

«Etwas darstellen, aber nicht überheblich werden»

Die Junioren des Judo-Kwai Oensingen trainieren im vereinseigenen Dojo in der Kreisschule Bechburg

Disziplin, Respekt und Selbstbeherrschung stehen im Judo im Vordergrund wie in wenigen anderen Sportarten. Auch im Nachwuchsbereich, in dem die Oensinger Judokas mit vier Medaillen an den letzten vier Schweizer Meisterschaften eine gute Rolle spielen.

VON EMANUEL GISI

Sie werfen sich mit der Schulter voran auf den Boden. Immer wieder. Ein paar Schritte gehen, hinwerfen, ein paar Schritte gehen, hinwerfen. Die zwölf Judokas der Schülerklasse des Judo-Kwai Oensingen üben das Fallen. 176 Quadratmeter Mattenfläche sind im Dojo, der Trainingshalle der Oensinger Judokas, verlegt. Die Mattenfläche wirkt nicht wirklich weich, das Geräusch, das entsteht, wenn die Körper drauffallen, ist kurz und trocken.

CHRISTOPH HAEFELY SITZT auf einer Bank am Rand des Mattenrechtecks und schaut seinen jüngeren Klubkollegen beim Training zu. Der 16-Jährige trainiert mit den Erwachsenen, er tritt mittlerweile in der Kategorie U20 an. Sein Training beginnt nach demjenigen der Junioren, in einer Ecke des Trainingslokals hat er während der ersten Hälfte der Lektion der Schüler Krafttraining gemacht. Er müsse kräftiger werden, sagt er. Nach seinem Sprung von den U17-Junioren zur U20 merke er, dass er seinen Gegnern körperlich unterlegen sei. «Ich bin ziemlich ehrgeizig», sagt Haefely über sich, «ich bin nicht zufrieden, bis ich mein Ziel erreicht habe.» Am Ende seiner Zeit in der U17 habe er mit den Stärkeren mithal-



Trainer Philipp Hänggi beobachtet zwei seiner zwölf Schützlinge beim Training.

ten können, das sei auch in der höheren Kategorie wieder sein Ziel.

ES IST STILL AUF DEN MATTEN. Einzig die Stimmen von Philipp Hänggi und Philipp Stöckli, den beiden Trainern, sind zu hören. Ihre zwölf Schützlinge sind ruhig und konzentriert, folgen den Anweisungen der beiden älteren Judokas. In der Lektion an diesem Montagabend im Januar werden Eingänge, Ansätze, um den Gegner schliesslich werfen zu können, geübt. «Je besser die Eingänge sitzen, desto besser lassen sich die Griffe anwenden. Und wer mehr Griffe auf Lager hat, hat mehr Möglichkeiten zum Wurf», erklärt Christoph Haefely. «Der Gegner stellt sich nicht immer so, wie man es gerne hätte. Im Idealfall hat man für jede Position des Gegners die passende Antwort.» Darum gehören die Ein-

gänge zu den wichtigsten Grundlagen.

Im April möchte Haefely den blauen Gürtel erringen. Zur Zeit besitzt er den grünen Gürtel, den man nach dem Ablegen der dritten Prüfung erhält. «Ich habe aber noch viel aufzuholen», weiss der Sekundarschüler aus Hägendorf. «Im Gegensatz zu anderen, die seit zehn Jahren Judo betreiben, bin ich technisch deutlich schwächer.»

Zum Judo kam Christoph Haefely vor ein paar Jahren über die Empfehlung seines Arztes, der ihn wegen Atemproblemen behandelte. Faszinierend sei wie respektvoll und gleichzeitig kollegial im Verein miteinander umgegangen werde, sagt Haefely. Ausserdem messe er sich gerne mit anderen, nehme gerne neue Herausforderungen an. «Man muss etwas darstellen vor und während dem Kampf», erzählt Haefely über sei-

JUDO

Judo Kwai Oensingen

Gründungsjahr: 1994

Nachwuchsabteilung: 57 Judokas unter 16 Jahren

Budget: ca. 3000.- (Startgeld, Kampfrichter, usw.)

Betreuung: Sechs Trainer, alle J+S-Leiter 1 oder 2 und René Bobst (Trainer B-Diplom der Sporthochschule Köln).

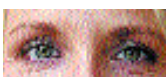
Ziele: Erfolgreiches Heranführen an die Kat. U17, um sich dann für die Schweizer Meisterschaft zu qualifizieren.

Grösste Erfolge: 4-mal Bronze in den letzten vier Jahren an der Schweizer Meisterschaft, Schweizer Vizemeister 2000.

nen Sport, «aber man darf dabei nicht überheblich werden.» Selbstbeherrschung sei etwas vom Wichtigsten im Wettkampf. «Man darf dem Gegner keine Frustration zeigen, man muss auch mal etwas in sich reinfressen können.» Denn: «Wer sich selbst nicht beherrscht, verliert auch die Kontrolle über seinen Gegner.»

DER NACHWUCHS IN DEN SPORTVEREINEN

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Einen Überblick über die bereits vorgestellten Abteilungen finden Sie unter www.oltner-tagblatt.ch



AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimme ich mich auf den Wettkampf ein: Ich höre keine Musik davor.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGERIN** hervorgehen: Australian Open ... dort hats die coolsten Fans.

