



## Die Kunst, auf die Fehler des Gegners zu warten

**Karate** In Lausanne stand das zweite Qualifikationsturnier der Swiss Karate League auf dem Programm. Der Schwyzer Michael Unternährer gefiel mit zwei dritten Plätzen und half beim Gewinn einer Goldmedaille mit.

### Stephan Santschi

stephan.santschi@luzernerzeitung.ch

Ein Karateka wie Michael Unternährer muss einiges in seiner Trickkiste haben. Drei taktische Programme hat sein Trainer Toni Romano vor dem Qualifikationsturnier der Swiss Karate League in Lausanne ausgearbeitet. «Eines beinhaltet den offensiven Druck und das Kontern im Druck. Beim Zweiten geht es um das Rauslocken des Gegners und das Kontern aus der Defensive. Und schliesslich übten wir auch die Zermürbungstaktik, wenn mit Geduld und Rhythmuswechseln der Sieg kurz vor Schluss angestrebt wird», erklärt Romano.

Mit dieser Vielfalt an möglichen Vorgehensweisen tat sich Unternährer an der ersten Station der Swiss Karate League in Sursee noch schwer. Am letzten Wochenende allerdings steigerte er sich markant. Als «hervorragend» bezeichnet Romano die beiden dritten Plätze von Unternährer in der Elite und der U21-Kategorie der bis 75 Kilo schweren Athleten. «Viel fehlte nicht und Michi wäre zweimal im Final gestanden.» Der 19-jährige Schwyzer aus Merlischachen war auch selber mit seinen Auftritten zufrieden. Er ärgert sich zwar etwas über den taktischen Fehler, der ihn den U21-Final kostete. Er freut sich aber auch über die Tatsache, dass er in beiden Kategorien nach verlorenem Halbfinal im Kampf um Platz drei reagieren und siegen konnte. «Ich bin recht gut drauf, konditionell parat. Wenn ich keine taktischen Fehler

mehr mache, kann ich noch besser werden.»

### Elio Romano kämpft sich auf den ersten Platz

Genau darum gehe es in den nächsten Wochen, sagt sein Trainer an der Luzerner Taisho-Schule, Toni Romano: «Während des dreiminütigen Kampfs gibt es viele Fehler. Wenn man nur die Hälfte des Gegners auszunutzen weiss, macht man grosse Schritte nach vorne.» Dazu brauche es aber Geduld und Nerven. In die-



Ist zufrieden mit seinen Auftritten: Michael Unternährer aus Merlischachen. Bild: Andreas Hermann  
sem Bereich sieht er bei Michael Unternährer noch Entwicklungspotenzial.

Der Schüler der Kantonschule Alpenquai, der kurz vor seinen Maturaprüfungen steht, soll fortan auch von seiner neuen Coachingrolle profitieren. Un-

ternährer ist der Betreuer und Trainingspartner des 15-jährigen Elio Romano, dem Sohn von Trainer Toni. «Auf diese Weise wird Michi nicht nur konsumieren und verarbeiten, sondern er erhält noch eine andere Perspektive auf seine Taktikinhalt.» Dann nämlich, wenn er den jüngeren Teamkollegen auf dessen Kämpfe vorbereitet.

In Lausanne funktionierte das schon mal vorzüglich. Elio Romano kämpfte sich bei der U16-Jugend in der schwersten Kategorie (bis 70/ab 70 kg) auf den ersten Platz. «Sackstark», freut sich Toni Romano, «es ist für beide super gelaufen».

### Mit mehr Training zu grossen Erfolgen

Michael Unternährer wird sich nun mit gesteigertem Trainingsumfang (15 statt 10 bis 12 Stunden pro Woche) auf die nächsten

Highlights vorbereiten. An den Schweizer Meisterschaften im Juni im traditionellen Ippon-Shobu-Stil möchte er zweimal Gold gewinnen, an der Europameisterschaft in Rom strebt er im Oktober nach einem Podestplatz.

**Lausanne Swiss Karate League. Zentralschweizer Resultate. Mädchen U12.** Kumite bis 37 kg: 3. Noée Böhm (Schötz/Wauwil). – **Mädchen U14.** Kumite. Bis 39 kg: 3. Jael Felber Jael (Schötz/Wauwil). – **Jugend U16.** Kumite. Bis 47 kg: 3. Moira Dillier (Taisho). – Bis 54 kg: 3. Thyra Bürgisser (Sursee). – **Juniorinnen U18.** Kumite. Bis 59 kg: 3. Vanessa Ziegler (Sursee). 3. Selin Bagderelli (Schötz/Wauwil). – Über 59 kg: 1. Diellza Sejdijaj (Schötz/Wauwil). 3. Nathalie Künzle (Taisho). – **Elite. 18+.** Kumite. Über 68 kg: 1. Fabienne Kaufmann (Sursee).

Datum: 24.04.2018

# Luzerner Zeitung

Hauptausgabe

Luzerner Zeitung  
6002 Luzern  
041/ 429 51 51  
www.luzernerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 69'634  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 36  
Fläche: 36'811 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3007929  
Themen-Nr.: 045.001

Referenz: 69364807  
Ausschnitt Seite: 2/2

**Männer. Jugend U16.** Kumite. Bis 70/+70 kg: 1. Elio Romano (Taisho). – **Junioren U18.** Kumite. Bis 55 kg: 3. Ivan Fajardo (Sursee). – Über 76 kg: 3. Lithan Thaneswaran. 3. Georgi Piperevaliev (Sursee). – **Junioren.** Kumite. Bis 75 kg: 3. Michael Unternährer (Taisho). – **Elite 18+.** Kumite. Bis 75 kg: 3. Michael Unternährer.