



Fokus in absoluter Reinform

Jede Faser verrät die hohe Konzentration: Kevin (19) und Kol (18) Kabashi sind heiss und bereit für die U21-Karate-Weltmeisterschaft. Vom 26. bis 29. Oktober kämpfen in Teneriffa die Besten der Welt um Punkte, Siege, Ehre und Gold. Die Kreuzlinger Brüder sind in Bestform und haben Chancen auf Podestplätze.

Karate Kevin Kabashi ist 19 Jahre und im letzten Ausbildungsjahr seiner vierjährigen kaufmännischen Ausbildung, welche er im SBW SportKV am neuen Kreuzlinger Talent-Campus abschliessen wird. Sein Blick glasklar, seine Worte zweifelsohne: «Ich weiss was ich will, und ich weiss, dass ich es schaffen kann.» Kol ist in seinem zweiten Lehrjahr als Maler und auch sein Fokus liegt unmissverständlich auf den Tagen der Weltmeisterschaft. «Eine klassische dreijährige KV-Ausbildung wäre mit dem Trainingsaufwand nicht möglich und auch Kol kann nur dank seinem grosszügigen Lehrmeister sein Niveau stetig steigern.» «Dank diesen

Ausbildungen können wir seit Jahren professionell trainieren», so Coach Elson Kabashi.

Vorzeichen stehen auf grün

Kol (-84 Kilo) und Kevin (-75 Kilo) sind die unangefochtene Nummer eins der Schweiz. Beide sind 8-fache Schweizermeister und mehrfache Weltcup-sieger. Kevin besitzt bereits eine EM-Bronzemedaille aus dem Jahr 2015 und erkämpfte sich einen siebten Platz an der Weltmeisterschaft vor vier Jahren. Kol gewann an der EM vor drei Jahren Gold und sicherte sich den 9. Platz an der WM vor vier Jahren. «Ich war noch nie so fit wie heute», erzählt Kevin. Coach Elson Kabashi, war zehn Jahre Mitglied der Nationalmannschaft und 2-facher Weltcup-sieger. Seit bald 15 Jahren trainiert er die beiden Ausnahmetalente und bestätigt die Form seiner Athleten: «Ich habe grosse Erwartungen an die beiden.»

Fokus und Konzentration

«Ich trage im Kampf das Schweizer Wappen», so Kevin und hält patriotisch und stolz seine Hand auf die Brust. «Es ist nicht selbstverständlich und für mich eine Ehre, dass

ich unser Land vertreten darf», so der Top-Athlet und glaubt, dass eine Medaille machbar ist. Doch trotz unzähligen Podestplätzen in der Vergangenheit weiss er: »Am Kampftag musst Du aufstehen und Dich einfach gut fühlen. Die Vorgeschichte zählt da nicht mehr.« Um auf den Tag parat zu sein, ist die Vorbereitung wichtig: Gesund essen, gut schlafen, keinen Druck erzeugen, und eine Woche vor dem Turnier von der Welt abgeschottet sein – sogar das Handy ist eine Woche lang nicht nur auf lautlos, sondern ausgeschaltet. «Du musst Dir in jedem Training bewusst sein, wer Du bist», lautet die mentale Vorbereitung. Höchstkonzentration, Fokus und Selbstbewusstsein sind im Fight unabdingbar. «Du musst angreifen und aktiv sein. Du musst den Kampf führen – bis zur letzten Sekunde», lüften die Kabashi-Brüder Karate-Geheimnisse. «Im Kampf höre ich nur noch den Schiri und sehe den Gegner, es ist wie im Film», so Kevin. Sind wir gespannt, wie nah das Gold den beiden in Teneriffa kommt.



Kreuzlinger Nachrichten
8280 Kreuzlingen
071/ 677 08 80
www.kreuzlinger-nachrichten.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'898
Erscheinungsweise: 50x jährlich

Seite: 16
Fläche: 39'802 mm²

Auftrag: 3005459
Themen-Nr.: 045.001

Referenz: 67212085
Ausschnitt Seite: 2/2



Kevin und Kol Kabashi: Dank dem SBW Talent-Campus (SportKV) und einem grosszügigen Lehrmeister, bringen die Kreuzlinger Profis Sport und Beruf unter einen Hut.

Bild: z.V.g.