

Es war Liebe auf den ersten Schlag

Jeannette Guadagnini-Abderhalden ist begeisterte Kampfsportlerin. Spät fand die 53-Jährige aus Chur zu ihrer sportlichen Leidenschaft, dem Ju-Jitsu. Im November soll ihr Engagement mit einer aussergewöhnlichen Auszeichnung gekrönt werden.

von Johannes Kaufmann

Der Blick voraus auf den 25. November verändert bei Jeannette Guadagnini-Abderhalden die Gesichtszüge. Sorgenfalten melden sich auf der Stirn der 53-Jährigen, und plötzlich sind sie da, dieser Respekt und die pure Anspannung vor dem Tag X. «Das werden sehr intensive sechs Stunden, die mich mental wie körperlich fordern werden. Karate, Judo und Selbstverteidigung. Ich werde mit Angriffen von allen Seiten konfrontiert werden, dies auch mit Waffen», sagt Guadagnini-Abderhalden. Am besagten Datum wird sie in ihrer sportlichen Leidenschaft, der fernöstlichen Kampfkunst Ju-Jitsu im angestammten Trainingslokal an der Calandastrasse in Chur die Prüfung zum schwarzen Gurt, dem ersten Dan, absolvieren. Eine anspruchsvolle Angelegenheit, für welche die zierliche Athletin aktuell rund zehn Stunden die Woche aufwendet. Sie wird ihr Wissen in ihrer Sportart in maximlaler Vielseitigkeit in der Praxis beweisen müssen.

Die Vielseitigkeit war ein essenzieller Beweggrund, weshalb sie sich mit Haut und Haaren dem Ju-Jitsu verschrieben hat. «Beispielsweise nur Judo oder Karate zu betreiben, wäre mir auf die Dauer viel zu langweilig», sagt Guadagnini-Abderhalden. Judo und Karate sind ein Bestandteil ihrer Sportart, Ju-Jitsu ist aber viel mehr. Die fernöstliche Kampfkunst vereint verschiedenste Sparten und dient vor allem der Selbstverteidigung. Guadagnini-Abderhalden schwärmt von einer «sanften Art der Kampfkunst», die Körper und Geist gleichermassen schult. Beim anspruchsvollen Training wird analog zum Boxsport der komplette Körper beansprucht.

Lenz legt Basis

Ju-Jitsu wurde in Chur durch den Österreicher Charlie Lenz salonfähig ge-



Einsatzbereit: Jeanette Guadagnini-Abderhalden bereitet sich im Trainingslokal in Chur auf ihre Schwarzgurtprüfung vor. Bild Olivia Aepli-Item

macht. In der von ihm in den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts ins Leben gerufenen Budoschule Haru wurden Generationen von Eltern auf der Suche nach einer sinnvollen sportlichen Betätigung für ihre Kinder vorstellig. Später wurden die Kinder selbst Eltern und brachten ihrerseits ihren Nachwuchs mit. Auf diesem Weg fand einst auch Guadagnini-Abderhalden in das damals in einem Keller beim Welschdörfli domizilierte Trainingslokal. Ihre Töchter besuchten bei Lenz den Judo-Unterricht. Das Interesse für den Kampfsport war fortan auch bei der Mutter geweckt. Trotzdem dauerte es eine Weile, bis die aus Rapperswil-Jona stammende Frau, die

«Gerade Frauen finden es toll, was ich tue. Da fallen oft aufbauende Worte.»

Jeannette Guadagnini-Abderhalden
Kampfsportlerin aus Chur

einst der Liebe wegen nach Chur gezogen war und hier ihre Familie gegründet hatte, den Weg auf die Matte fand. «Ich habe schon gezögert, ob ich diesen Schritt gehen will», gesteht sie. Doch nach dem Probetraining war sie sofort angetan von ihrem neuen Sport. «Es war definitiv Liebe auf den ersten Schlag. Es ist exakt die sportliche Betätigung, die ich gesucht habe», sagt sie. Beim sportlichen Erweckungsmoment war Guadagnini-Abderhalden schon 40 Jahre alt. Eigentlich fast zu alt, um die komplexe Form der fernöstlichen Kampfkunst noch zu erlernen. Sie erwies sich jedoch als sehr willige und talentierte Schülerin von Lenz respektive von Jürg Martinelli, der als

