

Wie Jesika Kostov zum «Kampftiger» wird

Welch ein Jahr für Jesika Kostov: Die 15-jährige Karateka aus Luzern holte zweimal WM-Gold im Team und ist nun auch Europameisterin.



Die erfolgreichen Kämpferinnen der Kimura-Shukokai-Karateschule in Luzern (von links): Nina Mihajlovic, Elea Cantarella, Melissa Hagenbuch und Jesika Kostov.

Bild: Pius Amrein (Luzern, 23. Oktober 2019)

Stephan Santschi

Es ist ein düsterer Herbstabend, draussen prasselt der Regen nieder. Im Innern der Musical Factory üben die Jugendlichen fleissig ihre Tanzschritte. Die Einrichtung an der Eisfeldstrasse 2a bezeichnet sich selbst als die grösste und erfolgreichste Musical- und Tanzschule der Zentralschweiz. Was dies mit Jesika Kostov zu tun hat? Gar nichts. Die 15-jährige Stadtluzernerin hat ihr sportliches Zuhause eine Etage höher in der Kimura Shukokai Karateschule. Im Dojo von Pascal Egger und Antonella Bergamin nimmt sie seit ihrem siebten Lebensjahr Unterricht und damit schon länger als ihr halbes Leben. Und doch hat der kurze Blick in die Musical Factory durchaus seine Berechtigung. «Wäre es nach meiner Mutter gegangen, würde ich jetzt nämlich Ballett machen», erzählt Kostov und lacht.

Schon als kleines Mädchen bewies Jesika Kostov ihren Kampfgeist und Durchhaltewillen, immer wieder wies sie daraufhin, was sie gerne machen würde: «Karate oder Fussball spielen.» Ihre Mutter blieb zunächst zäh, «damals dachte ich, dass Karate und Fussball nichts für Mädchen seien», erzählt Sanja Kostov und lacht ebenfalls. Schliesslich trafen sie eine Abmachung: ein Jahr Karate, dann der Versuch im Ballett. «Daraus wurde nichts», sagt Jesika heute und schmunzelt. Zu offensichtlich war von Beginn weg ihr Talent für den Traditionssport aus Fernost.

Mittlerweile schlägt sich dies auch in den Ergebnislisten der internationalen Turniere nieder, das Jahr 2019 war für Jesika Kostov sogar aussergewöhnlich. Im letzten Juni wurde sie in Bratislava mit den Schweizer U18-Juniorinnen

gleich zweimal Team-Weltmeisterin – zunächst im klassischen Modus mit vorher festgelegten 1:1-Duellen. Dann noch in der sogenannten Team-Rotation, bei der Trainer Egger die Kämpferinnen je nach Verlauf alle 15 Sekunden auswechseln konnte. Den zweiten Wettkampf entschied Kostov praktisch alleine für die Schweiz, im Final trug sie nach 0:2-Rückstand sämtliche Punkte zum 3:2-Sieg gegen Dänemark bei. «Auch wenn sie zum Teil einige harte Treffer einstecken musste, stellte sie sich weiter hin und blieb dran. Sie ist mental eine starke Kämpferin», lobt Egger.

Kostov bleibt ruhig, die Gegnerin lamentiert

Vor kurzem, Mitte Oktober, krönte sich Jesika Kostov nun auch mit Gold im Einzel – an der Europameisterschaft im portugiesischen Coimbra entschied sie die U16-Wertung für sich. Im Final traf sie dabei auf die amtierende Weltmeisterin Sandra Mellin aus Schweden. Frenetisch angefeuert von der rund 180-köpfigen Schweizer Delegation, entwickelte sich ein an Spannung kaum zu überbietender Fight, in dem Kostov immer wieder mit einem Punkt in Rückstand geriet. Beim Stand von 5:5 ging es in die zweiminütige Verlängerung, wo der Luzernerin schliesslich der Luckypunch zum 6:5-Sieg gelang. «Äusserlich war ich ruhig, innerlich aber bereits voll am Feiern», erzählt Jesika Kostov über die Momente nach dem grössten Einzel-Erfolg ihrer bisherigen Karriere. Kurz darauf brachen dann auch bei ihr alle Dämme, die Party konnte beginnen.

Auffällig in diesem Finalkampf: die Ruhe und Disziplin von Jesika Kostov in Drucksituationen. Während ihre skan-

U15-Juniorinnen holen Teamgold

Team Neben der Goldmedaille von Jesika Kostov in der U16-Kategorie (siehe Haupttext) hat die Luzerner Kimura Shukokai Karateschule an der EM in Portugal einen weiteren Erfolg einspielen können: Nina Mihajlovic, Elea Cantarella und Melissa Hagenbuch gewannen die Teamkata der U15-Juniorinnen.

