

## Fussball

## Das Juniorenlager hat nun endlich begonnen

Am Sonntag begann für die Junioren des FC Küssnacht das diesjährige Sommerlager. Um einen guten Platz im Car zu ergattern, hiess es, früh aufzustehen.

pd. Bereits vor 8.00 Uhr besammelten sich die ersten Junioren und Juniorinnen des FC Küssnacht bei der Sportanlage Luterbach, über eine halbe Stunde vor der offiziellen Besammlungszeit. Wollten die Eltern ihre Kinder so schnell als möglich loswerden oder gar umgekehrt? Nein, die rührenden Abschiede, mit sogar ein paar vergossenen Tränen, belegten klar, dass es nur galt, die besten Plätze im Car zu reservieren. Pünktlich um 9.00 Uhr rollten die zwei luxuriösen Busse los. Über den Sattel via Rickenpass weiter nach Wattwil und nach knapp über einer Stunde Fahrzeit ohne Zwischenfälle war Bütschwil

im malerischen Toggenburg bereits erreicht.

### Das Lagerleben beginnt

Schnell waren die Busse leer geräumt und das zahlreiche Gepäck vor der Unterkunft deponiert. Das Lagerleben konnte beginnen. Aber nicht ohne offizielle Begrüssung und Vorstellung des Lagerleitungsteams und der Trainercrew, die auch sofort die Lager- und Benimmregeln bekannt gaben, ohne die ein kameradschaftliches Zusammenleben über eine Woche kaum harmonisch gestaltet werden kann. Nach dem Unterkunftsbezug und dem Mittagessen folgte bereits die erste lockere aber stufen- und leistungsgerechte Trainingseinheit. Nach ein paar Augenblicken Freizeit und vielen polysportiven Spielmöglichkeiten später war das Nachtesen wohlverdient. Viel frische Luft, sportliche Aktivitäten und eine noch ungewohnte Umgebung sorgten dann auch für eine ungestörte Nachtruhe.



Zum Abschied am Sonntagmorgen gab es fröhliche wie weinende Augen. In Bütschwil angekommen, ging das Training der C-Junioren gleich los. Fotos: zvg

## Schwertkampf

## Top-Ränge für Küssnachter Yanick Bisang und Team

Kürzlich fand in Südkorea die Kampfkunst-Olympiade statt. Mit dabei war auch der Küssnachter Yanick Bisang. Trotz grosser Konkurrenz erzielte er den verdienten 3. Rang.

pd. Vom 23. bis 27. Juli hat die zweite Kampfkunst-Olympiade (Mulimpia) in Yongpyong, Südkorea, stattgefunden. Neben Taekwondo, Karate und weiteren Kampfkünsten war auch Haidong Gumdo, die koreanische Kunst des Schwertkampfes, vertreten. Im Team der 12-köpfigen Haidong Gumdo Schweizer Nationalmannschaft kämpften u.a. der Küssnachter Yanick Bisang, die Weggiser Familie Sabine, Leander und Johannes Alt, sowie Meister Giovanni Ambesi aus Meggen um die Top-Ränge.

### Sinne aufs Finale ausgerichtet

Die mental starken Innerschweizer Yanick Bisang und Sabine Alt kämpften sich durch die immer stärker und zahlreicher werdende Konkurrenz der Schwarzgurte von 34 Nationen zum 3. Platz durch. Bisang konnte sich mit einer enormen Präsenz auf dem Court und höchster technischer Präzision in der Disziplin Formenlauf durchsetzen. «Beim Betrachten der geballten Ladung an zu überwindender Konkurrenz, die mit mir um die Medaillen rang, wusste ich, dass ich nur zum Ziel gelange, wenn ich all meine Kräfte zentriere und mehr als 100 Prozent gebe und zwar genau zu diesem Zeitpunkt. Ich musste also all meine Sinne auf diesen einen Durchgang im Finale ausrichten. Ich bin so etwas von zufrieden, dass mir das gelang und danke Master Ambesi für sein wertvolles Coaching», erklärte Yanick Bisang, Leiter Dojang Luzern-Stadt, nach dem Wettkampf.

### Alt war in ihrem Element

Sabine Alt gelang ihr Meisterstück auf dem internationalen Parkett mit einem präzisen und messerscharfen Einsatz in der Königsdisziplin *Bambus cut*. «Ich befand mich so in meinem Element, so in mir selbst ruhend, dass ich das Schwert im Fluss meiner Energie durch den Bambus führte. Genau so fühlt es sich an,



Sabine Alt, Giovanni Ambesi (Mitte) und Yanick Bisang erzielten an der Kampfkunst-Olympiade Top-Ränge.

