



## Karate

### «Stiller Schaffer» mit Luxusproblem: Moritz Lüthi ist kaum zu bremsen

**Moritz Lüthi steht neu im U18-Nationalkader der Schweiz. Dabei schien der heute 15-jährige Karateka aus Nidwalden zunächst kein Wettkampftyp zu sein.**

**2024-03-04, Stephan Santschi**

Gerade hat Moritz Lüthi einen Englischtest beendet, aktuell steht er an der Sportschule in Kriens in seinem ersten Jahr. Und, wie lief's? «Ganz gut», sagt der 15-Jährige, «die Fächer Englisch und Mathematik liegen mir.» Die Leidenschaft allerdings, die gehört dem Sport, bereits im Alter von fünf Jahren folgte er dem Vorbild seiner Eltern und wurde ein Karateka. Als solcher ist er nun befördert worden, Moritz Lüthi figuriert im U18-Kader der Schweizer Nationalmannschaft. In den Vereinigten Arabischen Emiraten absolvierte er vor kurzem den ersten Wettkampf in der Youth League.

Zwei Duelle gewann er in Fudschaira am Golf von Oman, auch im dritten führte er, dann aber wollte er zu viel, wie Toni Romano, einer seiner Förderer in der Krienser Taisho-Schule, berichtet: «Anstatt sich zurückzuhalten, wollte er überlegen gewinnen. Prompt kassierte er wenige Sekunden vor Schluss einen Fusskick und verlor. Sonst wäre er im Halbfinal gestanden.» Die Analyse brachte daher folgenden Verbesserungsansatz zu Tage: «Manchmal hat man bessere Chancen, wenn man etwas weniger macht. Gerade in der aktuellen Übergangsphase von der U16- in die U18-Kategorie ist es ratsam, sich auf ein, zwei Taktiken zu beschränken», meint Romano.

#### Wie einst Federer ordnet er sein Können

Moritz Lüthi hat dabei ein Luxusproblem: Er kann sehr viel. «Ich kenne die Physiotherapeutin von Roger Federer, als dieser etwa im gleichen Alter war», berichtet Romano und führt aus: «Auch Moritz hat viele, verschiedene Qualitäten, die er erst einmal sortieren muss. Sein Kampfstil ist sehr offensiv, mit schnellen Techniken, Naturreflexen, starken Armen und Beinen – Moritz ist ein Allrounder.» Wie einst Roger wisse Moritz zudem genau, was er im Training brauche. «Im Gegensatz zu anderen müssen wir ihn dabei eher bremsen», erklärt Romano.

Und doch deutete lange nichts auf diese Entwicklung hin, Moritz Lüthi sei zunächst nicht als Turniertyp aufgefallen. «Er ist ein stiller Schaffer, mittlerweile aber zeigt sich: Moritz ist ein Vollblut-Wettkämpfer.» Im vergangenen Jahr gelang ihm sogar eine Leistungsexplosion, an der U16-Europameisterschaft gewann er Silber in der Gewichtsklasse bis 63 Kilo und Bronze mit dem Team, an der Schweizer Meisterschaft gewann er mit dem Team und wurde Zweiter im Einzel. «Aus dem lockeren Stand von null auf hundert, darum geht's», sagt Lüthi, der diese Explosivität früher auf dem Trampolin oder im Parcours förderte.

#### Fliegt die Rakete bis zum WM-Titel?

Nach den Sommerferien wird Moritz Lüthi in die Sportklasse der Kantonsschule Alpenquai wechseln, ausgelernt hat er noch lange nicht, auch nicht im Karate. «Es gibt immer etwas Neues, Karate hat Tradition und ist ein Lebensstil. Es steckt viel mehr dahinter als ein paar Techniken», versichert der Teenager aus Kehrsiten. 12 Stunden wöchentlich trainiert er, auch Mentalcoaching, Meditation und Atemübungen gehören zum Programm. Sein Vorbild kommt aus Ägypten, ist zweifacher Weltmeister und heisst Youssef Badawy. «Seit drei Jahren hat er keinen Kampf mehr verloren. Ihn beobachte ich auf Youtube-Videos genau. Die Präzision in seinen Bewegungen ist beeindruckend.»

Lüthi selbst will auch Medaillen gewinnen, an Welt- und Europameisterschaften reüssieren und in der Weltrangliste nach oben klettern. Nach seinem ersten Auftritt in der Youth League figuriert er im Kadetten-Ranking (bis 63 Kilo) auf Platz 79. Das ist ein erster Schritt, weitere sollen folgen. «Schon immer ging Moritz die Dinge langsam an, doch plötzlich geht er ab wie eine Rakete», erzählt Toni Romano. Seinem Schützling traut er jedenfalls einiges, ja sogar alles zu. Mit dem Zusatz: «Wenn er gesund bleibt.»

## Steigende Belastung birgt Gefahren

Wie im Skizirkus habe die Wettkampfbelastung auch im Karate massiv zugenommen, so Romano. «Früher waren sechs bis acht Turniere pro Jahr normal, heute haben sich diese zwölf bis 16 verdoppelt. Für Knie, Hüfte, Rücken und Schultern ist das eine grosse Belastung.» Zudem stellt Romano mit seiner grossen Erfahrung fest: «Die jungen Leute wachsen schneller als früher, auch Moritz entwickelte sich rasant vom kleinen Buben zum jungen Mann. Das hat wohl mit der Ernährung zu tun. Früher hatten wir ein paar Vitamine und Proteine, nun erörtern Blut- und Muskelanalyse, was der Athlet braucht.»



Der 15-jährige Moritz Lüthi ist ein Allrounder, der wöchentlich zwölf Stunden trainiert. Bild: Dominik Wunderli (Kriens, 28. 2. 2024)