



SILVIA HÄFLIGER

Die Handball-Rückraumspielerin hat mit Spono Nottwil Grosses vor. Sie will sich diese Saison nämlich gleich zwei Trophäen sichern. **Seite 45**

SPORT

JOURNAL

Schwimmen

Träume dank grossem Erfolg

Letzte Woche konnte die Baarerin Melanie Schweiger an der Kurzbahn-EM in Rijeka (Kro) ihre starken Leistungen der Schweizer Meisterschaften von Ende November bestätigen. Bei ihrer zweiten Teilnahme an internationalen Titelkämpfen realisierte sie vier Schweizer Rekorde – zweimal über 50 m Delfin sowie mit der 4x50-m-Crawl- beziehungsweise 4x50-m-Lagen-Staffel und qualifizierte sich über 50 m Delfin für den Halbfinal. Im Schlussklassement belegte sie Rang 14.

Erfolg trotz Erkältung
Unso bemerkenswerter sind diese Erfolge, weil die Primarlehrerin sich erkältet und an den Wettkämpfen auch mit Asthma zu kämpfen hatte. «Die guten Resultate trotz Erkältung haben mich sehr gefreut. Am Samstag hat mir dann aber die Energie schon ein wenig gefehlt. Die Ergebnisse haben mir aber gezeigt, dass wohl noch mehr drinliegt», so die 24-Jährige. Ihre Bilanz ist denn auch positiv: «Bei einem Wettkampf mit einem so hohen Niveau dabei zu sein, hat mir viel Freude bereitet. Von diesen Emotionen kann ich ein Jahr zehren.» Vielleicht muss die Baarerin aber gar nicht so lange davon zehren. Nämlich dann nicht, wenn sich ihr Traum erfüllt. «Ich möchte meine Leistung auch auf der langen Bahn umsetzen, und die WM in Rom wäre natürlich ein Traum.» Und sie fügt hinzu: «Es gab an diesem Wochenende so viele Weltrekorde,



Melanie Schweiger überzeugte an der EM in Rijeka. **KEYSTONE**

und wir Schweizer konnten mithalten. Das gibt einem viel Motivation und ermöglicht, Dinge zu erreichen, die man sich nie erträumt hätte.»

Wichtige Bestzeit

Zum ersten Mal an einer Elite-EM dabei war der Krienser Lukas Räuflin. Und seine Ziele waren klar formuliert. Über 200 m Rücken wollte er die an der SM aufgestellte Bestzeit bestätigen und über 100 m Rücken sollte eine neue Bestzeit her. Das erste Ziel erreichte er nicht ganz, das zweite hingegen souverän. «Lukas ist auf der 200-m-Strecke euphorisch gestartet und konnte das angeschlagene Tempo nicht durchhalten. Ich bin froh, dass es über die 100 m mit der persönlichen Bestzeit geklappt hat. Das hat gezeigt, dass er auch an einem grossen Turnier seine Leistung abrufen kann», analysierte Trainer Martin van der Spoel den Wettkampf seines Schützlings.



REGULA SCHWEIZER

Grappling: Sonja Räber (Root)

Dickschädel als Pionierin einer neuen Sportart



Auf Sonja Räber wartet am kommenden Wochenende ein grosses Abenteuer. Sie startet als einzige Frau der Schweizer Delegation an der 1. Grappling-Weltmeisterschaft in Luzern.

Mit einem Gelenkhebel zwingt Sonja Räber ihren Gegner zur Aufgabe. **BILD KURT GRÜTER**

Wenn man als Mädchen auf einem Bauernhof aufwächst, zusammen mit zwei Brüdern, dann prägt das. Oder um es mit den Worten der 21-jährigen Rooterin Sonja Räber auszudrücken: «Da nimmt man sich halt zwischen-durch am Grend. Das ist ganz normal.» Sie lacht dabei, wohl wissend, dass sie ihre Jugend tatsächlich geprägt hat und Eigenschaften wie Durchsetzungsvermögen, Willensstärke und manchmal ein sturer Dickschädel, aber auch Fröhlichkeit und Offenheit eng mit ihrer Jugend verbunden sind.

