

«Mein bisher grösster  
Erfolg: die Goldmedaille  
an der Junioren-EM 2013»



 Sponsoring

**FABIENNE KOCHER AUS RIEDIKON ZH**  
JUDOKA UND STUDENTIN AN DER UNI ZÜRICH

# NACH DER LIEBE AUF DEN ERSTEN WURF, RÜCKSCHLÄGE ALS CHANCE ZUM KONTERN ERKENNEN

## Selbstporträt

Schon als ich das erste Mal das Dojo des Judo-Clubs Uster betrat, war es um mich geschehen. Ich war nur als Zuschauerin für meine Schwester gekommen, doch es gefiel mir so gut, dass ich am liebsten gleich selbst mitgemacht hätte. Leider musste ich mich noch etwas in Geduld üben, denn man musste mindestens acht Jahre alt sein, um mitzumachen. Als es dann endlich so weit war, wurde aus dem anfänglichen Hobby eine glühende Leidenschaft. Mit jedem Training merkte ich, dass Judo für mich weit mehr als nur ein Sport war. Mit der Gründung des Power Teams des JC Uster wenig später war gleich auch einer meiner Grundsteine für meine sportliche Zukunft gelegt. Wir trainierten fortan härter, gezielter und mit einer Top-Trainerbesetzung mehrere Male pro Woche in einer Gruppe – die Judo-Truppe wurde für mich zu einer zweiten Familie. Bei der Bewerbung fürs Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl fiel mir dann die Entscheidung für Judo leicht, obwohl ich auch schon mehrere Jahre gerne Handball im TV Uster gespielt hatte.

## Tolle Voraussetzungen, tolle Ergebnisse

Jetzt ging es für mich erst richtig los. Die tolle Infrastruktur des K+S-Gymnasiums Rämibühl in Zürich ermöglichte es mir, noch intensiver zu trainieren und an etlichen Wettkämpfen und Trainingslagern in der ganzen Welt teilzunehmen. Ich trainierte jetzt im Regionalen Leistungszentrum Zürich und schaffte es in die Schweizer Nationalmannschaft (erst U-18, dann U-21). Es dauerte nicht lange, und ich sicherte mir die erste grosse Medaille am European Youth Olympic Festival in Tampere. Meine Familie unterstützte mich in jeder Situation und stärkte mir jederzeit den Rücken. Sie gab mir den Halt, den ich brauchte, um meine Ziele auf direktem Weg zu verfolgen. Dank ihrer Unterstützung, hartem Training und viel Fleiss holte ich mir bei den Junioren den Europameistertitel und sicherte mir zweimal die Bronzemedaille und einmal den 5. Rang. An der Junioren-WM erkämpfte ich mir zweimal die Bronzemedaille

## Ein Nackenschlag, der Luft gibt

Im Sommer 2014 schrieb ich dann meine Matura. Das war für mich der erste Meilenstein in meiner aussersportlichen Karriere. Bedeutend deshalb, weil Judo in der Schweiz zu den Randsportarten zählt und es deshalb schwierig ist, davon zu leben. Ausserdem brauche ich den Ausgleich zum Sport. Eine geistige Auslastung ist mir sehr wichtig, daher war mir von Anfang an klar, dass ich studieren möchte. Doch in einem Zwischenjahr vor dem Studium wollte ich mich nochmals voll aufs

Judo konzentrieren. Ich wechselte ans Nationale Leistungszentrum Brugg und wurde im Elite-Nationalteam und im Grand-Slam-Kader aufgenommen. Danach erreichte ich an der Elite-WM in Chelyabinsk (Russland) den 7. Rang. Leider durchkreuzte eine grössere Verletzung meine weiteren Pläne. Wegen eines Kreuzbandes war Trainieren unmöglich, und ich widmete mich wieder der Ausbildung. Ich machte ein Praktikum in einer Werbeagentur und suchte mir danach weitere Jobs zur Überbrückung. In diesem Sinne konnte ich die Zeit gut nutzen, um erste Arbeitsluft zu schnuppern.

## Sport und Studium in Balance

Der nächste Schritt war die Aufnahme des Studiums in Publizistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Zürich. Ich bin mittlerweile im dritten Semester und meistere gerade die Assessmentstufe. Damit Sport und Studium gut im Einklang stehen, studiere ich nur Teilzeit. Somit habe ich genügend Zeit für meine täglichen Trainingseinheiten. Ich habe mich inzwischen gut in meiner neuen Einzimmerwohnung in Brugg eingelebt. Da ich täglich am nationalen Leistungszentrum trainiere, spare ich mir so etliche Stunden an Reisezeit, die ich in meine Erholung, Regeneration aber auch für die Universität investieren kann.

## Gute Perspektiven trotz Rückschlag

Zu meinem Leidwesen hat mir ein erneuter Kreuzbandriss für Rio 2016 einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht. Ich konzentriere mich nun auf Tokio 2020. Wenn man daraus etwas Gutes nehmen möchte: Ich kann mir jetzt genug Zeit für den Aufbau nehmen, um mich dann wieder im internationalen Feld zu beweisen. Ich werde alles dafür geben um dieses Ziel zu erreichen. Inzwischen stehe ich wieder voll im Training und darf ohne Einschränkungen agieren. Im Januar 2017 geht es wieder mit meinen ersten internationalen Trainingslagern und Turniere los. Ich kann es kaum erwarten wieder im Einsatz zu sein. Der erste Schritt in Richtung Tokyo beginnt schon bald!