



Hochkonzentriert: Die Lakers-Spieler profitieren bei Karate-Lektionen auch mental.

Foto: Martin Mühlegg

Rapperswil-Jona setzt bei der Saisonvorbereitung auch auf die Kunst des Karate

Die Lakers lernen austeilen

Schon im Sommer schlagen die Lakers zu. Die erste Mannschaft bereitet sich auf die neue Saison vor und geht dabei auch ungewohnte Wege. Zum Beispiel mit Lektionen im Karate Center Rapperswil.

Der Saisonvorbereitungs-Alltag der Rapperswil-Jona Lakers wird immer wieder mit etwas anderen Trainingselementen aufgelockert. So statteten die Lakers kürzlich dem Karate Center in Rapperswil einen Besuch ab. Eine willkommene Abwechslung zum gewohnten Sommertraining. Diese hat sich Trainer Harry Rogemoser gewünscht, damit die Spieler das Fights lernen. «Gleichzeitig erfahren sie auch mehr über ihren Körper», erklärt Lakers-Konditionstrainer Nik Hess. Auch Roland Benz, Inhaber und Trainer des Karate Center, ist überzeugt: «Wir können viel herausholen für die Spieler, es geht darum, schneller und konzentrierter

als der andere zu sein.» Er zeigt sich beeindruckt, wie konzentriert und schnell sie alles aufnehmen. «Schon in den ersten eineinhalb Stunden sind wir weit gekommen, am Schluss reichte es schon, um die Handschuhe anzuziehen und zu fighten.» Konzentration, Körperkontakt und Gleichgewicht werden beim Karate-Training gefördert. «Die Spieler sollen nachher auch als Pausenübung kämpfen können.» So beeindruckt wie die Hockeyaner vom Karate sind, so fasziniert ihr Sport Benz, der ab und zu mal eines ihrer Spiele auf der Tribüne mitverfolgt. Dabei ist ihm aufgefallen, dass die Spieler ihr Gewicht und ihren Körper nicht richtig einsetzen, wenn sie kämpfen. «Karate kann da hilfreich sein.» Deshalb waren die Lakers nicht zum letzten Mal im Karate Center.

Schlagkräftige Truppe

Trainingsleiter Hess wird mit seinem Team allenfalls auch noch weitere

Specials aushecken, um die Lakers noch weiter vorantreiben zu können. Grundsätzlich wird am Sommertraining nicht viel geändert, abgesehen von einer kürzeren Pause vor Beginn des Eistrainings. Neu ist auch, dass die Routiniers drei Wochen mit der Mannschaft trainieren und dies dann eine Woche lang individuell tun. Über die jüngsten Fortschritte der einzelnen Spieler zeigt sich Hess erfreut, weiss aber auch, dass es bis zum Saisonauftakt noch ein weiter Weg ist – oder eben nicht, denn die Zeit läuft und deshalb geht bei den Lakers umso mehr alles Schlag auf Schlag. Denn nächste Saison will man sich nicht mehr so schnell geschlagen geben müssen. Da müssen sich die Gegner auf eine schlagkräftige, eisblaue Truppe und blaue Flecken gefasst machen. Die gibt es im Karate-Training noch nicht, dafür dann umso mehr auf dem Eis.

Dominic Duss