



«Karate ist eine Lebensschule»

Karate Nina Radjenovic, Amélie und Florence Vögelin nehmen an der Junioren-WM in Teneriffa teil. Vor der Abreise sprechen die drei über ihre Ziele, Chancen und die Unterstützung der Eltern.



Bereit für die WM: Nina Radjenovic, Amélie und Florence Vögelin (v.r.) kämpfen nächste Woche an der Junioren-WM um eine Medaille. Tanja Lander

Sinja Gräppi

«Wir wollen am Schluss sagen können, dass wir alles gegeben haben. Die schönste Belohnung dafür wäre eine Medaille.» Bei der Zielsetzung für die Junioren-WM in Teneriffa vom 26. bis am 29. Oktober sind sich die drei Selektionierten des Dojo Lyss/Aarberg einig.

Nina Radjenovic konnte bereits einige Erfolge auf internationaler

Ebene feiern. Für die Zwillinge Amélie und Florence Vögelin ist es die erste Teilnahme an einer WM. Ihr Debüt an einer Junioren-EM feierten sie im Februar in Bulgarien. Amélie schaffte es dabei auf den guten fünften Platz. Für Florence lief es nicht so gut. «Ich konnte nur einen Kampf gewinnen. Ich habe aber aus meinen Fehlern gelernt und versuche,

mich stetig zu verbessern.»

Nina Radjenovic konnte mit ihren 19 Jahren bereits viele Erfahrungen sammeln. Sie war schon bei zwei Weltmeisterschaften und vier Europameisterschaften dabei. An Letzteren feierte sie drei Podestplätze. Die beste Rangierung war ein zweiter Platz in Zürich 2015. Ein Jahr zuvor in Portugal und ein Jahr später in Zypern



gewann sie die Bronzemedaille.

Die Chancen auf die erste WM-Medaille stünden bei allen drei nicht schlecht, sagt der Trainer Rudi Seiler. Es müsse jedoch alles stimmen. «Es hängt nicht nur vom Können ab, sondern auch vom Losglück. Am Schluss entscheiden viele verschiedene Faktoren darüber, wie weit man kommt», erklärt Nina Radjenovic.

Viele Trainings für den Erfolg

Die drei Karateka sind zwar nicht gleich alt, gehen aber trotzdem im Gleichschritt. Vor vier Jahren wurde Nina Radjenovic das erste Mal für eine Junioren-WM selektioniert. Sie war bei ihrer ersten Teilnahme gleich alt, wie die Zwillinge heute. Vielleicht ist genau das der Grund, weshalb Nina Radjenovic das grosse Vorbild der Vögelin ist. «Wir können viel von ihr lernen. Wie sie sich vorbereitet und immer alles gibt, fasziniert mich», sagt Amélie Vögelin. Die Lysserin selber ist sich gar nicht wirklich bewusst, dass sie eine Art Vorbildfunktion hat. «Die beiden haben einen grossen Willen und sind bereits sehr gut. Der einzige Punkt, bei dem ich ihnen aus meiner Sicht helfen kann, sind die vier Jahre mehr Erfahrung.»

Der Wille zeigt sich auch, wenn man die Trainingszeiten der Juniorinnen betrachtet. Nina Radjenovic trainiert zurzeit etwa 18 Stunden in der Woche. Acht davon im Dojo in Lyss, der Rest zuhause oder im Fitnesscenter. Die Trainings beinhalten Karateübungen, Ausdauer und Kraft. Bei den Zwillingen sind es 12 bis 14 Stunden. Mitgezählt ist das separate Mentaltraining. Amélie und Florence Vögelin haben zurzeit nicht die Kapazität, um mehr zu trainieren. Sie sind in der 9. Klasse und können nicht ein-

fach in der Schule fehlen. «Nächsten Sommer wollen wir das Sport-KV über vier Jahre beginnen. Dies ermöglicht uns, eine Ausbildung zu absolvieren und gleichzeitig genug zu trainieren und uns auf die Wettkämpfe vorzubereiten», meint Amélie Vögelin.

Nina Radjenovic macht zurzeit genau das, einfach auf schulischer Basis. Sie absolviert die Sporthandelschule. Am Anfang hatte die 19-Jährige zwei Jahre halbtags Schule. Die restliche Zeit stand zum Trainieren zur Verfügung. Jetzt macht sie ein Praktikum. Dort arbeitet sie nur 60 Prozent und kann für Wettkämpfe freinehmen. Diese Unterstützung des Betriebs sei entscheidend. «Mir war es wichtig, eine Ausbildung zu machen, damit ich am Schluss etwas Richtiges habe. Vom Karate kann man nicht leben, zudem kann man nicht ewig an Wettkämpfen teilnehmen», so Nina Radjenovic.

Unterstützung ist zentral

Unterstützung erfährt die 19-Jährige nicht nur von ihrem Arbeit-

geber, sondern auch von den Eltern, dem Trainerpaar Barbara und Rudi Seiler und dem ganzen Verein. Die Eltern reisen mit zu jedem Turnier und helfen auch sonst viel. Die Zwillinge werden gleichermassen unterstützt. Sie heben dabei neben dem Trainerpaar Seiler besonders ihre Eltern hervor. Da sie in Alfermeé wohnen, muss das tägliche Training gut organisiert werden. «Sie helfen uns nicht nur im Sport, sondern auch im Schulalltag», so Florence Vögelin.

Karate ist allen drei sehr wichtig. Das merkt man besonders, wenn man sie fragt, wieso sie Karate machen. «Karate ist eine Lebensschule, es ist nicht nur der Wettkampf. Man lernt etwas, das man auch sonst brauchen kann», sagt Nina Radjenovic. Amélie Vögelin pflichtet ihr bei: «Karate beinhaltet alles: Konzentration, Beweglichkeit und Ausdauer.» Auch Florence Vögelin ist dieser Meinung: «Karate ist das Spiegelbild des Lebens. Man verliert nie, man gewinnt oder lernt etwas.»

Der Wettkampftag der drei Karateka

Sa, 28. Oktober

12.00 bis 13.30 Uhr: Vorausscheidung -47 kg und -54 kg

15.00 bis 16.30 Uhr: Vorausscheidung U21, -61kg

15.00 Uhr: Trostrunden für alle

18.30 Uhr: Final -47 kg und -4kg

19.20 Uhr: Final U21

Die Medaillenübergabe findet direkt nach dem jeweiligen Finale statt.

Die selektionierten Seeländer

Nina Radjenovic U21, -61 kg

Florence Vögelin U16, -54 kg

Amélie Vögelin U16, -47 kg

sgm