

## Auf einen Blick

## UNIHOCCY

## FRAUEN, 1. LIGA (KLEINFELD)

Piranha Chur – Albis 3:4. Weinfelden – Rümliang-Regensdorf 1:6. Piranha Chur – Altendorf 5:3. Albis – Rümliang-Regensdorf 5:0. Weinfelden – Altendorf 1:5. InnerSchwyz – Gossau 3:1.7. Davos-Klosters – Dürnten-Bubikon-Rüti 10:5. InnerSchwyz – Blau-Gelb Cazis 1:1.1. Dürnten-Bubikon-Rüti – Gossau 0:8. Blau-Gelb Cazis – Davos-Klosters 4:7. Rangliste: 1. Gossau 6/11. 2. Albis 6/10. 3. Piranha Chur 6/8. 4. Blau-Gelb Cazis 6/8. 5. March-Höfe Altendorf 6/8. 6. Davos-Klosters 6/6. 7. Rümliang-Regensdorf 6/6. 8. Dürnten-Bubikon-Rüti 6/3. 9. Weinfelden 6/0. 10. InnerSchwyz 6/0.

## EISHOCKEY

## MSL

Wiki-Münsingen – Bülach	2:6 (1:2, 0:1, 1:3)
Düdingen – Dübendorf	Mi, 19.30
Lyss – Seewen	Mi, 19.45
Huttwil – Arosa	Mi, 20.00
Martigny – Basel	Mi, 20.00
Thun – Chur	Mi, 20.00
1. Dübendorf	11 7 1 1 2 46:31 24
2. Basel	10 7 0 0 3 46:26 21
3. Seewen	10 5 3 0 2 32:25 21
4. Huttwil	10 5 1 1 3 33:23 18
5. Bülach	11 5 0 2 4 34:43 17
6. Lyss	10 4 2 0 4 24:17 16
7. Martigny	9 3 2 2 2 31:26 15
8. Arosa	9 4 1 1 3 24:25 15
9. Chur	10 3 1 2 4 20:27 13
10. Düdingen	10 2 2 2 4 22:33 12
11. Thun	10 2 0 1 7 27:38 7
12. Wiki-Münsingen	12 1 0 1 10 20:47 4

## 3. LIGA, OS GRUPPE 4

Glerner EC – Flims 3:5. Uzwil – St. Gallen 6:4. Wilen-Neunforn – Wil 6:4. Rheintal – Winterthur 4:6.

Rangliste: 1. Winterthur 4/10. 2. Wilen-Neunforn 4/6. 3. Flims 4/9. 4. Crocodile Flyers 4/4. 5. Uzwil 4/3. 6. Glerner EC 4/3. 7. Wil 5/3. 8. St. Gallen 3/0. 9. Rheintal 4/0.

## 4. LIGA, OS GRUPPE 4

Weinfelden – Schaffhausen 1:7.

Rangliste: 1. Schaffhausen 4/9. 2. Frauenfeld 3/7. 3. Wild Hogs Hockey Club Arosa 3/6. 4. Kreuzlingen-Konstanz 3/6. 5. Weinfelden 4/6. 6. Zürcher SC 3/5. 7. Eisbären St. Gallen 3/0. 8. Bäretswiler SC 3/0.

## FRAUEN, SWHL C, GRUPPE 1

Basel Hockey Ladies – Wallisellen 4:1. Eisbären St. Gallen Queens – Rapperswil-Jona Lakers 0:6. Weinfelden Ladies – Hockey Chicas Engiadina 6:2.

Rangliste: 1. Rapperswil-Jona Lakers 2/6. 2. Basel Hockey Ladies 2/6. 3. Weinfelden Ladies 2/3. 4. Wallisellen 2/3. 5. Hockey Chicas Engiadina 2/0. 6. Eisbären St. Gallen Queens 2/0.

## Drei Spieler des EHC Chur an der Universiade

Mit Mischa Bleiker, Fabian Moser und Cédric Sieber sind im Schweizer Eishockeyteam an der Winteruniversiade auch drei Spieler des EHC Chur dabei. Auf Pikett befindet sich mit Siro Rutzler ein weiterer Spieler von Chur sowie mit Derian Rensch und Silvan Schmucki zwei Akteure vom EHC Arosa.