Nachfolger des mittlerweile pensionierten Meisters die Geschicke in der Budoschule Haru führt. Die raschen Fortschritte auf der Matte schreibt Guadagnini-Abderhalden auch ihrer sportlichen Betätigung in ihrer Kindheit zu. «Ich war schon immer sehr beweglich. Bis zum zwölften Altersjahr war ich Kunstturnerin. Durch diese Grundschulung fällt es mir leicht, mich aufs Ju-Jitsu einzustellen.» Widerstände gab es freilich auch. Die bloss 52 Kilogramm schwere Athletin fand sich in einer ausgeprägten Männerwelt wieder. Einen Frauenbonus sieht sie bestimmt nicht. Im Gegenteil. «Ich habe eher das Gefühl, dass ich als Frau mehr leisten muss als ein Mann.» Sie ist im Training oft mit bedeutend schwereren männlichen Kollegen konfrontiert. Da ist Kreativität gefordert. «Als physisch unterlegene Frau muss ich diesen Nachteil zwangsläufig mit der Technik wettmachen.»

Im zweiten Versuch

Wie reagiert das Umfeld auf die mannigfaltigen kampsportlichen Aktivitäten mit 53 Jahren? Sie sehe sich im Alltag kaum mit Vorbehalten konfrontiert, sagt Guadagnini-Abderhalden. Die selbstständige Coiffeuse verweist auf aufmunternde Kommentare bei der Arbeit und im privaten Raum. «Gerade Frauen finden es toll, was ich tue. Da fallen oft aufbauende und anerkennende Worte.»

Mit ein bisschen Verzögerung soll ihr Weg nun mit dem schwarzen Gurt die Krönung erfahren. Der erste Versuch vor zwei Jahren war der Coronapandemie zum Opfer gefallen. Zum Ärger von Guadagnini-Abderhalden, die danach auch durch eine hartnäckige Schulterverletzung gebremst wurde. Das Projekt Schwarzgurt war jedoch bloss aufgeschoben. Sie wäre die erste Frau hierzulande, die diesen Status erreichen würde. Und dies erfüllt auch die bescheiden wirkende Kampfsportlerin mit Stolz.

Meisterschaft im Paragliding in Disentis

Am Dienstag startet in Disentis die Schweizer Meisterschaft der Paraglider. 118 Piloten und Pilotinnen kämpfen in luftiger Höhe um Podestplätze, darunter auch Weltspitzenpiloten wie der siebenfache X-Alps-Sieger Chrigel Maurer. Ebenfalls zu den Topfavoriten gehört der vierfache Schweizer Meister Stephan Morgenthaler (Staffelbach), der an den diesjährigen Weltmeisterschaften den elften Platz erreichte. Chancen auf den Titel dürfen auch Tim Bollinger (Nods) und Titelverteidiger Michael Maurer (Frutigen) haben. Bei den Frauen ist das Feld derweil völlig offen. Titelverteidigerin Nanda Waliser (Leissigen), die mehrfache Schweizer Meisterin Emanuelle Zufferey (Martigny) und die ehemalige Weltmeisterin Yael Margelisch (Verbier) fehlen in Disentis. Die Swiss Open 2023 dauern bis am Samstag. (red)

Auf einen Blick

FUSSBALL SCHWEIZER CUP Qualifikation 2024/25, 3. bis 5. Liga		
Bonaduz (4.) – Uznach (3.)	0:0, 4:2 n. P.	
Surses (4.) – Niederwil (3.)	0:2	
Staad (3.) – Trun/Rabius (3.)	3:1	

Handball-Supercup: Jetzt steht der Pokal in Chur



Am 20. August findet in Chur erstmals der Handball-Supercup statt. Am Montag kam der Pokal im Rahmen einer Medienorientierung des Handballverbandes in der Bündner Hauptstadt an. Stadtpräsident Urs Marti (Zweiter von rechts) freut sich, dass die Sportart Handball, im Kanton kaum verbreitet, den Weg nach Chur findet. Für den Supercup wird in der Eishalle in der Oberen Au ein spezieller Boden verlegt.

Bild Livia Mauerhofer