

Sport

Fussball In Belgrad zünden Ultras eine Flagge von römischen Fans an. Und verursachen grossen Ärger. **35**



Zentimetergenau über die Hindernisse: Jason Joseph sprintet an den Hallenmeisterschaften zum Rekord. Foto: Ulf Schiller (Keystone, Athletix.ch)

Nach schwierigen Jahren fliegt er so leicht wie nie

Rekord-Hürdensprinter Jason Joseph Durch die Arbeit mit den Weltbesten in Florida wurde der 24-jährige schnell und kräftig – doch das Gefühl für die Hürden ging verloren. Wie er jetzt in den speziellen Flow kam.

Monica Schneider

In der Halle ist es still wie in einer Kirche, angespanntes Warten. Dann klatscht am Start einer energisch in die Hände. Los jetzt! Siebeneinhalb Sekunden vergehen, dann klatscht er wieder in die Hände. Noch energischer, jetzt im Ziel. Niemand hört Jason Joseph. Er grinst, das Publikum tobt. Schon wieder Schweizer Rekord. Der fünfte in zwei Wochen, mit diesen 7,44 Sekunden ist er die Nummer 3 der Welt. Später wird der Athlet sagen: «Wenn das Hürdengefühl da ist, läuft es einfach.»

Es war lange nicht da, und es ist lange nicht gelaufen. Der 24-jährige Basler Hürdensprinter vermochte seinen Frust in den vergangenen zwei Jahren nicht immer zu verbergen. Als Junior war er der Schnellste in Europa, er war es 2019 in der U-23-Kategorie noch immer. Doch dann, mit bereits zwei Goldmedaillen um den Hals, lernte er die Komplexität seiner Disziplin mit aller Härte kennen. Jetzt, da er strahlend vor einer Kamera steht und seinen Flow erklären soll, weiss er: Es waren zwei wertvolle Lehrjahre. Wenn gleich sich das Wundergefühl vorerst auf die Halle und die 60 m beschränkt.

Jason Joseph hat einst die Wirtschaftsmittelschule abgebrochen, obwohl er von sich behauptet, «nie das grosse Talent» gewesen zu sein. «Ich hatte keine Lust mehr auf Schule, das hätte keinen Sinn mehr gemacht», sagt er. Und: «Klar war damals nur, dass ich bereit bin, den Schritt in den Profisport zu riskieren.» Seit Jahren prägen nun zwei Frauen seine noch junge Karriere: Seine Mutter ist Teil des Managements, plant und koordiniert Termine, Claudine Müller ist seine Trainerin am Leistungszentrum Nordwestschweiz in Basel. Von der einstigen Siebenkämpferin und heutigen Expertin in Hürdentechnik sagt er: «Sie ist das A und O meines Erfolgs.»

Dennoch liess er sich 2020 vom Angebot seines neuen Ausrüsters Puma begeistern, den Briten Adam Gemili, Sprint-Welt- und -Europameister, den Kanadier Andre De Grasse, auch er Sprint-Olympiasieger, und einige mehr. «Das waren alles Leute, die international schon

Medaillen gewonnen hatten. Da herrscht eine ganz andere Energie auf der Bahn», sagt er. Und Jason Joseph fügt an: «In den USA habe ich gemerkt, was ich will.» Werden wie sie, Erfolg haben wie sie.

Zu viel Sprint und zu wenig Hürdentechnik

Doch die Olympiasaison wurde für ihn zur Enttäuschung. Im Halbfinal von Tokio schied er mit mässiger Leistung aus und hatte kaum eine Erklärung. Dass er zehn Tage später in La Chaux-de-Fonds in 13,12 Sekunden über 110 m zum Schweizer Rekord sprintete, schreibt selbst er den speziellen Bedingungen zu, Höhenlage und viel Rückenwind. Sein unbestrittenes Potenzial zeigte es trotzdem. Einige Tage später doppelte er bei Athletissima nach und wurde in einem starken Feld Zweiter.

Trotz dem Verpassen seiner Ziele entschied sich Jason Joseph für ein zweites Halbjahr in Florida, obwohl Trainerin und Athlet einen möglichen Schwachpunkt ausgemacht hatten: Der Schweizer trainierte in diesem Sprinterumfeld zu viel Sprint und zu wenig Hürdentechnik. Er wurde zwar schneller, er wurde viel kräftiger, aber je länger, desto häufiger stellte er nach unbefriedigenden Resultaten

fest: «Ich habe es einfach nicht zusammengebracht.»

Genau das drückt die Komplexität aus. Schnelligkeit und Kraft nützen wenig, wenn Technik, Konzentration und Lockerheit über den Hindernissen fehlen. Auch im vergangenen Sommer verpasste Jason Joseph seine sportlichen Ziele, wurde an der EM in München enttäuschender Vierter und sagt heute: «Es waren zwei sehr schwierige Jahre.»

Und dennoch sind er und sein Umfeld sich einig: Die Zeit in den USA hat sich gelohnt. Er sagt: «Mein Mindset ist ein komplett anderes. Ich habe gesehen, was Professionalität heisst. Jetzt lebe ich sie.» Die Seriosität sei eine andere, der Aufwand, den er betreibt, grösser, der Moment der Zufriedenheit weiter weg, die Sorge um den Körper wichtiger. «Das alles nehme ich ernst, weil ich weiss, was es beeinflussen kann.»

