

# Erfolgreicher Eishockeyspieler aus Hüttikon stand schon von klein an auf dem Eis

**Der Hüttiker Sven Leuenberger spielt beim Eissportverein Zug (EVZ) seit er 13 Jahre alt ist. Kürzlich hat er seinen ersten Profivertrag als Stürmer für die erste Mannschaft erhalten.**

MALINI GLOOR

**HÜTTIKON.** Der junge Mann, der einem die Tür öffnet, wirkt ruhig, ausgeglichen und entspannt. Auf dem Eis sieht das anders aus: Da flitzt der technisch sehr versierte Stürmer Sven Leuenberger hochkonzentriert dem Puck nach, jederzeit bereit zum Angriff. Mitte Februar feiert er seinen 20. Geburtstag.

## Vom grossen Bruder inspiriert

Zum Eishockey kam der Hüttiker in erster Linie über seinen Bruder. «Mein Bruder, der neun Jahre älter ist, schaute fern und guckte ein Eishockeyspiel. Das faszinierte mich. Ich wollte auch aufs Eis», erzählt er. Es dauerte nicht lange und der zweieinhalbjährige Sven hatte seine ersten, winzigen Schlittschuhe und fühlte sich sofort wohl auf dem Eis. «Ich komme aus einer Sportlerfamilie. Mein Vater war Sportchef beim Eishockeyclub Argovia Stars. Meine Schwester Corinne fuhr Skirennen, wo sie am Schluss ihrer Karriere auch FIS-Rennen bestritt. Von meinem Bruder, der natürlich auch Eishockey spielte, klaute ich als kleiner Knirps jeweils den Eishockeystock und spielte im Gang meines Elternhauses Unihockey.»

Zum Spielen habe er sich von seinen Eltern nie gedrängt gefühlt. Ihnen war wichtig, dass es ihm Freude macht. Als er dies bejahte, war für die Eltern klar, dass sie ihn entsprechend unterstütz-



**Eishockey-Stürmer Sven Leuenberger mit seinen ersten, winzigen Schlittschuhen. Er ist seit September Mitglied der ersten Mannschaft des EVZ. Bild: zvg**

ten. Seine Karriere begann er bei den Argovia Stars, mit denen er in Aarau und Wettingen trainierte. «Als Zwölfjähriger spielte ich dort noch ein Jahr auf der Stufe Mini Top. Durch die Zusammenarbeit des EVZ mit Argovia Stars wurde ich mit 13 Jahren in das Leistungskader des EVZ berufen. Dort spielte ich dann mit 14 Novize Elite,

von 15 bis 16 Junior Elite», sagt Leuenberger.

Vor zwei Jahren durfte er bereits an der Junioren-U20-Weltmeisterschaft (WJC) in Buffalo in den USA teilnehmen: «Dort vor 18'000 Leuten im Stadion zu spielen, ist etwas ganz anderes. Die Wertschätzung ist zudem höher. Man wird sogar auf der Strasse

angesprochen. Ich bin aber ganz froh, dass dies hier nicht die ganze Zeit passiert», berichtet Leuenberger mit einem Lächeln.

## Eishockey und KV-Lehre

Diese steile Laufbahn ist nur möglich, weil Sven Leuenberger die Freie Evangelische Schule in Zürich besuchte, wo der Rektor ihm genug Zeit für die vielen Trainings gewährte. In der öffentlichen Schule wäre das derart nicht möglich gewesen. Gross war auch die finanzielle Belastung für die Familie. Aktuell absolviert er eine kaufmännische Lehre bei der Vaudoise-Versicherung in Zug und trainiert seit September beim EVZ als junger Profi täglich ein- bis zweimal.

Sven Leuenberger berichtet über seinen intensiven Tagesablauf: «Meine Tage sind sehr durchgeplant. Ich wohne ja weiterhin in Hüttikon und bin somit immer mit dem Auto unterwegs. Je nach Tag gibt es morgens zuerst Krafttraining, dann geht es zum Eis-training und nach dem Mittagessen gehe ich zur Arbeit ins Büro.» An den Berufsschultagen geht es frühmorgens zur Schule, danach aufs Eis und als Abschluss ins Büro. Ein dichtes Programm, welches den Hüttiker aber nicht stört. Er lebt seinen Traum und verliert dabei nie die Realität aus den Augen: «Mein Plan ist, dass es mit dem Hockey klappt. Diesen Sport kann ich aber maximal bis 40-jährig ausüben. Und das auch nur, wenn alles gut geht. Danach möchte ich gerne selbständig etwas arbeiten, zum Beispiel im kulinarischen Bereich, oder als Trainer.»