## VOLLEYBALL

## 2. LIGA

Jona Volleyball – Pfäffikon 3:1. Chur III – March 1:2.

Rangliste: 1. Jona 1/3. 2. Jona 1/3. 3. March 1/2. 4. Chur 1/1. 5. Chur III 0/0. 6. Galina 1/0. 7. Pfäffikon 0/0.

## 3. LIGA

Näfels – Pizol 3:0. Surselva – Walenstadt 3:0.

Rangliste: 1. Surselva 2/6. 2. Galina 2/3. 3. Näfels III 1/3. 4. Linth 1/0. 5. Walenstadt 1/0. 6. Pizol 1/0. 7. Chur 1/0.

## FRAUEN, 2. LIGA

Mauren-Eschen – Arosa 1:3. Jona Volleyball – Chur 0:3.

Rangliste: 1. Chur 1/3. 2. Mauren-Eschen 1/3. 3. RTG GSGL 0/0. 4. Linth 1/0. 4. Näfels 1/0. 4. Arosa 1/0. 4. Jona 1/0.

## FRAUEN, 3. LIGA, D3A

Arosa II – GSGL Rookies 0:3. Zizers – Galina II 0:3.

Rangliste: 1. GSGL Rookies 1/3. 2. Galina II 1/3. 3. Bonaduz 1/3. 4. Werdana Buchs 0/0. 5. Chur II 1/0. 6. Zizers 1/0. 7. Arosa II 1/0.

## FRAUEN, 4. LIGA, D4A

Mauren-Eschen II – Thuisis 3:1. Pizol Volley – Mauren-Eschen II 0:3.

Rangliste: 1. Mauren-Eschen 2/6. 2. Galina III 1/3. 3. Galina III 0/0. 4. Thuisis 1/0. 5. Volley III 1/0. 6. Chur III 1/0.

## BASKETBALL

## 3. LIGA, REGIONAL, H3LO

BC Turicum Lions – Opfikon Basket Stags 70:52. Phoenix Basket Herren II – BBC Schaana 70:50. GRBB Chur Herren

– Ikaros Zürich 58:83. St. Otmar St. Gallen Basketball – Opfikon Basket Stags 71:36.

Rangliste: 1. Ikaros Zürich II 3/6. 2. KTV Schaffhausen 2/4. 3. St. Otmar St. Gallen Basketball 1/2. 4. BC Turicum Lions 2/2. 5. BC Olympiakos 1/2. 6. Phoenix Basket Herren II 1/2. 7. Opfikon Basket Stags 1/2. 8. Megas Alexandros 0/0. 9. GRBB Chur Herren 0/0. 10. BBC Schaana 0/0.

## DAMEN, 2. LIGA REGIONAL

BC Wetzikon – Olympiakos 34:51. Olten-Zofingen – BC

Seuzach-Stammheim 45:64. Zürich Lady Wildcats – Greifensee Basket 51:45. GRBB Chur Damen – Opfikon Basket Flames 60:35.

Rangliste: 1. GRBB Chur Damen 1/2. 2. BC Seuzach-Stammheim 1/2. 3. BC Olympiakos 1/2. 4. GC Zürich Lady Wildcats 1/2. 5. Emmen Basket 0/0. 6. KSW Rhinos 0/0. 7. Greifensee Basket 0/0. 8. BC Wetzikon 0/0. 9. BC Olten-Zofingen 0/0. 10. Opfikon Basket Flames 0/0.

**SPORT NACH REDAKTIONSSCHLUSS**  
www.suedostschweiz.ch/sport



# Karate hat viele Gesichter und ist viel mehr als Kampfsport

Henri Fleury leitet die Shotokan Karateschule in Chur, die in diesen Tagen ihr 30-jähriges Bestehen feiert. Seine Schülerinnen und Schüler sind zwischen 5 und 67 Jahren alt.

von Jürgen Pfister

Ein Wort fällt ihm sofort ein, wenn er an seine grosse Leidenschaft Karate denkt: «Charakterbildung.» Henri Fleury antwortet spontan auf die Frage, welcher Begriff für ihn die asiatische Kampfkunst am ehesten verdeutlicht. Das viele harte Training führt seiner Meinung nach zu Selbstdisziplin, Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis, die beim Karate erlernt wird. Beim nächsten Begriff zögert der Leiter der Shotokan Karateschule in Chur ein wenig. «Karatekas gehen toleranter durch das Leben», sagt er schliesslich. Fleury, seit kurzem Träger des sechsten Dan, muss es wissen. Er betreibt Karate seit 39 Jahren und unterrichtet seit dem Jahr 1991. Nun, im November, feiert er das 30-jährige Jubiläum.

