



AZB
CH-8702 ZOLLIKON

DIE POST 

Ja zum
Sportzentrum
Oerlikon
Seite 7

Unschlagbar
Zürcherin auf Erfolgskurs

Ein Cricket-Märchen
Die Geschichte der Zurich Nomads



Salome Schumacher im Kampf zur Schweizermeisterin 2024

Sie kickt und ringt sich von Erfolg zu Erfolg – trotzdem kennt sie fast niemand

Salome Schumacher (21) wurde 2024 Europameisterin im Sanda, dem chinesischen Kickboxen. Die junge Zürcherin ist das erfolgreiche Gesicht einer noch weitgehend unbekannteren Sportart.

Die erfolgreiche Kämpferin holte sich bereits diverse Siege an internationalen Turnieren.

Deri Schweizer Meistertitel hat sie schon, mehrere internationale Turniersiege, eine WM-Bronzemedaille und vor allem eine EM-Goldmedaille. Und all das im zarten Alter von 21 Jahren. Damit gehört die Zürcherin Salome Schumacher zu den erfolgreichsten europäischen Athletinnen ihrer Sportart, die ihren Ursprung fernab Europas in China hat und alles andere als zart ist: Die Rede ist von Wushu, genauer gesagt, der Disziplin Sanda.

Weder von Schumacher noch von der Sportart je etwas gehört? Das geht wohl vielen so, die bei China und Kämpfen vor allem an Kung-Fu denken. Wobei einem hier von Kennern schnell erklärt wird: Eigentlich wird Kung-Fu als weiches «Gongfu» ausgesprochen und geschrieben. Dabei ist es Wushu, die Kriegskunst, die in China viel prominenter ist – und aus der sich ein moderner Kampfsport entwickelt hat mit den Disziplinen Taolu (Formen, Kür, Choreografie) und Sanda, einem Zweikampf. Gekämpft wird nach klaren Regeln in Schutzausrüstung. Schlag-, Tritt- und Wurftechniken zeichnen das chinesische Kickboxen aus.

«Mich fasziniert die extreme Vielfältigkeit am Sanda. Zudem kann man es überall trainieren – draussen wie drinnen, und man braucht keine teure Ausrüstung», erklärt Schumacher und kommt fast ins Schwärmen. «Hier werden Kraft, Ausdauer, Präzision, Strategie und mentaler Durchhaltewille gestärkt.» Wenn es jemand wissen muss, dann sie. Seit ihrem achten Lebensjahr ist sie Feuer und Flamme für Sanda, setzt schon früh während ihrer Schulzeit voll auf den Sport, trainiert inzwischen beinahe täglich und verbringt pro Woche gut und gerne zehn Stunden im «Guan», der Trainingshalle in der Gongfu-Schule von Oliver Hasler in Wiedikon.

Der 43-Jährige ist ihr «Shifu», was in den chinesischen Kampfkünsten so viel bedeutet wie «väterlicher Lehrer». «Ich sehe mich durchaus in dieser Rolle», sagt Hasler mit einem Schmunzeln und erklärt auch gleich, wieso: Den ersten Flug, die erste Reise auf einen anderen Kontinent, all das hat Salome Schumacher mit dem vormaligen WM-Bronzemedailengewinner erlebt. Und der spricht generell nur in den höchsten Tönen von seiner Schülerin: «Salome ist eine Musterathletin, ich muss ihr Sachen nur einmal erklären und zeigen. Sie ist sehr selbstreflektiert und organisiert.» Zudem merke er, wie Salome als Aushängeschild fungiert – für seine Schule, aber auch den Sport. «Seit sie so erfolgreich ist, kommen mehr Mädchen zu uns, die auch kämpfen wollen.»

Eine gute Sache für diesen jungen Sport, dessen Verband in der Schweiz erst vor rund 30 Jahren gegründet wurde.

Und in dem Frauen nach wie vor eine Ausnahmerecheinung sind. «Hier muss ich immer gegen dieselben ein, zwei Kämpferinnen antreten», sagt Schumacher. Deshalb trainierte sie schon mit 14 Jahren mit den Erwachsenen, nahm ein Jahr später an Kämpfen im Leichtkontakt teil – und machte das fortan auch mal eine Gewichtsklasse höher. Allerdings erst, als sie einen kleinen Anstoss dazu erhielt. «Ich hätte nie so früh mit Kämpfen begonnen, wenn mich Oliver nicht schon fast dazu gedrängt hätte. Noch heute geht es mir manchmal so.» Umso dankbarer sei sie, von ihrem Coach ins kalte Wasser geworfen worden zu sein.

Weil ihr letztlich schnell einmal die Gegnerinnen ausgehen, geht es an internationale Turniere. In Europa, aber auch im Rest der Welt. «Ich konnte schon so viele Orte bereisen. Am meisten in Erinnerung geblieben ist mir dabei sicherlich Saudi-Arabien – ein Land, das ich sonst nie zu Gesicht bekommen hätte.»