Diese Eigenschaften hat sie auch sieben Jahre lang im Kickboxen ausgespielt. «Ich trainierte aber in einem kleinen Club, in dem man keine Ressourcen hatte, mich zur Wettkämpferin auszubilden.» So suchte die ausgebildete Geomatikerin mit Berufsmatura nach einem neuen Club – und fand eine neue Sportart: Grappling.

Starke Bodenkämpferin

In der Yogaka MMA Academy in Root lernte sie Peter Mettler kennen, einen der besten Grappling-Kämpfer der Schweiz. Inzwischen sind die beiden ein Paar – und Grappling ihre gemeinsame Leidenschaft. «Das Körperbewusstsein beim Grappling ist viel intensiver als im Kickboxen. Das

«Das Körperbewusstsein beim Grappling ist viel intensiver als im Kickboxen.»

SONJA RÄBER

Gefühl für den Zweikampf ist viel ausgeprägter.» Obwohl Sonja Räber, die aktuell für eine Sicherheitsfirma arbeitet, erst seit knapp einem Jahr intensiv als Grappling-Kämpferin trainiert,

gewann sie in diesem Jahr in Martigny bei den Frauen bereits die erstmals ausgetragene Landesmeisterschaft. «Schwächen habe ich noch, wenn es darum geht, die Gegnerin auf den Boden zu bringen.» Der Kampf am Boden zählt dagegen zur grossen Stärke der von Rafael Perlungher und Peter Mettler trainierten Athletin. Fast verschämt verrät sie noch eine zweite Schwäche. Wenn sie von einem Würge- oder Gelenkhebel in Bedrängnis gebracht wird und den Kampf aufgeben sollte, kommt wieder ihr Dickschädel zum Vorschein. «In solchen Momenten gehe ich fast über meine körperlichen Grenzen hinaus, weil ich einfach nicht aufgeben will.»

WM als grosses Abenteuer

Sonja Räber ist eine fröhliche und unkomplizierte junge Frau, die überhaupt nicht an eine muskulöse Kampfsportlerin erinnert. Nur verständlich deshalb, dass

neue Bekannte in ihrem Umfeld immer zuerst staunen, wenn sie von ihrer Leidenschaft erfahren. «Selbstverständlich muss ich dann auch immer zuerst erklären was Grappling ist, denn dieser Sport ist bei uns noch nahezu unbekannt.» Das soll sich mit der Weltmeisterschaftspremiere in Luzern ändern, die für Sonja Räber ein grosses Abenteuer ist. Die Rooterin verfügt noch über relativ wenig internationale Erfahrung, hofft aber trotzdem, einige Runden zu überstehen. «Im Internet habe ich einige Gelehrten studiert und gemerkt, dass es mich nur nervös macht, wenn ich zu viel über sie weiss.» Man darf auf die 1. Grappling-Weltmeisterschaft in Luzern gespannt sein. Es wird eine Standortbestimmung für diesen noch jungen Sport – und natürlich auch für Sonja Räber.

KURT GRÜTER

Infos: www.d4-world.com

WAS IST GRAPPLING?

Mehr Technik als rohe Kraft

Grappling ist eine moderne Kampfsportart mit uralten Wurzeln. Sie enthält Elemente aus vielen verschiedenen Sportarten wie Ringen, Judo, Ju-Jitsu oder Aikido. Grappling bedeutet «greifen». Schlagen oder Treten ist nicht erlaubt.