Mehrmals in der Woche ist sein Trainingsraum voll von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Alter zwischen 5 und 67 Jahren. Die Arbeit macht Fleury, im Hauptberuf Naturheilpraktiker und Homöopath, Spass. Gerade für Menschen, die im normalen Leben oft nervös und angespannt seien, sei Karate zu empfehlen. «Diese Kampfkunst macht sie ruhiger und ausgeglichener», ist Fleury überzeugt. Entwicklungspsychologen empfehlen asiatische Kampfkunstarten auch für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS). Das regelmässige Training erfordert Aufmerksamkeit und Körpergefühl und fördert somit die Konzentration. Karate hilft aber auch bei der Entwicklung von Selbstkontrolle und wirkt sich positiv auf die Einstellung aus.

## Mit Judo begonnen

Eine weitere positive Wirkung geht von den Rollen aus, die seine Schüler im Karatetraining übernehmen. Rollen sind notwendig, um Übungssituationen zu schaffen. Dadurch lernen seine Schüler, sich in andere hineinzuversetzen und Empathie zu entwickeln. Karate als Freizeitbeschäftigung hilft zu lernen, an sich selbst zu arbeiten. Nicht nur körperlich, auch mental. Es hilft, dass man auch anstrengende Situationen im Leben gelassen angehen und meistern kann.

Gerne erinnert sich Fleury, der inzwischen 50 Jahre zählt, an seine Anfänge. Begonnen hat alles mit Judo. Damals habe er im Luftschutzkeller vom Schulhaus Lachen in Chur trainiert. «Nebenan unterrichtete Kurt Michel Shotokan-Karate. Ich hab ein paarmal zugesehen und da war klar: Karate möchte ich lernen.» Das war im Jahr 1982. Und dann ging es schnell. Schon mit dem grünen Gurt um die schmalen Hüften unterrichtete Fleury als 15-Jähriger die Kunst des Karate. Nur sechs Jahre später hatte er den ersten Schwarzgurt und bildete sich unter anderem in Zürich weiter. Irgendwann war ihm klar: Er wollte seine eigene Karateschule.

1991 war es so weit. Fleury gründete die Shotokan Karateschule Chur. In den folgenden Jahren fand das Training immer wieder an wechselnden Orten statt. «Wir haben in verschiedenen Turnhallen trainiert, manchmal waren wir fast 40 Personen.» Sein Wissen und Können hat er in den 30 Jahren seiner Lehrtätigkeit an über 1500 Schülerinnen und Schüler weitergegeben. Über ein eigenes Dojo in der Pulvermühlstrasse kam er schliesslich in den Grossbruggweg, wo er noch heute unterrichtet.



Eine Lebensschule: Karatetrainer Henri Fleury übt seine Schülerinnen und Schüler auch in der Charakterbildung.

Bild Mayk Wendt

Ist es nicht mühsam, 30 Jahre lang immer die gleichen Techniken zu unterrichten? Die Frage zaubert nur ein leichtes Lächeln in sein Gesicht. «Ganz im Gegenteil, auch ich kann bei mir dadurch immer wieder etwas verbessern.»

## Endlose Wiederholungen

«Karate bedeutet Charakterbildung», sagt Fleury, «Sieg und Niederlage sind zweitrangig». So hat es schon Gichin Funakoshi, der Gründer des Shotokan, die am meisten verbreitete der fünf Hauptstilrichtungen im Karate, formuliert. Es sei eine Aufgabe fürs Leben. Funakoshis Bild hängt in der Trainingshalle in Chur. Konzentriert wird von den Schülern an den Grundstellungen gefeilt, immer wieder unterbrochen von mehr oder minder lauten Kampfschreien: «Ki-aiiii!» Die-

«Karate ist Charakterbildung und beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.»

Henri Fleury  
Karatelhrer aus Chur

ser Ruf soll nicht nur dem Gegner einen Schrecken einjagen, er dient dem Kämpfer auch als eine Art Blitzableiter nach dem «Ki-me». Um das zu verstehen, muss man tiefer in das Verständnis des Karate eintauchen.