Das ist mein **«LIEBLINGSGEGNER»** (und: weshalb): Clubkollegin Sina Arnold, mit der hab ichs gut – vor und nach dem Match.

TRAINING bedeutet Stressabbau.

Das sind meine **BEVORZUGTEN WETTKAMPFBEDINGUNGEN**: Ich hasse die Hitze und die Kälte. Ich liebe es, bei 22, 23 Grad zu spielen, am liebsten auf Granulat und lieber draussen als drinnen.

Das esse ich **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Pasta pur. Rund eine Stunde vorher noch eine Studentenschnitte oder ein wenig Schoggi.

Dieses **WETTKAMPFRITUAL** gehört dazu: Im Tennis Bag habe ich immer einen Schlüsselanhänger vom French Open als Glücksbringer dabei.

JANINE BERNASCONI-SCHEFER (30) spielt Tennis beim TC Born Kappel. Die verheiratete Mutter eines Sohnes ist Bewegungspädagogin und Koordinationsleiterin des Sportcenters Kappel. Sie ist R3-klassiert und gehört dem 1.-Liga-Interclub-Team des TC Born an. (AGU)

MOMENT DES MONATS JANUAR



Drei Monate nach der gewonnenen Kampfwahl um das Präsidium des FC Olten hatte Mauro Macagnino (rechts) genug von den ihm böse gesinnten Gestalten im Umfeld des Vereins und stellte sein Amt zur Verfügung. Nachfolger Fredy Aeberhard übernahm den Club, entliess Sportchef Peter Grütter und installierte René Erlachner. Der wurde als Trainer des FC Wangen entlassen, nachdem Aeberhard im Interview mit dem OT ausdrücklich betont hatte, Erlachner zum FCO holen zu wollen. Der neue Präsident wusste, was er mit dieser Aussage auslösen würde. Im Gegenzug hatte der FC Wangen einen Grund gefunden, den auf der Chrüz matt teilweise in Ungnade gefallenen Erlachner zu feuern. So war am Ende allen geholfen. (PHIL)



VOR 1 JAHR

OT Februar 2008 (1)

WAS FÜR EINE PREMIERE! Bei ihrer allerersten Weltcupabfahrt steigt die 16-jährige Tessinerin Lara Gut gleich aufs Podest. Das alleine wäre ja schon speziell genug. Doch Gut stürzt im Schlussabschnitt und schlittert über die Ziellinie. Wer weiss, vielleicht stünde sie ohne dieses Malheur gar zuoberst auf dem Podest.

NUN IST DIE KATZE aus dem Sack: Neuer Schweizer Nationaltrainer nach der Heim-EM wird Startrainer Ottmar Hitzfeld. Er wird Köbi Kuhn ablösen, der seinerseits ein anderes Rätsel im Nationalmannschaftsumfeld löst: Sein Nummer-1-Goalie an der EM heisst Diego Benaglio und nicht Pascal Zuberbühler.

VOR 10 JAHREN

OT Februar 1999 (1)

SÄMTLICHE VIER TITEL in den schnellen Disziplinen bei der Ski-WM in Vail gehen nach Österreich. Nach Triumpfen in den Super-G räumen in der Abfahrt Hermann Maier respektive Renate Götschl ab. Letztere siegt vor drei Teamkolleginnen, der «Herminator» vor den norwegischen Medaillenhamstern Lasse Kjus und Kjetil André Aamodt. Die Schweizer klassieren sich mit Ausnahme Bruno Kernens (7.) unter «ferner fuhren». Wenig später sorgt der 32-jährige Paul Accola für die erste Schweizer Medaille: Zehn Jahre nach Silber sichert sich der Davoser wiederum in Vail Kombinationsbronze – hinter Aamodt und Kjus.

DIE SCHWEIZER FUSSBALLNATIONALMANNSCHAFT gewinnt ein Dreiländerturnier in Oman. Das Team von Gilbert Gress vermag nach dem Startieg gegen Slowenien (2:0) auch gegen das Heimteam zu gewinnen. Die beiden Tore zum 2:1-Sieg gegen die sehr defensiv ausgerichteten Omanis erzielt vor 400 Zuschauern in Muscat GC-Offensivspieler Alexandre Comisetti.

VOR 25 JAHREN

OT Februar 1984 (1)

24 JAHRE WARTEN – dafür dann gleich richtig: Der Schweizer Eishockey-Rekordmeister HC Davos feiert seinen 24. Meistertitel – den ersten seit 1960 – mit einem Rekordvorsprung. Bereits sieben Runden vor Schluss stehen die Bündner als neuer Titelträger fest. Leistungsträger des Teams von Trainer Dan Hobér sind Goalie Richard Bucher, die drei Soguel-Brüder, die Ausländer Ron Wilson und Lance Nethery, Fausto Mazzoleni sowie Jörg Eberle und Christian Weber.

DER RIESENSLALOM-Olympiasieger kommt aus Zermatt. Der knapp 23-jährige Max Julen siegt vor dem Lokalmatadore Jure Franko und dem Liechtensteiner Andreas Wenzel.

