Harte Schale, weicher Kern

Autor(en): **Sokoll, Michael**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Badener Neujahrsblätter**

Band (Jahr): **80 (2005)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-324829

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Harte Schale, weicher Kern

Michael Sokoll

Rocco Cipriano ist aktueller Weltmeister im Kickboxen. Und das gleich in zwei Kategorien. Und dabei voll berufstätig. Und Fitnesstrainer in der Strafanstalt Lenzburg. Und liebender Ehemann. Und stolzer Familienvater. Und der grösste Fan seines Hundes. Eine Annäherung an einen aussergewöhnlichen Sportler.

Der 17. Januar 2004 war ein ganz wichtiger Tag im Leben von Rocco Cipriano. Es war der Tag, an dem er den Türken Fatih Kademilioglu bereits in der siebten Runde auf die Bretter des Ringes schickte. Da hing er ihm um den Hals, der Gürtel, der den 36-Jährigen erstmals in seiner Karriere zum Weltmeister im Kickboxen kürte. Sein grösster Triumph. «Ich habe meinen Gegner mental klar dominiert und ihn von Beginn weg in die Defensive gedrängt», erinnert sich Cipriano ein gutes halbes Jahr später. Wie er das sagt, sitzt er gerade auf dem Boden im Trainingslokal des Boxclubs Baden. Die erste Trainingseinheit des Tages hat er soeben hinter sich gebracht. Es ist eine Stunde von insgesamt 15, die der Wohler pro Woche absolviert. Schweissnass sitzt er da, aber seine Augen sind hellwach und leuchten wie diejenigen eines kleinen Jungen, der das Trikot seines Lieblingsfussballers bekommt. Denn wenn Rocco Cipriano über seine Sportart spricht, dann ist das mehr als die blosse Schilderung eines Hobbys. Es ist das Schwärmen über eine Lebensphilosophie. Die Faszination für den Sport mit Vollkontakt ist förmlich greifbar, kommt schon fast einer Liebeserklärung gleich.

«Der körperliche Aspekt im Kickboxen ist das eine. Natürlich musst du durchtrainiert sein, eine gute Technik besitzen, und eine harte Rechte kann auch nicht schaden. Aber das Wichtigste im Wettkampf ist die mentale Stärke. Wer bei einem Wettkampf in den Ring steigt, muss wissen, was ihn erwartet. Das kannst du im Training nicht simulieren, das musst du einfach im Blut haben.» Es gibt viele, die im Training deutlich bessere Leistungen zeigen als im Ring. Oder umgekehrt. Die Frage, zu welcher Gruppe Rocco Cipriano gehört, ist rein rhetorischer Natur. Cipriano hat das Wettkampf-Gen einfach im Blut. «Wenn ich in den Ring steige, die aufgeheizte Stimmung wahrnehme und die Atmosphäre spüre, dann kann ich im-

mer noch ein paar Prozent mehr aus mir herauskitzeln.» So boxte sich Rocco zu drei Schweizer-Meister-Titeln und kickte sich zu zwei WM-Titeln: Einer nach WKA (World Kickboxing Association) in der Kategorie bis 59 Kilogramm und einer nach WPKC (World Professional Kickboxing Council) in der Kategorie bis 61,5 Kilogramm.

Die Kämpfe sind das eine, das tägliche Training ist das andere. Technische Übungen am Sandsack, viel Laufarbeit und unendliche Stunden im Kraftraum. Rocco Cipriano gibt bei jeder Einheit 100 Prozent – und verlangt das auch von seinem Sparringpartner. Beat Richner, ehemaliger Boxer vom BC Aarau, ist deshalb der perfekte Mann für das Training. Cipriano: «Beat ist enorm zäh, kann mich auch in einem Trainingskampf richtig fordern.» Seit vielen Jahren stehen die beiden mehrmals pro Woche über Mittag im Ring. Rocco schätzt an Beat dessen Erfahrung und Zuverlässigkeit, Beat Richner dagegen kann sich auch nach seiner aktiven Karriere noch regelmässig auf hohem Niveau beweisen. Eine Win-win-Situation für beide also.

