

# Neu bietet PluSport Rheintal Karate an

Nach Turnen, Schwimmen und Fussball bietet PluSport Menschen mit Beeinträchtigung nun eine weitere Sportart an: Karate. Und weil das neue Angebot so grossen Anklang findet, wird es nach zwei Schnuppertrainings weitergeführt. Leitende und Sportler sind begeistert.

Hansueli Steiger

Montagabend, 18.30 Uhr, Karateschule Altstätten. Hört man nur hin, klingt es, wie man sich eine Karateschule vorstellt – mit Grüssen auf Japanisch wie «Ritsu-Rei» (Gruss im Stehen) oder «Za-Rei» (im Kniesitz) und japanischen Zahlen: «Ichi» (eins), «ni» (zwei), «san» (drei). Der Fall ist klar: Gestandene Karatekas beginnen ihre Trainingslektion. Oder nicht?

Sieht man dann auch hin, ist zu merken: Es ist kein Training, wie man es vermuten würde. Die Schüler sind keine Karateschüler, sondern Menschen mit Handicap, die in das neue Angebot von PluSport Rheintal hineinschnuppern.

## Viele fröhliche und glückliche Gesichter

PluSport Rheintal ermöglicht beeinträchtigten Menschen Zugang zu Sport. Es geht um Freude und Bewegung. Zu den drei Sportarten im PluSport-Angebot soll eine vierte dazukommen: In Zusammenarbeit mit der Karateschule Altstätten wird «Karate PluS» lanciert. Neun Neugierige fanden sich am Montag vor einer Woche zum ersten Training ein, letzten Montag waren es bereits zehn, die dem faszinierenden Sport unter fachkundiger Anleitung frönten.



Pia Verardo (links), Ewald Deissel (Zweiter von Links), Simone Michlig (Vierte von Links) und Alfred Schaub (Zweiter von rechts) freuen sich darüber, dass das neue Angebot «Karate PluS» auf so viel Gegenliebe stösst. Bild: Hansueli Steiger

Betreut werden sie von Linda Hungerbühler, Alfred Schaub, Ewald Deissel und Hauptleiterin Pia Verardo. Sie sagt: «Es tut gut, die vielen fröhlichen Gesichter zu sehen. Ich freue mich riesig, dass Karate auf so viel Interesse stösst. Von Sensei Mislim Imeroski habe ich die volle Unterstützung, wofür ich dankbar bin.» Das Training ist so, dass alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten gefördert werden. Es soll Spass machen.

Simone Michlig, Präsidentin von PluSport Rheintal: «Pia Verardo wurde an einer kantonalen

Meisterschaft, wo sie als Coach tätig war, auf eine Kategorie für Menschen mit Handicap aufmerksam. Sie hat mich kontaktiert und so kam das Ganze ins Rollen.» Die positiven Effekte von Karate sollen allen zugänglich sein. Pia Verardo sagt: «Ein Mädchen zeigt beachtliche Fortschritte.» Im Training eins sei sie ganz verschlossen gewesen, habe sich nicht getraut, richtig mitzumachen. «In der zweiten Lektion hat sie enorm viel mehr Selbstvertrauen gezeigt.»

Karate ist nicht nur Sport, es ist eine Lebensschule. Michlig

lobt Verardo und ihr Team: «Sie haben eine Linie, zeigen aber doch viel Herzlichkeit.» Eine Herzlichkeit, die von den Schülerinnen und Schülern zurückkommt. Tom und Sophie sind begeistert: «Es ist so schön hier. Und wir können einen schönen Sport machen.» Auch die kleinste Karatekämpferin in der Halle, die quirlige Amy, lächelte während der ganzen Trainingsstunde. Alexander machte die Übungen gut und konzentriert mit, sagte: «Heute Abend werde ich sicher müde sein.» Cédric zeigte immer wieder mit «Daumen

hoch» und einem Lachen, wie sehr ihm Karate gefällt.

