



KARATE 23.12.13 - 17:42

## Wenn man sich wie ein Elefant unter Tigern fühlt

**Karate Schweizer Meister Ilija Letic betreibt in Lenzburg seine eigene Karateschule - ein Besuch bei ihm im Training lässt unseren Praktikanten ins Schwitzen kommen.**

*Von Fabian Kleeb*

In ihren Weissen Keikogis halten sich drei Frauen und drei Männer im Lenzburger Familienzentrum bereit. Nach intensiven Aufwärmübungen stehen sie diszipliniert auf der Linie und lauschen ihrem Trainer, dem Schweizer Meister und WM-Bronze-Gewinner Ilija Letic.

Unter den Zuhörern bin auch ich. Zwar nicht in weiss, aber immerhin in Sportbekleidung. Wohl ist es mir bei der Sache zu Beginn nicht. Der offizielle Trainingsteil beginnt mit der sogenannten Grundschule. Alle Trainingsteilnehmer beherrschen diese Abfolgen, der Fokus liegt auf dem Detail. Auf mich trifft dies nicht zu.

Einerseits kann ich mir unter den japanischen Anweisungen kaum etwas vorstellen, und andererseits bekomme ich zu spüren, dass meine Reaktion, im Vergleich zu den Anderen, einem Elefanten gleichkommt.

*Quelle: Ilija Letic im Kurzinterview*

## **Tipps von einem Profi**

Doch glücklicherweise erhalte ich bei meinen ersten Karate-Schritten Unterstützung von einem der besten Karatekas der Schweiz, der in diesem Jahr nur einen einzigen Kampf verlor. Dank seinen Tipps gelingt es mir, die eine oder andere Technik annäherungsweise mitzumachen.

„Karate ist dynamisch, kraftvoll, brachial und verlangt unglaublich viel Selbstbeherrschung“, erklärt mir der 23-jährige Elektroingenieur. Dass die Sportart dynamisch ist, steht ausser Frage. Es dauert keine zehn Minuten, bis mir der Schweiß von der Stirn läuft. Die ständige Bereitschaft und die konsequenten Bewegungen fordern vom Körper einiges ab. Übrigens: Ein leichter Muskelkater war am Tag danach spürbar.

## **Selbstbeherrschung ist wichtig**

Kraftvoll ist Karate ebenfalls. Dies wurde spätestens dann klar, als die Kraftübungen an der Reihe waren. Auch wenn ich mich als sportlich einstufe: Ich habe Mühe, den Frauen nachzukommen. Die Beurteilung, wie brachial Karate ist, fällt mir schwer. Bei schüchternen Kampfversuchen wird zwar klar, dass ich sämtlichen Karatekas hoffnungslos unterlegen bin.

Wehe, wenn die Tiger losgelassen werden – aber glücklicherweise werde ich nur mit freundschaftlichen Streicheleinheiten belegt. Apropos Selbstbeherrschung, da kann ich nur zustimmen. Mein Kopf raucht vor Konzentration, welchen Schlag mit welchem Arm ich auf welchen Schritt folgen lassen muss.

## **Letic feierte bereits etliche Erfolge**

Mit sechs Jahren startete Ilija Letic seine Karriere in Seon. Richtig gepackt hat es ihn aber erst vor sechs Jahren. Dann nämlich wechselte er zur Taisho Karateschule in Luzern. Dort trainiert er zweimal täglich mit Trainer Toni Romano, der den Karateka optimal fördert. Letic, der viermal pro Woche selber Training gibt, setzt sich als Ziel, Karate professionell zu betreiben.

Vorerst gilt aber, dass sich der Schafisheimer von einer komplizierten Daumen-Verletzung erholt. Danach will er seine diesjährigen Erfolge (SM-Titel, Cupsieger und WM-Bronze) bestätigen. „Ich werde zeigen, dass nicht Zufall, sondern hartes Training den Ausschlag gab.“ Die erneute Selektion ins Nationalmannschafts-Topsteam nimmt er sich ebenfalls vor. Beruflich sucht er nach einer 50%-Anstellung, ist zurzeit aber wegen der Verletzung noch arbeitsunfähig.

Der 23-jährige Letic träumt davon, Europa- und Weltmeister zu werden. „Daneben hoffe ich, eine rege besuchte Karateschule betreiben zu können“, sagt er. Im Lenzburger Familienzentrum bei der von Letic eröffneten Karateschule Shinsei Kan vorbeizuschauen, kann ich nur empfehlen. Auch wenn mit Muskelkater gerechnet werden muss – die Faszination Karate hautnah zu erleben, sollte man sich nicht entgehen lassen.