Die Kämpfer beginnen – wie beispielsweise im Judo – im Stand und gehen dann meistens schnell in den Kampf am Boden über. Der Bodenkampf ist meist länger und spannender als derjenige im Stand. Im Gegensatz zum Ringen geht es jedoch nicht um Punkte oder darum, den Gegner mit dem Rücken auf den Boden zu legen. Im Grappling besteht das Ziel darin, den Geg-



Sonja Räber demonstriert einen wirkungsvollen Würgegriff.

ner durch Würge- oder Gelenkhebel zur Aufgabe zu zwingen. 80 Prozent der Kämpfe werden so gewonnen, ansonsten entscheidet nach sechs Minuten der höhere Punktestand. Beim Grappling ist nicht in erster Linie rohe Kraft gefordert, sondern eine taktisch intelligent eingesetzte Technik. Insider nennen

Grappling deshalb auch das «Schachspiel mit dem Körper».

Rund 3000 Aktive

Die Fédération Internationale des Luttes Associées (Fila) ist die Weltorganisation des Ringesports. Innerhalb der Fila gibt es zwei wesentliche Bereiche: Dem einen gehören die olympischen Sportarten Griechisch-Römischer Ringen (Greco) und Freistil-Ringen sowie Frauen-Ringen an. Im anderen Bereich sind nicht olympische Sportarten wie Wrestling, Grappling, Pangration Athlima oder länderspezifische Arten des Ringens zusammengefasst. Grappling ist von der Fila seit 2005 anerkannt. In der Schweiz gibt es rund 3000 Grappling-Kämpfer in rund 100 Clubs. Im März fand in Martigny die erste Schweizer Meisterschaft statt. **KG**

NACHGEFRAGT

«Zurück zu den Wurzeln»

Am Wochenende findet in Luzern die 1. Weltmeisterschaft im Grappling statt. OK-Präsident Peter Perlungher (42) gibt dazu Auskunft.

Peter Perlungher, es gibt schon viele verschiedene Kampfsportarten. Braucht es da Grappling auch noch?

Peter Perlungher: Auf jeden Fall, denn Grappling ist Ringen zurück zu den Wurzeln. Es ist Aufgaberingen in seiner ursprünglichsten Form, wie es früher auch bei den Olympischen Spielen ausgeübt wurde. Es ist attraktiver als Greco-Ringen, das mit seinen komplizierten Regeln fast nur von Fachleuten verstanden wird.

In Luzern findet die erste Weltmeisterschaft im Grappling statt. Warum?

Perlungher: Vor einem Jahr trafen sich alle Länderrepräsentanten am Hauptsitz in Vevey zur Vergabe der ersten WM. Da ich an die Zukunft dieser Sportart glaube, habe ich mich für die Durchführung beworben und konnte die WM gleich für zwei Jahre – 2008 und 2009 – nach Luzern holen.

Organisiert wird die WM von der Yogaka MMA Academy in Root. Wer steht dahinter?

Perlungher: Ich betreibe, seit ich 30 Jahre alt bin,



«Viele Ringer werden in Zukunft zum Grappling wechseln.»

PETER PERLUNGHER

Kampfsportarten – bin unter anderem Schwarzgurtträger im Judo – und lebte 18 Jahre lang in den USA. Dort sah ich das enorme Potenzial von Grappling. Vor vier Jahren kehrte ich in die Schweiz zurück, um mir hier ein Fitness- und Kampfsportcenter aufzubauen. Wir unterrichten in den Kampfsportarten Grappling, Freefight, Boxen und Kickboxen und gehören inzwischen zu den erfolgreichsten Kampfsportschulen in Europa.

Die Schweiz ist mit einem 23-köpfigen Team dabei. Wo stehen unsere Athleten im internationalen Vergleich?

Perlungher: Das ist schwierig zu sagen, da es bis jetzt noch wenig grosse internationale Vergleiche gegeben hat. Topfavoriten sind sicher die Amerikaner, die sich an 13 Ausscheidungsturnieren für die WM qualifizieren mussten.

Wie beurteilen Sie die Zukunftschancen dieser jungen Sportart?

Perlungher: Die sind sehr gross. Viele Ringer werden zum Grappling wechseln. Diese Sportart wird sich wohl bereits 2012 in London präsentieren können.

KURT GRÜTER