Der rechte Fuss schnellst am angewinkelten Bein seitlich nach oben Richtung Kopf des Gegners, und zwar aus einer Hüftdrehung heraus. Solange das Bein noch durch die Luft schwingt, muss es locker bleiben, um Tempo aufnehmen zu können. Erst kurz vor dem Ziel erfolgt die schock-

artige Anspannung aller Muskeln: Kime. Auf diese Weise wird die gesamte Energie explosionsartig freigesetzt. Aber nur für den Bruchteil einer Sekunde. Denn ein starrer Körper ist ein leichtes Ziel. Die Muskeln müssen augenblicklich wieder gelockert werden: «Kii-aiiii!» Je stärker das Kime, desto lauter der Kiai. Logisch.

In endloser Wiederholung trainieren die Mitglieder in Fleurys Karateschule in Chur unter der Regie ihres Lehrers, dem Sensei, die Grundtechniken, auch Kihon genannt: Fusstritte und Fussfeiger, Wurf-, Ramm- und Sprungtechniken, Schläge mit offener Hand und solche mit der Faust, einseitig, beidseitig, aus der Drehung heraus oder direkt, Angriff, Verteidigung, Täuschung. In der Kata, dem Kampf gegen einen imaginären Gegner, werden die einzelnen Techniken zu einer akkurat choreografierten Einheit zusammengefügt. Katas sind bis heute der Wesenskern des Karate, sie schulen innere Haltung, Atmung, Gelassenheit, Sicherheit, Entschlusskraft, Kampfgeist und Rhythmus.

In den unübten Augen muten die Bewegungen nichts aussagend an. Die eigentliche Bedeutung der Kampfhandlungen erschliesst sich einem erst durch intensives Kata-Studium und der Entschlüsselung der Kata. Dies erfolgt im Bunkai-Training. «Um es klar zu sagen, der beste Weg, Karate zu verstehen, ist nicht nur, die Katas zu üben, sondern auch ein Verständnis der Bedeutung zu erhalten, die jeder der Katas innewohnt», so die Lehre von Funakoshi. Bunkai zwingt den Karateka, sich nicht nur mit der Form, sondern auch in der Praxis der Kampfhandlungen zu beschäftigen.

## Steigerung der Selbstsicherheit

Die Kampfkunst fristet in der Schweiz eher ein Nischendasein. Dabei ist Karate als Kunst und Sport spektakulär und viele, die sich mit dieser Kampf-

kunst befassen, sind fasziniert von den über Jahrhunderte erhalten gebliebenen spirituellen und rituellen Elementen. Karate hat viele Gesichter, ist Kunst, Sport, Philosophie und Mentaltraining zugleich – und daher schwer greifbar. Vielleicht hat auch dies die Verbreitung lange gehemmt. Zudem herrschte jahrzehntelang Uneinigkeit zwischen den unterschiedlichen Stilen und deren unzähliger Unterarten.

Die meisten haben sich inzwischen zur World Karate Federation zusammengeschlossen, die vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt ist. In diesem Jahr war Karate sogar olympisch.

Kinder können ab dem fünften Lebensjahr Shotokan-Karate erlernen. Speziell bei ihnen und Jugendlichen kann diese Kampfkunst einen wichtigen Teil der Persönlichkeitsentwicklung bilden sowie ihren Charakter, das Selbstvertrauen und die Lebensfreude stärken. «Karate lässt Kinder ihren Körper und ihre Sinne entdecken und fördert die Freude an regelmässiger Bewegung», ist sich Fleury sicher.

Viele Eltern und Lehrer wissen inzwischen auch um die positiven Auswirkungen des Karate oder haben bereits davon gehört. Die psychischen und motorischen Fortschritte äussern sich in einer stark verbesserten Konzentrationsfähigkeit und einer Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten. Das heisst, die Selbstsicherheit der Kinder steigt, und es wird ein präziseres Auftreten beobachtet. Das Gleiche gilt natürlich auch für Erwachsene. «Nach oben gibt es im Karate keine Altersgrenze», so Fleury und zeigt auf einen seiner Schüler, der bereits 67 Jahre zählt. Aber zurück zur Charakterbildung. «Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt», gibt Fleury am Ende der Trainingsstunde seinen Schülern noch mit auf den Weg.