Jason Joseph ist einer, der es gern lustig hat, spontan ist und nicht alles allzu ernst nimmt – ausserhalb vom Stadion. Darin, da sieht es anders aus. Es gibt Leute, die ihm nahestehen und ihm eine «krasse» Professionalität attestieren, seine Trainerin sagt: «Seine Einstellung zum Training hat sich massiv verändert, immer voll dabei, immer superpünktlich.»

Das perfekte Rennen gebe es wohl nicht, sagt er. «Es gewinnt jener, der am wenigsten Fehler macht.» In den vergangenen zwei Wochen hat er sie minimiert, sich Hundertstel um Hundertstel gesteigert und dem angenähert, was er schon lange von sich erwartet. Anfang Februar kam in Magglingen der «Endlich»-Moment, da er sich von 7,56 auf 7,51 steigerte. Dennoch blieb er kritisch. «Es war ein zu schönes Rennen. Ein wenig mehr Aggressivität hätte nicht geschadet.»

Das Selbstvertrauen ist wieder da

Es ist ja kurios, man mag es kaum glauben. Aber Jason Joseph sagt, wenn er 100 Meter sprinten soll, flach, ohne eine Hürde, da beginne er sehr schnell zu studieren. Was genau machen, wie machen? Wenn er jedoch zum Hürdensprint starte, fünf Hindernisse in der Halle und zehn draussen, da müsse er nur abschalten können und locker bleiben, «dann geht es automatisch». Rhythmus finden, konzentriert bleiben.

Das Hürdengefühl eben und das Selbstvertrauen. Er hat sie wieder gefunden, zusammen mit seiner Trainerin. Aber noch immer sagt er: «Es kann an jedem Tag alles passieren.» Die Vergangenheit hat ihn dies gelehrt.

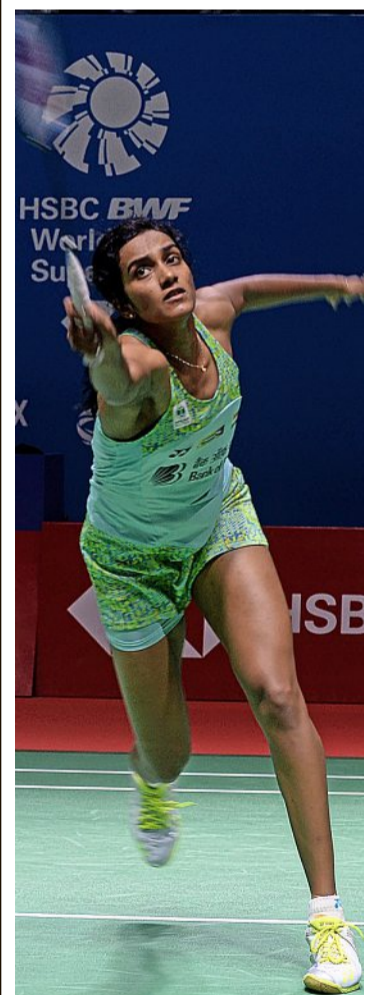
Die Titelträgerin kommt wieder

Badminton Die Teilnehmer der Swiss Open könnten kaum hochkarätiger sein.

Pusarla Venkata Sindhu kommt ein nächstes Mal nach Basel. Das melden die Organisatoren des Yonex Badminton Swiss Open einen Monat vor Turnierstart (21. bis 26. März). Die Inderin genießt in ihrer Heimat Superstar-Status und reist als Titelverteidigerin in die St.-Jakobs-Halle.

Ebenfalls in bester Erinnerung ist, dass die 27-jährige an gleicher Stätte 2019 den WM-Titel holte. Neben P.V. Sindhu treten mit Carolina Marin (Spanien) und der Thailänderin Ratchanok Intanon zwei weitere Weltmeisterinnen beim Swiss Open an. Allein diese Konkurrenz verspricht Hochspannung auf Topniveau.

Nicht minder stark besetzt ist – trotz des dicht gedrängten Turnierkalenders – das Tableau im Männer-Einzel. Sieben der Top Ten der Weltrangliste haben sich für das Basler World-Tour-Turnier eingeschrieben. Natürlich darf dabei auch der Däne Viktor Axelsen nicht fehlen, der in der Joggelhalle zu den Stammgästen zählt und auch schon zu den Siegern zählte. Diese Dichte an Spitzenspielern führt dazu, dass bereits die Weltnummer 35 die Qualifikation bestreiten muss. Fix dabei im Hauptfeld ist dank einer Wildcard hingegen Tobias Künzi (Weltnummer 98), der beste Schweizer.



Mit P.V. Sindhu kommt ein Star nach Basel. Foto: Keystone

Somit werden die Besucher auch in diesem Jahr in der Brüglinger Ebene Weltklasse-Badminton zu sehen bekommen. Dank Engagements von Sponsoren ist der Eintritt an den ersten beiden Turniertagen frei. Für Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag können bereits im Vorverkauf Tickets bezogen werden. Es werden insgesamt rund 15'000 Zuschauer erwartet. Und für diejenigen, die es nicht in die Halle schaffen, können das Event live streamen.

Dominic Willmann