

ZART ABER HART: Marina Vuković



*14 Jahre jung, zauberhaft hübsch
und eine aufstrebende Pinzgauer
Karateka: Das ist Marina Vuković.
Im „platzhirsch“ erzählt das
Mädchen von Disziplin, Kampf
und Geschrei bzw. „Kiai“.*

Marina Vuković ist ein hübsches Mädchen im zarten Alter von 14 Jahren. Im Gespräch wirkt es zunächst zurückhaltend, etwas schüchtern, immerhin ist es sein „erstes Interview“. Die Nervosität ist allerdings sofort verfliegen, als das Stichwort „Karate“ fällt! „Karate ist mein Leben“, schwärmt die Saalfeldnerin mit einem Funkeln in den Augen. Die gebürtige Kroatin kämpft derzeit auf dem Niveau des dritten Braungurtes. „Der sogenannte erste ‚Kyū‘ - die letzte Stufe vor dem schwarzen Gürtel“, erklärt sie. „Das heißt, man sollte dich besser nicht verärgern“, stelle ich fest. Marina schmunzelt und beschwichtigt: „Karate ist eigentlich, entgegen gängiger Meinungen, kein aggressiver Sport. Es dient vorwiegend der Verteidigung und nicht dem Angriff.“ Durch Filme wie „Karate Kid“ würde ein falsches Bild vermittelt. „Als ob es nur darum ginge, mit Stöcken bewaffnet durch die Gegend zu schlagen“, so die Jugendliche. Auch die Abhärtung der Gliedmaßen, um Bretter oder Ziegel zu zerschmettern, sei nicht (mehr) State of the Art. „Beim Wettkampf gibt es nur ‚Kata‘ und ‚Kumite‘“, klärt die Athletin auf. „Alle Techniken entstammen der ‚Kata‘, deren Kämpfe meist gegen imaginäre Gegner geführt werden. Es gibt dabei genau festgelegte Abläufe.“ Im „Kumite“ - Marina Vukovićs Disziplin - haben Karatekas die Freiheit, Hand und Fuß willkürlich zu kombinieren, können aber dennoch das Rad nicht neu erfinden. Die für den Sport notwendige Beweglichkeit, Schnelligkeit und anaerobe Belastbarkeit bedingen eine gute körperliche Kondition. „Es verlangt Disziplin, Schule und Sport unter einen Hut zu bringen. Schließlich trainiere ich bis zu zwei Stunden täglich!“, so der agile Teenager. Zweckmäßig sei, gegen viele unterschiedliche Gegner zu kämpfen - stärkere wie schwächere. Schon vor neun Jahren begann Ivo Vuković mit dem Training seiner Tochter Marina. „Das ist natürlich sehr praktisch“, lächelt diese. „Ich profitiere aber auch davon, häufig mit anderen Coaches zu arbeiten. Sowohl im Verein als auch auf diversen Camps. So kann ich von jedem das Beste mitnehmen!“ Dass ihre Methoden Früchte tragen, beweisen mehrere Staatsmeistertitel und die Nominierung für die „World Karate Championships“ in Spanien Ende Oktober dieses Jahres.

OHNE FLEISS KEIN PREIS!

„Ich freue mich sehr, Österreich dort in der Kategorie U16 vertreten zu dürfen“, strahlt die junge Karateka. „Mein Ziel ist natürlich der Weltmeistertitel! Zumindest werde ich mein Bestes geben.“ Und die Chancen stehen nicht schlecht, hat sie doch bisher eine ausgezeichnete Saison hinter sich. Es ist jedoch nicht die wachsende Medaillenzahl, die das Mädchen maßgeblich motiviert, sondern sein geliebter Verein „Karate Union LZ Pinzgau“, der von seinem Vater vor 18 Jahren gegründet wurde. „Ohne mein Team, das mich pusht und aufhängt, wenn es einmal nicht so gut läuft, wäre ich nicht da, wo ich heute bin“, lobt Vuković. Auch ihre ältere Schwester Nikolina sei eine große Inspiration und eine tolle Supporterin. Die 22-Jährige gehört neben Ivo zu den Haupttrainern des 200 Mitglieder starken Klubs. „Ich bin in einer Karate-Familie groß geworden“, informiert mich die fesche Pinzgauerin. Mama, Papa und die beiden Geschwister beherrschen ebenfalls die Kampfkunst. „Aber niemand zwingt mich dazu oder setzt mich unter Druck“, betont Marina Vuković. „Ich mache Karate, weil es mir Freude bereitet und nicht jemand anderem zuliebe!“ Und die Karateka ist in ihrer Disziplin ziemlich hart im Nehmen! Trotz der regelmäßigen Teilnahme an Turnieren, blieb sie bisher von größeren Verletzungen verschont. ►



