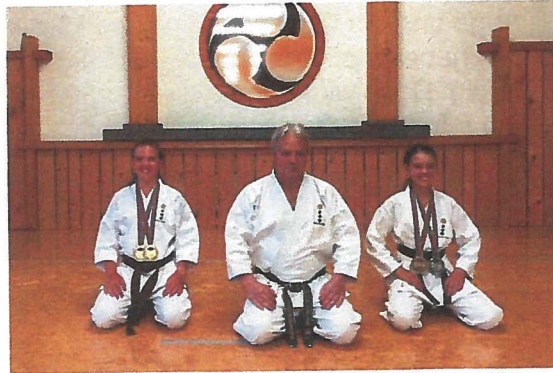


Alexandra Gafner ist Doppelweltmeisterin im Karate

Alexandra reiste zusammen mit einer Delegation nach Afrika. Dort setzte sie sich bei der JSKA-Meisterschaft gegen die Konkurrenz durch.



Alexandra Gafner (links) aus dem Oberstufenschulhaus Buchholz wurde von Sensei Hans Müller an die Weltmeisterschaft nach Namibia begleitet.

Wie bist du überhaupt zum Karate gekommen?

Vor ungefähr fünfeneinhalb Jahren habe ich einen Zeitungsartikel gelesen, der von einer Frau berichtete, die sich mit Karate verteidigt hat. Dieser Bericht hat mich so sehr fasziniert, dass ich mich nach einem Schnupperkurs beim Karate Budokan in Thun für die Sportart entschieden habe. Ich finde es gut, wenn man sich als Frau selber verteidigen kann.

Was gefällt dir am Karate so besonders gut?

Diese Frage ist schwierig zu beantworten. Beim Karate kann ich besonders gut abschalten. Es ist für mich ein ausgezeichneter Ausgleich zur Schule. Nach einem Karatetraining komme ich entspannt nach Hause und habe wieder neuen Elan für meine Hausaufgaben. Zudem habe ich im Karate viele neue Freunde gefunden.

Wie oft trainierst du?

Ich trainiere zweimal pro Woche eine Stunde. Einmal pro Monat findet noch ein zweistündiges Kadertraining statt. Herr Müller ist ein cooler Trainer. Er ist für mich ein guter Lehrer. Er kann gut erklären, erzählt aber auch Witze und ist lustig.

Wie bringst du Schule und Training auf so hohem Niveau unter einen Hut?

Wenn ich viele Hausaufgaben habe, dann versuche ich das Training zu verschieben. Ich kann jeden Tag ins Training. Es gibt keine fixen Trainingszeiten.

Was trägst du im Training?

Ich trage einen weissen Kimono. Der Gürtel ist farbig. Die Gürtel sind abgestuft. Man startet mit dem weissen Gürtel. Danach kommt der gelbe Gürtel, gefolgt vom orangen, grünen, blauen (2), braunen (3) und den schwarzen (10) Gürteln. Ich besitze aktuell einen schwarzen Gurt.

Wie muss ich mir ein Training vorstellen?

Zuerst gibt es eine Aufwärmphase. Danach findet eine Art Begrüßungsritual statt, mit den entsprechenden japanischen Wörtern. Dann beginnt das eigentliche Training. Wir üben die Bein- und Handbewegungen und das richtige Atmen. Jedes Training ist unterschiedlich. Am Wenigsten mag ich den „Freikampf“ im Training, am Liebsten habe ich Kata. Das ist der Bewegungsablauf im Karate. Es gibt insgesamt 26 Katas.



Wenn du in den Kampf gehst, hast du dann Angst vor deinen Gegnerinnen?

Angst habe ich eigentlich keine, ich würde eher Respekt sagen. Besonders dann, wenn meine Gegnerinnen grösser sind, als ich selber. Doch meine Eltern helfen mir dann mich zu beruhigen.

Hast du dich beim Karate schon einmal verletzt?

Einzelne blaue Flecken hab ich schon davongetragen, aber ernsthaft verletzt, habe ich mich noch nie.

Erzähl uns doch bitte von der Weltmeisterschaft? Wie ist es Dir ergangen?

Die Weltmeisterschaft fand in Namibia statt. Meine Mutter und mein Vater begleiteten mich auf meiner Reise. In der ersten Woche unternahmen wir eine Safari. Ich habe Elefanten, Löwen, Giraffen und Kudus gesehen. Es war so spannend. In der zweiten Woche fanden dann die Wettkämpfe statt. Mein Trainer hat mich gut vorbereitet und gut unterstützt. Ich kämpfte gegen ungefähr 13 Gegnerinnen und am Schluss durfte ich zwei Goldmedaillen in Empfang nehmen. Am Anfang konnte ich mein Glück gar nicht fassen. Die Medaillen bewahre ich nun in meinem Zimmer auf.

Was sind deine nächsten sportlichen Ziele?

Ich freue mich auf die kommende Weltmeisterschaft in Russland oder England.

Machst du dir Gedanken, vielleicht auch beruflich einmal etwas mit Sport zu machen?

Nein der Sport bleibt mein Hobby.

Was würdest du den Schülerinnen und Schülern im Buchholz empfehlen, wenn sie sich nach diesem Artikel auch für Karate interessieren? Wer ist für's Karate geeignet?

Karate ist für alle. Man muss aber einen guten Durchhaltewillen besitzen und bereit sein, strukturiert und regelmässig zu trainieren.

Die Schulleiterin hat die Interviewfragen gestellt und bedankt sich bei Alexandra.