Während ihrer Zeit an einem Privatsportgymnasium ist die Schulleitung ihr immer wieder entgegengekommen. Inzwischen hat sie die Matur und macht ein Zwischenjahr, in dem sie sich voll und ganz auf ihr «Hobby» konzentrieren kann. Denn von Sanda leben kann die junge Zürcherin trotz ihrer Erfolge nicht. «Tagsüber habe ich einen Nebenjob als Betreuungsassistentin in einem Hort, das geht gut an den abendlichen Trainings vorbei.» Das verdiente



Für einen Kopftreffer via Tritt gibt es 2 Punkte.

Geld braucht sie für Flüge und Hotels an internationalen Turnieren – jährlich fallen etwa 6 000 bis 8 000 Franken an. «Und da sind Reha, Physio sowie Trainingskosten noch nicht inkludiert», fügt ihr Trainer an.

Dieses Jahr hat es mit zwei Gross-Events besonders in sich – deshalb auch das Zwischenjahr. Nach den World Games im August im chinesischen Chengdu geht es im September an die WM in Brasilien. Dort hoffentlich mit mehr Erfolg als in China. Beim Multi-Sport-Event mit über 4 000 Athletinnen und Athleten

«Es ist wichtig, dass wir einander vertrauen können»

Mit Oliver Hasler sprach Erik Hasselberg

Was zeichnet Sanda aus?

Sanda ist eine sehr explosive Kampfsportart – zwischen Schlägen, Tritten und Würfen vergeht kaum Zeit. Durch die Dynamik werden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geschult.

Wie geht ein Sanda-Kampf vonstatten?

Gekämpft wird auf einer 8 mal 8 Meter grossen Plattform, die im Gegensatz zu einem Boxing nicht von Seilen umgeben ist. Ein Kampf kann über mehrere Runden gehen; wenn es keinen K. o. gibt, endet das Duell mit einer Punkte-Entscheidung. Punkte gibt es für saubere Treffer und gelungene Wurftechniken.

Wie bereitet ihr euch auf die Kämpfe in Chengdu und Brasilien vor?

Jetzt geht es darum, Abläufe zu wiederholen und zu festigen. Wir wollen aber auch nochmals die Trainingsintensität steigern, sprich Kraftausdauer, Maximalkraft. Damit Salome voll und ganz ready ist.

Für einen Kopftreffer via Tritt gibt es 2 Punkte.

aus mehr als 100 Ländern, in 34 Sportarten und 60 Disziplinen, gab es leider keine Medaille zu holen. Ihr Trainer, der dennoch auf das Abschneiden von Schumacher stolz ist, weiss warum: «Wir hatten mal wieder kein Losglück. Von den acht Kämpferinnen wurde Salome mit der Iranerin ein absoluter Top-Profi zugelost.» Immer wieder mal habe man an grossen Turnieren kein Losglück, viel eher Pech gehabt. Aber wer Salome Schumacher zuhört, der spürt auch: Ihr geht es nicht um Erfolge per se. Völlig bescheiden spricht sie lediglich von Kämpfen, die sie etwas gelehrt haben, wo sie sich als Kämpferin und Person entwickelt hat. «Nicht immer hat meine beste Leistung zum Titel geführt.» Wer weiss, zu welchen Titeln ihr Weg sie in Zukunft noch bringt. Ein Weg, von dem ihr Coach schon jetzt sagt: «Nie hätte ich mir ausgemalt, dass alles so perfekt aufgeht.»

Text: Erik Hasselberg

Bilder: Jeannette Stäubli, Jason Klimatsas

Interview



Oliver Hasler, Sanda-Nationalcoach, gratuliert Salome Schumacher zum ersten Schweizer-Meisterin-Titel 2022.

Ihr seid viel gemeinsam auf Reisen, nicht nur dieses Jahr. Das müssen intensive Momente sein.

Wir haben definitiv eine starke emotionale Verbindung. Das «väterlich» im «väterlichen Lehrer», wie ich als Shifu genannt werde, spüre ich schon bisweilen. Es ist aber auch wichtig, dass wir einander vertrauen können. In unserem Sport ist es normal, während eines Kampfes coachen zu können und zu dürfen. Wenn ich also sehe, wie eine Gegnerin ihre Deckung verliert, Salome den Input gebe, zuzuschlagen, und sie dies gleich mit absoluter Präzision ausführt, der Treffer oder Wurf gelingt, dann erfüllt mich das durchaus mit Stolz.

Interessieren Sie sich für Kampfkunst?

Oliver Hasler leitet in Zürich-Wiedikon seit 22 Jahren eine Kampfkunstschule. Diese ist seit 2017 unter dem Namen «Sun Wu Gongfu» bekannt und bietet eine breite Palette an Kursen für alle Altersklassen an: von traditioneller chinesischer Kampfkunst über Gesundheitsübungen und Präventionsangebote bis hin zum modernen Wettkampfsport.

Hier für ein Probetraining anmelden:

→ zurich.sunwu.ch/kontakt