Am Freitag und Samstag finden die Eishockeyspiele statt. Da bleibt nicht viel Zeit für Hobbies und Freunde. Leuenberger sagt: «Im Winter bin ich praktisch nie im Ausgang, nach der Saison mache ich das aber gerne mal. So-

wieso verbringe ich meine Zeit gerne sinnvoll. Oder ich entspanne und regeneriere meinen Körper zu Serien auf Netflix, die ich gemütlich auf dem Sofa schaue.»

## Pro Saison spielt er rund 80 Spiele

Wenn im August jeweils die Saisonvorbereitungen beginnen, geht es um rund 80 Meisterschaft-Spiele, die bis etwa anfangs April gespielt werden. Leuenberger war ausserdem bereits 119 Mal für die Schweiz für das Nationalteam im Einsatz. «In der ersten Mannschaft möchte ich natürlich möglichst oft zum Spielen kommen. Bei der grossen Anzahl Spiele ist man aber jeweils doch etwas hinüber, und der Körper sagt einem 'Jetzt isch gnueg'. Je nach Spielort dauert auch die Heimreise lange. So sind wir von Genf aus etwa um halb drei Uhr am Morgen daheim.»

Sven Leuenberger achtet auf seinen Körper, denn dieser ist sein Kapital. Im Dezember hatte er mit dem Nationalteam sein letztes Juniorenturnier in Vancouver sehr erfolgreich auf dem sensationellen 4. Platz beendet. Bevor es in die Ferien geht, war er am Wochenende beim Swiss-Ice-Hockey-Cup-Final gegen die Rapperswil Jona Lakers im Einsatz, den der EVZ mit 4:1 gewann. Leuenberger sagt: «Das Spiel am Sonntag war für mich sehr speziell. So eine Atmosphäre erlebt man nicht jeden Tag. Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich bereits in meiner ersten NLA-Saison einen solchen Erfolg mit meiner Mannschaft feiern durfte.» Anfang März beginnen dann die Playoff-Spiele zur Schweizermeisterschaft, bei denen Sven Leuenberger natürlich mit dem EVZ bis zum Final dabei sein will. Gelingt das, so werden die Ferien dieses Jahr ausfallen, weil anschliessend gleich die Lehrabschlussprüfung ansteht.

## Lokale Schüler messen sich im Kampf um die Tischtennis-Trophäe

**BUCHS.** Im Schulhaus Petermoos in Buchs findet am Freitagabend, 8. Februar, die Regionalauscheidung der Schweizerischen Tischtennis-Schülermeisterschaft «School Trophy» statt. Das Turnier organisiert der Tischtennisclub Buchs. Gespielt wird mit attraktivem Modus, in drei Alterskategorien und getrennt nach Mädchen und Knaben. Den Besten jeder Kategorie winken attraktive Preise und die Aussicht auf die Teilnahme an der Zürcher Kantonalmeisterschaft sowie an der Schweizermeisterschaft. Die Teilnahme ist für alle Schülerinnen und Schüler gratis, die Frist dazu ist jedoch am 30. Januar abgelaufen. Besucher sind jederzeit willkommen.

Mitmachen werden Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2004 und jünger ohne Lizenz. Das Turnier ist Teil der «School Trophy», dem grössten Anlass des Schweizerischen Tischtennisverbandes. Dabei gilt als zentrales Credo: Mitmachen ist wichtiger als gewinnen. Dabei sein und den Plausch haben, das zählt an diesem Turnier.

## Vielleicht die Stars von morgen

Immer wieder finden Kinder an diesem traditionellen Schülerturnier in Buchs Freude am schnellsten Rückschlagsport der Welt. Jährlich nehmen schweizweit Tausende Schulpflichtige an solchen Lokalauscheidungen teil. Die besten regionalen Tischtennistalente spielen im Juni um den Schweizermeistertitel bei den Unlizenzierten. Vielleicht kommt der künftige Schweizermeister ja aus dem Zürcher Unterland. (e)

# «Angreifer suchen sich Opfer - keine Gegner»

**Am 2. Februar war der schweizweite Tag der Selbstverteidigung: Fünf Kursteilnehmerinnen lernten an der WingTsun Schule in Buchs, wie man sich mit Worten - und mit Taten - wehrt.**

JENNIFER ZIMMERMANN

**BUCHS.** Zum Start gibt es erst mal eine Ohrfeige für alle an diesem Samstagmorgen. Alle, das sind die drei Sekundarschülerinnen Anja, Romina und Patricia und die zwei Mittvierzigerinnen Doris und Bianca, die sich am Fliedweg in Buchs eingefunden haben. Natürlich tut die Ohrfeige nicht weh, sondern wird bloss für den Ernstfall geübt. Wir sind an der WingTsun-Schule von Reto Rindlisbacher, die er zusammen mit seiner Frau Ariane führt. Ihre Schule gehört der Europäischen WingTsun-Organisation (EWTO) an. Sie ist es auch, die dieses Jahr erstmals den 2. Februar zum Tag der Selbstverteidigung ausgerufen hat. In diesem Jahr steht er im Zeichen der Frau. An mehr als dreissig WingTsun-Schulen in der Schweiz konnten Frauen an diesem Tag an Workshops einen Einblick in die Kampfkunst erhalten.

