

Luzerner Zeitung

abo+ KARATE

«Ich konnte im richtigen Moment explodieren»: Elena Rösch siegt an den Schweizer Meisterschaften

Die 17-jährige Luzernerin sichert sich in Bern den ersten Platz. Sie ist ein Steh-auf-Mensch und freut sich auf die Weltmeisterschaft im Herbst.

Nora Baumgartner

19.06.2023, 18.00 Uhr

abo+ Exklusiv für Abonnenten



Elena Rösch hat gelernt, sich besser zu konzentrieren.

Bild: Martin Felder

In einem Moment, als die Gegnerin Elena Rösch den Rücken zuwandte, nutzte die Karateka die Gunst der Stunde: Sie holte mit dem entscheidenden Schlag den Schweizer-Meister-Titel in der Kategorie U18. «Ich konnte im richtigen Moment explodieren und mich gut abgrenzen», erzählt die 17-jährige, die bei Karate Taisho trainiert.

Die gute Abgrenzung ist auch Trainer Toni Romano aufgefallen: «Das ist sonst eher aussergewöhnlich, aber am Wochenende konnte sie sich auf jeden einzelnen Kampf gut einstellen. Den Final hat sie mit Souveränität gemeistert.»

Den Schlüsselmoment sieht sie nach dem ersten Kampf, wo sie anfänglich unsicher gewesen und dann immer besser hineingekommen sei. «Im zweiten und dritten Kampf konnte ich mit einem Schlag den Sieg holen.» In der Fachsprache wird dies «Ippon» genannt.

Doppelter Erfolg an der Schweizer Meisterschaft

Im Gegensatz zur Swiss Karate League wurde die Schweizer Meisterschaft nach dem traditionellen Ippon-Shobu-System ausgetragen. Hier gibt es keine Gewichtsklassen, man kämpft auf zwei Punkte. «Es ist ein sehr attraktives System, wo es starke Nerven braucht, keine Fehler leiden mag und härter gekämpft wird», beschreibt Romano. Dieses System mag Rösch sehr. «Der Reiz, mit einem Schlag direkt zu gewinnen, macht mehr Spass.»

Aber nicht nur Elena Rösch konnte einen Erfolg feiern. Das Team Karate Taisho mit Moritz Lüthi, Edmond Elia, Maximilian Marx und Sorin Lamas Docampo ergatterte ebenfalls den Schweizer-Meister-Titel in der Kategorie U18. «Es war ein sensationeller Tag mit fantastischer Bühnenkulisse», blickt Toni Romano zurück.

Gute Sozialkompetenz

Romano beschreibt Rösch als einen Steh-auf-Menschen. Sie sei ein gutes Beispiel, dass man nach Niederlagen schnell wieder aufstehen könne. «Was Elena besonders auszeichnet, ist ihre Sozialkompetenz. Sie strahlt eine positive Energie auf das Team aus», erzählt Romano. Über die Jahre sei sie viel selbstsicherer geworden, technisch hervorragend und habe gelernt, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren.

Seit Elena Rösch fünf Jahre alt ist, übt sie Karate aus. «Mein Vater hatte mich damals zum Karate gebracht, weil ich auf keinem Stuhl still sitzen konnte», erzählt die Horwerin, die aktuell die Wirtschaftsmittelschule besucht. Sie wird hauptsächlich von Elio Romano trainiert und betreut.

Elena Rösch fasziniert an Karate, dass sie einfach sich selber sein und jeweils gut abschalten kann. «Nach dem Training geht es mir immer besser», so die 17-Jährige. Sie schätzt auch die gute Unterstützung im Team. «Man ist nie alleine.» Sie habe gelernt, sich besser zu konzentrieren und dranzubleiben. Vor einem Wettkampf versucht sie, sich Mut zuzusprechen. «Das sind Worte wie: Du kannst das. Das ist dein Tag. Das ist dein Gegner.»

Die Horwerin strebt als nächstes Ziel die Weltmeisterschaft im Herbst in Griechenland an. Jetzt steht zuerst aber im Karate Taisho die aktive Sommerpause bis Mitte August an, wo repetiert, trainiert und analysiert wird.

Mehr zum Thema

abo+ KARATE

«Er ist ein Supertalent»: Moritz Lüthi träumt von einer WM-Teilnahme

12.06.2023



abo+ KARATE

«Sie ist wie eine Raubkatze»: Für Michelle Mena Ellena geht bald die Post ab

28.03.2023



Für Sie empfohlen

Weitere Artikel >



NAHOST-NEWSBLOG

Alle News und Hintergründe zu Israel bis zum 11. Oktober 2023 um 12 Uhr

↻ Aktualisiert



abo+ EIDGENÖSSISCHE WAHLEN

Luzerner SVP instrumentalisiert Schwingerkönig Joel Wicki für ihren Wahlkampf





abo+ MUSIK

Sogar Weltstars spielten ihre Modelle: Der Luzerner Edel-Gitarrenhersteller Relish steht vor dem Konkurs



abo+ STANDORTWECHSEL

Abschied am Alpenquai – «Marina» zügelt nach 43 Jahren von Luzern nach Horw



abo+ JERUSALEM

«Ich erwarte, dass es Krieg gibt»: Hier leben Palästinenser

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.