Nachdem sie all ihre drei Vorrundenkämpfe für sich entschieden hatten, bestritten sie den Final gegen die amtierenden Weltmeisterinnen aus England und gewannen diesen mit 3:2. Die Luzernerinnen werden im Juli 2020 ebenfalls an der WM in Kapstadt am Start stehen. (pd)

«Wäre es nach meiner Mutter gegangen, würde ich jetzt nämlich Ballett machen.»

Jesika Kostov
Karatekämpferin aus Luzern

dinavische Rivalin immer wieder lamentierend und mit den Füssen stampfend die Konzentration und die richtige Position verliert, verzieht Kostov keine Miene, bleibt fokussiert und hält sich strikt an die Benimmregeln. «Ein Verhalten wie jenes der Schwedin hätten wir auch gar nicht akzeptiert», sagt Trainerin Antonella Bergamin. «Unsere Sportlerinnen haben Vorbildfunktion, wir möchten die Wettkämpfe auf menschliche Art und Weise gewinnen.»

An der Kimura Shukokai Karateschule lernen die Schülerinnen und Schüler nämlich nicht nur effektive Verteidigungsstrategien, sondern sie erhalten auch eine charakterliche Erziehung. Werte wie Respekt, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung und Bescheidenheit sind nicht weniger wichtig als die vielen Pokale, die im Dojo auf einem Möbelstück stehen.

Schweiz-Nordmazedonierin mit gesundem Mentalitätsmix

Und damit zurück zu Jesika Kostov. Geboren und aufgewachsen ist sie in der Stadt Luzern, ihre Eltern stammen aber aus Strumica in Nordmazedonien. Ihr Kampfstil wirkt denn auch wie die gelungene Symbiose zweier Mentalitäten. Einerseits die Ruhe, wenn sie auf der Kampfmatte fast etwas passiv wirkend auf die Fehler der Gegnerinnen wartet. Andererseits die positive Aggressivität, wenn sie blitzschnell kontert und die entscheidenden Punkte landet. «Wenn sie einen harten Treffer einsteckt, motiviert sie das umso mehr zum Weitermachen. Es schüchtert sie nicht ein, auch wenn sie sich dabei eine blutige Nase holt», erklärt Egger.

Gyaku-Zuki (Schlag mit rechter Hand), Maeken-Zuki (Schlag mit linker

Hand) oder die Kombination von beiden sind Angriffsaktionen, die sie sehr gut beherrscht. «Noch etwas Mühe habe ich mit den Kicks an den Kopf», berichtet Jesika Kostov. Drei bis vier Mal wöchentlich trainiert die Kantonsschülerin im Dojo im Tribtschen-Quartier, etwa zweimal pro Monat stehen zudem Einheiten mit dem Nationalteam in Zürich auf dem Programm. «Mir gefällt es zu kämpfen», sagt Kostov, die mittlerweile Trägerin des zweiten Dan (zweiter schwarzer Gurt) ist. Als Vorbild nennt sie neben Trainer Egger auch Steve Lunt, den Schweizer Chefinstruktor von Kimura Shukokai International – er steht sogar im Grad des achten Dan, insgesamt gibt es zehn schwarze Gürtel.

Wie in der Formel 1 wird an Details gearbeitet

Das zeigt: Trotz Gold an WM und EM sind Jesika Kostov nach oben keine Grenzen gesetzt. «Wir werden weiterhin an den Basics arbeiten und sie verfeinern», erklärt Pascal Egger und vergleicht die Entwicklungsarbeit mit jener in der Formel 1. «Wir gehen nach einem Wettkampf zurück in die Garage und verbessern die Details, wie es die Motorsportler nach einem Rennen tun.»

Das nächste Highlight findet dabei 2020 im Juli während ihren Sommerferien statt. Dann wird Kostov an der WM in Kapstadt in der U18-Kategorie wieder nach internationalen Meriten streben. «Klar möchte ich da gerne wieder aufs Podest kommen», sagt sie mit einem Lächeln. Eine Karriere als Ballerina? Nichts scheint ferner zu liegen. «Das war das Karatejahr von Jesika Kostov», sagt Antonella Bergamin. «Aus dem Karatemädchen ist ein Kampftiger geworden.»