Foto: zvg

wenn der Schwertkämpfer mit dem Schwert eins wird. In dem Moment wusste ich, dass es für eine Top-Rangierung reicht», so Alt.

### Zufriedener Meister

Nach den beiden erfolgreichen Auftritten von Bisang und Alt zeigte sich Giovanni Ambesi, Master und Leiter White Tiger Dojang, Meggen, entsprechend zufrieden: «Ich bin unglaublich stolz und erfreut über die hervorragenden Leistungen meiner zwei Schüler. Sie konnten ihr Potenzial zeitgerichtet, mental stark und selektiv hoch fokussiert auf den Punkt bringen. Sie sind über sich selbst hinausgewachsen, haben sich sogar konkret in ihrer eigenen Wettkampfsituation noch persönlich und technisch weiterentwickelt. Was erfreut einen Master mehr, als mit-

erleben zu dürfen, wie seine Schüler verdienstermassen auf das Podest klettern?» Ambesi selber konnte bei der Masterclass (Master & Instructoren) in der Kombi-Disziplin *Formenlauf & Bambus cut* erfolgreich den 4. Platz erzielen. «Die Herausforderung beim *Bambus cut* bestand in meiner Kategorie darin, dass die formalen Anforderungen nicht nur die perfekte Schnitttechnik beinhaltete, sondern auch die zeitliche Komponente gemessen wurde. Zusätzlich mussten zwischen den diversen cuts dynamische Drehelemente und konkrete Schrittfolgen eingehalten werden. Das Halten der Orientierung, das geforderte Explosive in der Dynamik wie auch die präzisen Schnittfolgen stellen komplexe Highlevel-Elemente in der koreanischen Schwertkampfkunst dar», so Ambesi.

## News & Facts

### Küssnacht: One Training Center

## Eine besondere Sommeraktion für Kurzentschlossene

One Training Center ist eine der führenden Fitnessketten in der Zentralschweiz mit Fitnesscentern in Baar, Küssnacht, Luzern, Rothenburg, Rotkreuz, Schwyz, Stans und Sursee. Sie haben die Möglichkeit bis am 30. September während vier Wochen das One-Angebot für nur 49 Franken (Wert 200 Franken) zu testen und profitieren aus einer Vielfalt von Trainingsmöglichkeiten (Fitness, Groupfitness, Wellness und Kinderparadies). Für alle ab 16 Jahren, die uns noch nicht kennen, aber gerne kennenlernen möchten. Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch Ihren ersten Trainingstermin.

### Umfassendes One-Fitnessangebot

Die One Training Center verfügen über

alles, was das Fitnessherz begehrt. One bietet die neuesten Kraft- und Ausdauergeräte und vielfältige Gruppenkurse an. Zusätzlich sind die One Center mit modernsten Trainingsgeräten ausgerüstet, wie dem *Power Plate* und dem *Milon-Zirkel*. Das *Power Plate* ist ein sehr effektives Ganzkörpertrainings-Gerät in Form einer dreidimensionalen Platte. Im *Milon-Zirkel* werden in nur 34 Minuten die jeweiligen Körper- und Muskelpartien schneller und spürbar effektiver trainiert.

### Persönliche One to One-Betreuung

Die bestens ausgebildeten Fitnessberater gehen optimal auf individuelle Bedürfnisse ein. Persönliche Einfüh-

rungen und permanente Betreuung während dem ganzen Jahr, sind bei One selbstverständlich.

### One-Kinderbetreuung

Während die Eltern trainieren, sorgen gut ausgebildete Betreuerinnen für das Wohl der Kinder. Das One-Kinderparadies ist für Mitglieder kostenlos, ohne Voranmeldung und ohne Altersbeschränkung. Werden Sie One von uns und geniessen Sie die One-Atmosphäre! pd

### Kontakt

One Küssnacht, Fänring 2, Küssnacht  
– Homepage: [www.one-training.ch](http://www.one-training.ch) –  
Facebook: [www.facebook.com/onetrainingcenter](http://www.facebook.com/onetrainingcenter) –  
Telefon 041 850 27 27  
– E-Mail: [info@one-training.ch](mailto:info@one-training.ch)



Patrizia Aregger, Stv.-Clubmanagerin, freut sich auf Ihren Besuch.

Foto: zvg