Ganz im Gegensatz zur älteren Schwester, die sich schon einmal beide Arme gleichzeitig und bereits mehrere Rippen gebrochen hat. „Bis dato war das Glück auf meiner Seite, und ich hoffe, dass das auch in Zukunft so bleibt. Ich möchte einfach so lange es geht beim Karate bleiben“, so die junge Dame, die von einer Karriere als Profisportlerin träumt. Das Schönste für sie wäre, irgendwann als Olympionikin Schlagzeilen zu machen. Plan B? „Den brauche ich hoffentlich nicht!“, erbittet sich die zielstrebige Athletin. „Aber für den Fall der Fälle mache ich meinen Schulabschluss in der HAK und anschließend eine Lehre zur Fitnesstrainerin. So habe ich eine fundierte Ausbildung und kann auch weiterhin meiner Karate-Leidenschaft nachgehen!“

BUT FIRST, LET ME TAKE A SELFIE!

Auf die Frage, wie schwer es sei, als Frau im „Kumite“ Erfolg zu haben, erwidert Vuković: „Karate ist kein Männersport. Ganz anders als Fußball. Trotzdem muss man erst einmal ganz oben ankommen, um seinen Lebensunterhalt damit verdienen zu können!“ In ihrer momentanen Klasse (U16 +54 kg) gebe es, wenn überhaupt, nur geringe Preisgelder. Einen viel größeren Gewinn erziele man auf der persönlichen Ebene, ist die Pinzgauerin überzeugt: „Die Sportart stärkt das Selbstbewusstsein. Im Training hat man mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun, und bei Turnieren kämpft man teilweise vor großem Publikum. Dadurch habe ich zum Beispiel

keine Hemmungen, im Rahmen von Referaten vor meiner Klasse zu sprechen.“ Hinzu komme der Faktor der einfachen Selbstverteidigung im Alltag, wenn nötig. Wer als Laie einmal beim Karate zugesehen hat, war vermutlich zunächst etwas irritiert vom Kampfschrei, dem „Kiai“. Irgendwie verstörend ... Vielleicht ließe sich ein Angreifer schon allein dadurch in die Flucht schlagen? „Der ‚Kiai‘ gehört zum richtigen Ausführen der Techniken dazu“, macht Marina deutlich. „Mittlerweile klingen meine Laute aber eher nach ‚Wah!‘ oder ‚Wäh!‘ - was mir im jeweiligen Moment eben einfällt“, lacht sie. Schlag-, Stoß- und Tritttechniken dürfen bei Wettkämpfen nur in einem bestimmten Abstand zum Gegner eingesetzt werden, „um das Gegenüber nicht zu fest zu schlagen, zu verletzen und somit Strafpunkte zu kassieren“, beschreibt die 14-Jährige. Dass Karate trotzdem ziemlich gefährlich ist oder zumindest so aussieht, beweisen Marinas Wettkampffotos, welche wir noch schnell auf meinen Computer laden, bevor wir den Versuch unternehmen, ein „platzhirsch“-Instagram-Selfie für die Vereinsseite der Vukovićs zu machen. „Der Beweis dafür, dass ich da war“, lacht die fesche Saalfeldnerin. Und eine erneute Bestätigung dafür, dass Selfies einfach nicht mein Ding sind. Weshalb ich euch das Ergebnis wirklich nicht antun möchte ...