## Respekt ist im Karate das oberste Gebot

Die Lektionen werden abwechslungsreich gestaltet, Koordination und Beweglichkeitsförderung stehen im Zentrum. Geht eine Übung aus irgendwelchen Gründen nicht, geht sie nicht. «Wir haben keinen Leistungsdruck», ist sich das Leiterteam einig, «jeder Mensch hat unterschiedliche Fähigkeiten und Einschränkungen, darauf nehmen wir Rücksicht.» Und Mich-

lig sprach einen weiteren wichtigen Aspekt an: «Das Training zeigt immer wieder, dass sich die Teilnehmenden gut verstehen und sich respektieren.» Respekt gegenüber anderen Menschen ist in der japanischen Kultur und so auch im Karatesport alleroberstes Gebot.

In seiner heutigen Form hat sich Karate vor allem auf den japanischen Ryukyu-Inseln, besonders auf der Hauptinsel Okinawa, entwickelt, und wurde von dort aus nach dem Zweiten Weltkrieg verbreitet. Die Wurzeln gehen weiter zurück – bereits im sechsten Jahrhundert sind chinesische Mönche in den Klöstern darin unterrichtet worden. Man spürte es nach der Schnupperstunde: Würde man die Gefühle von Schülern und Leitern in zwei japanischen Worten beschreiben, wären dies sicher «Netsui» und «Yorokobi» (Begeisterung und Freude).

## Hinweis

Das Training wird weitergeführt und findet ab sofort jeden Montag (ausser in den Schulferienwochen) von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Karateschule Altstätten im «Vitalis Sport» an der Rorschacherstrasse 43 in Lüdingen statt. Anmelden kann man sich bei Zahray Cabello – telefonisch unter 079 905 21 07 oder unter karate@plusport-rheintal.ch.

## Jetzt ist für die Finalturniere des CS-Cups alles angerichtet

**Schulfussball** Dieses Jahr finden die kantonalen Finalturniere des CS-Cups in Widnau und Diepoldsau statt. Entsprechend motiviert waren die Teams der Buben am Mittwochnachmittag, sich dafür zu qualifizieren (die regionalen Turniere der Mädchen wurden bereits im Herbst 2023 ausgespielt).

114 Bubenteams mit unzähligen begeisterten Kickern standen am Mittwoch im Einsatz, begleitet von Schulklassen, die als Fans auf den Sportanlagen anzutreffen waren. Auf den Fussballplätzen in Rüthi, Widnau, Montlingen, Altstätten und Diepoldsau herrschte eine frenetische Begeisterung, wobei der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz kam. CS-Cup-Turniere gelten an den Schulen jeweils als

prestigeträchtig, wer es ans Finalturnier schafft, hat etwas erreicht.

Dieses Jahr vertreten die Buben aus Heerbrugg, Marbach und Montlingen die Region an den Finalturnieren – und ganze drei Teams aus Rebstein. (rez)

### CS-Cup Rheintal

**Für Final qualifiziert (Buben):** 4. Klasse Haslach Heerbrugg (Mavmudoski); 5. Kl. Feld Marbach (Kobelt); 6. Kl. Burggut Rebstein (Vogel); 7. Kl. OZ Montlingen (Beck); 8. Kl. Sonmental Rebstein (Zuberbühler); 9. Kl. Sonmental Rebstein (Ledergerber).

**(Mädchen):** 4. Klasse Mitteldorf Diepoldsau (Frei); 5. Kl. Kirchenfeld Diepoldsau (Mathys); 6. Kl. Bild Altstätten (Frei); 7. Kl. Wiesental Altstätten (Oesch); 8. Kl. OZ Oberriet (Stieger); 9. Kl. OMR Heerbrugg (Bertényi). Das Finalturnier der Mittelstufe findet am Mittwoch, 22. Mai (Verschiebedatum: 29. Mai) in Diepoldsau statt, das der Oberstufe bei jedem Wetter am 15. Mai in Widnau. Mehr Bilder: www.rheintaler.ch



Mit vollem Einsatz ging es um jeden einzelnen Ball.

