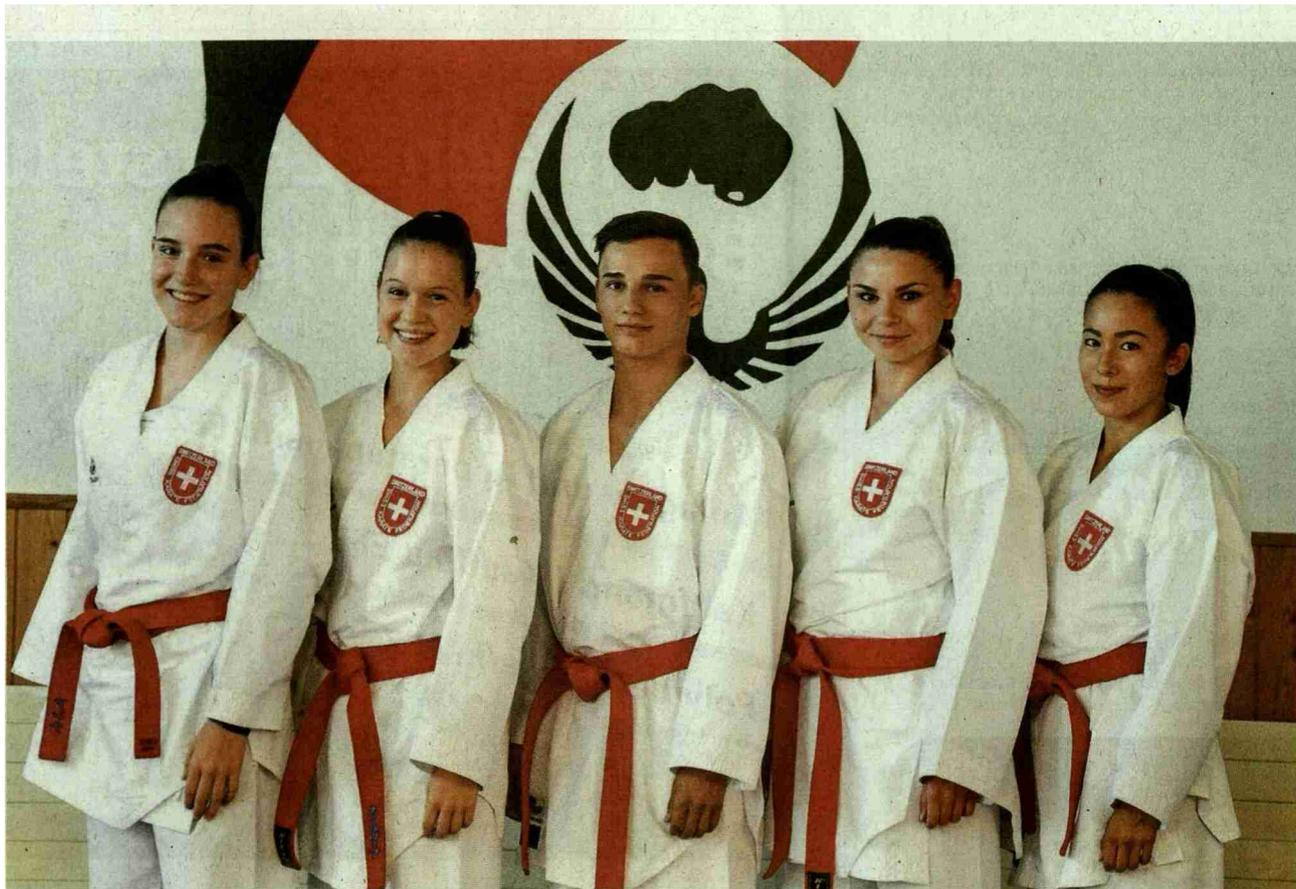




Sechs Brugger Karatekas sind für die
Karate-Europameisterschaft in Sotschi (Russland) selektioniert

Karatekas an EM in Sotschi



Anna Hirt, Silvia Hirt, Luca Spitz, Dielza Ulluri und Maya Schärer. Nicht auf dem Bild: Shomshanok Benz

Sie sind jung, kämpferisch,
zielorientiert und haben eines
gemeinsam: der Karatesport
ist ihre Leidenschaft.

SASKIA ITEN

Die sechs Brugger Karatekas Shomshanok Benz, Anna Hirt, Silvia Hirt, Maya Schärer, Luca Spitz und Dielza Ulluri haben in der vergangenen Saison an den internationalen Punktturnieren mit Bestleistungen geglänzt. Dafür werden die Nachwuchssportler

nun belohnt: Die Selektionskommission der Swiss Karate Federation hat sie für die Europameisterschaft in Sotschi selektioniert. Diese wird vom 2. bis 4. Februar in den Kategorien U16, U18 und U21 ausgetragen.

Im Medaillenrausch

Die Selektion ist nicht nur für die jungen Karatekas selbst, sondern auch für den Karate-Stützpunkt Aargau höchst erfreulich. Dieser galt im Jahr 2017 als erfolgreichster Stützpunkt

der Schweiz. Die Brugger Karatekas sicherten sich an den internationalen Grossanlässen bisher insgesamt dreizehn Medaillen - davon gingen sieben auf das Konto von Elena Quirici, der zweitbesten Karateka der Welt. Als erfolgreichste Sportlerin des Clubs Karate Do Brugg ist Quirici natürlich auch ein Vorbild für die sechs Brugger EM-Anwärter. Auch sie sind keineswegs zu unterschätzen - so waren sie in der vergangenen Saison in ihrer Alters- und Gewichtsklasse die Bes-



ten der Schweiz. Dieser Erfolg kommt nicht von ungefähr. Um die persönlichen Ziele in die Tat umzusetzen, investieren die jungen Karatekas zwischen 15 bis 20 Stunden pro Woche ins Training. «Natürlich darf dabei auch die Ausbildung nicht zu kurz kommen - deshalb besuchen die meisten Nachwuchssportler eine flexible Schule und dürfen auf die Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld zählen», erläutert Trainer Daniel Humbel, der die Brugger Karatekas gemeinsam mit David Baumann in Bestform bringt. Mit ihren Nachwuchstalenten feilen sie an jedem Detail: Sowohl an technischen, taktischen, aber auch an physischen und mentalen Komponenten.

Ruhe vor dem Sturm

Auch jetzt, kurz vor der EM, gehört das Training zum Tagesprogramm. «In den letzten Tagen vor der EM arbeiten wir mit hoher Intensität und langen Pausen», so Humbel. Für die Nachwuchssportler würde ein Erfolg an der EM in Sotschi natürlich eine unglaubliche Belohnung aber auch eine persönliche Bestätigung bedeuten. Die Schweiz wird insgesamt mit 18 Sportlern an der EM teilnehmen. Als Delegationsleiter und Chef Leistungssport der Swiss Karate Federation rechnet Humbel mit zwei bis drei Medaillen für die Schweiz und hofft, dass auch eine Sportlerin oder ein Sportler aus Brugg zu diesem Erfolg beiträgt.