## «Lassen Sie mich in Ruhe!»

Die fünf Anwesenden wollen vor allem eines: mehr Selbstbewusstsein und im Ernstfall wissen, was zu tun ist. Das in drei Stunden zu erreichen, sei natürlich schwierig, so Rindlisbacher. Was er aber anbieten kann, sind viele Einstiegsübungen, noch mehr Denkanstösse und seine humorvolle, einfühlsame Art, mit der die Stunden wie im



**Körperhaltung ist wichtig, um nicht Opfer zu werden. Foto: Jenny Zimmermann**

Flug vergehen. «Wie gewinnt man denn Selbstvertrauen?», fragt er in die Gruppe. Angeregt diskutieren die Frauen: «Stolze Haltung, Brust raus, breitbeinig stehen». Rindlisbacher ergänzt: «Wer wachsam ist, ist auch selbstbewusst. Es heisst also: Kopfhörer raus und mit dem Blick nicht am Handydisplay festkleben. Denn Angreifer suchen sich Opfer, keine Gegner.»

Wenn es dennoch zu einer Konfrontation kommt, rät Rindlisbacher: «Wehre dich mit lauten und klaren Worten!». So könne man die Aufmerksamkeit der Umstehenden auf sich ziehen. «Fassen Sie mich nicht an!», solle man etwa laut rufen, wenn man von einem Fremden physisch bedrängt werde. Man sollte den Angreifer auf jeden Fall siezen, damit die Umstehenden auch klar erkennen, dass

man die Person nicht kenne. Dabei auch immer die Körperspannung halten.

## Hände fliegen, Hemmungen verfliegen

Weiter geht es dann mit Übungen. Die fünf Frauen lachen und kichern. Gerade die Jüngeren schlagen noch etwas zögerlich zu. «Entschuldigung» tönt es von hier, «alles okay?» von da. Die Hemmung zu schlagen, müssen manche erst ablegen. Bald fliegen aber bei allen die Hände. Im Einstiegskurs wird vorerst auf das Schlagen mit Fäusten verzichtet. Zu gross sei die Gefahr, sich dabei selbst zu verletzen, erklärt Rindlisbacher. Die Teilnehmerinnen lernen, was zu tun ist, wenn sie von hinten geschubst, von vorne bedrängt, gewürgt oder am Arm gepackt werden. Mit Schlägen, Tritten, Drehungen und Sätzen wehren sie sich,

üben mit Kissen, an- und miteinander. Eindrucklich zeigt Rindlisbacher, wie sogar eine Kleenex-Packung zu mehr Schlagkraft verhelfen kann. «Das macht richtig Spass», sind sich alle einig und schlagen mit mehr Elan zu. So direkt und klar es im WingTsun («Wing Dschun» ausgesprochen) zu- und hergeht, so lieblich ist die Übersetzung des Begriffes: schöner Frühling. So hiess die Frau, die diese Kampfkunst vor rund 300 Jahren in China entwickelt hat. Reto Rindlisbacher betont: «WingTsun ruft nicht zur Gewalt auf, aber manchmal nicht anders.» Er musste die Kampfkunst im echten Leben zum Glück noch nie anwenden. «Ich konnte bisher immer mit Worten schlichten.»

## WingTsun

Reto Rindlisbacher, Schulleiter der WingTsun Schule Buchs, praktiziert seit 24 Jahren WingTsun und unterrichtet die Kampfkunst seit 2006. «WingTsun kann jeder schnell lernen und man kann es lebenslang anwenden», schwärmt er. Nicht Kraft und Ausdauer seien wichtig, sondern die richtige Technik, um es mit seinem Gegenüber aufnehmen zu können. Die Gemeinschaft und der Spass an der Schule seien der perfekte Ausgleich zu seinem Job als Informatiker. Am 23. März findet an der WingTsun Schule Buchs erneut ein Einstiegskurs nur für Frauen statt. [www.ewto.ch/buchs](http://www.ewto.ch/buchs).