Bild: hst

## Florian Keller mit dem Team EM-Fünfter

Kunstturner Florian Keller vom SVD Diepoldsau-Schmitter startete letzte Woche an der EM der Junioren in Rimini. Er war Teil eines eingeschworenen Teams, das die Schweiz vertrat.

Das Team bestand aus Timon Erb, Janic Fässler, Florian Keller, Nico Oberholzer sowie Carlo Riesco und startete unter den Fittichen von Domenico Rossi, dem Cheftrainer der Schweizer Junioren. Nach der Qualifikation erturnten sich die Schweizer in Rimini mit 232,993 Punkten in der Teamwertung den starken fünften Rang von 20 Teams. An der JEM turnten von den fünf Junioren jeweils vier an einem Gerät, wobei die drei besten Resultate in die Teamwertung aufgenommen wurden.

Das Quintett turnte erstmals auf der grossen internationalen Bühne. Abgeklärt und sturzfrei absolvierte es die Übungen mit wenigen groben Fehlern. Der Sieg ging an Grossbritannien, knapp vor Lokalmatador Italien. Die Franzosen belegten Rang drei und die stark turnenden Österreicher erkämpften sich den vierten Platz.

### Lang ersehnter Traum wurde für Keller wahr

Nach diversen Trainingslagern und einigen Qualifikationswettkämpfen mit dem Kader qualifizierte sich Florian Keller für die EM. Ein lang ersehnter Traum wurde wahr; so durfte der ehemalige Turner des TZ Rheintal und heute aktive RLZ-Kaderturner Florian Keller in Rimini an



Der Diepoldsauer EM-Teilnehmer Florian Keller präpariert in Rimini den Barren für seine Übung. Bild: STV/Janis Fasser

fünf von sechs Geräten (ausser Reck) zum Vergleich mit Europas besten Athleten antreten.

Zu Wettkampfbeginn mussten die Schweizer gleich ans Pauschenferd. Ihr Zittergerät

meisterten Riesco, Erb, Keller und Fässler aber praktisch fehlerfrei. Die Schweizer sicherten sich mit einer starken Vorstellung die ersten Punkte und tankten Selbstvertrauen.

An seinem zurzeit stärksten Gerät, den Ringen, patzte Keller nach einer gelungenen Übung aber im Abgang und vergab so wertvolle Zehntel für die Teilnahme am Ringfinal. Im weiteren Wettkampf steuerte er für das Team Punkte an Barren und Boden bei. Er schloss den Wettkampf mit einer sehr guten Bodenübung ab, für die er 13,166 Punkte ergatterte. Der Diepoldsauer zeigte für die erste Teilnahme an grossen Titelkämpfen einen sehr soliden, guten Wettkampf, für den er in den letzten zwei Jahre hart, intensiv und letztlich lohnend an Körper und Geist gearbeitet hat.

Die einzigen Schweizer, die einen Mehrkampf absolvierten, waren Timon Erb und Janic Fässler. Sie erturnten im Qualifikationswettkampf hervorragende 77,631 resp. 77,064 Punkte. Mit Rang 15 und 17 qualifizierten sie sich für den Final im Mehrkampf, in dem sie die Plätze 16 und 18 belegten.

Mit 13,100 Punkten qualifizierte sich Nico Oberholzer als Sechster für den Reckfinal. In diesem holte er dann den starken fünften Schlussrang. (pd)

### Junioren-EM 2024

Team: 1. Grossbritannien, 2. Italien, 3. Frankreich, 4. Österreich, 5. Schweiz. Gerätefinal, Reck: 5. Nico Oberholzer. Mehrkampffinal: 16. Timon Erb, 18. Janic Fässler.