Angefangen hat alles 1988 in Mellingen. Dort begann er unter der Anleitung von Luciano Picariello mit intensivem Training. Als 20-Jähriger musste sich Cipriano entscheiden, ob er sein Glück im Fussball, in der Leichtathletik, im Judo oder eben im Kickboxing suchen wollte. Er entschied sich für Letzteres. Der Faszination vom Kampf Mann gegen Mann konnte sich Cipriano nicht entziehen. «Im Ring bist du ganz allein. Da brauchst du Durchhaltevermögen und Willenskraft.» Wie im richtigen Leben, könnte man meinen. Deshalb sei sein Sport vor allem auch Lebens- und Charakterschule.

Später gründete Cipriano die erste Kickboxing-Schule in Wohlen. Dort unterrichtete neben Rocco auch Andy Hug, die Ikone des Kickbox-Sports. Cipriano lernte, dass nur die Einheit von Körper und Geist zum Erfolg führt. Wiederum eine Philosophie, die einen nicht nur im Sport weiterbringt. Wenn Rocco heute mit dem Nachwuchs arbeitet, gibt er seinen Schülern noch mehr Wissenswertes mit auf den Weg: «Kein Widerstand ist zu gross. Du kannst daran arbeiten, dass du selber stärker wirst, so wird auch der Widerstand schwächer.»

Rocco Cipriano, der Athlet im Duell Mann gegen Mann. Der Kämpfer mit der stahlharten Faust und dem unberechenbaren Fusstritt. Der Sportler, der seinem Körper alles abverlangt. Ein Draufgänger und Rüpel also? Einer, der seine Konflikte lieber mit seinem Körper als mit seiner Zunge löst? Im Gegenteil. Rocco Cipriano ist ein sympathischer, rücksichtsvoller und zurückhaltender Mensch, der – ausserhalb seines Reviers, des Boxrings – wohl keiner Fliege etwas zuleid tun könnte. «Das Bild, das die meisten von (Kick-)Boxern haben, ist völlig falsch», meint Cipriano. «Bei unserem Sport geht es darum, seine Kraft und seine Technik

Rocco Cipriano (rechts).

den Regeln entsprechend einzusetzen. Schlägertypen sind bei uns nicht erwünscht!» Man glaubt es ihm. Denn wer Rocco Cipriano begegnet und ihm zuhört, kann zu keinem anderen Schluss kommen, als dass er im Notfall eigenhändig schwarze Schafe ausmustern würde.

Als ob es nicht genug wäre, sich während sechs Tagen in der Woche zwischen 12 und 15 Stunden zu schinden, gibt Rocco sein Wissen und seine Leidenschaft gern weiter. Er arbeitet viel mit jungen Kickboxern, versucht sie zu fördern und ihnen seine Erfahrungen weiterzugeben. Aber Rocco Cipriano hat noch ein anderes spannendes Engagement: Jeden Samstagmorgen instruiert er die Insassen der Strafanstalt Lenzburg beim Fitness-Training und Body-Building. «Diesen Job wollte ich damals eigentlich lediglich für drei Monate übernehmen.» Aber er realisierte schnell, dass auch die «Knackis» mit viel Engagement und Leidenschaft bei der Sache waren, und wenn jemand die richtige Einstellung mitbringt, dann fängt auch Rocco Feuer. Aus dem dreimonatigen Provisorium sind mittlerweile sieben Jahre geworden. Typisch Rocco. Wenn man ihn braucht, ist er da. Und wie so oft bleibt er dabei.

Das geht natürlich ab und zu etwas auf Kosten seiner Familie. Aber Rocco schafft es scheinbar problemlos, Familie, Job und sein intensives Hobby unter einen Hut zu bringen. Mit seiner Ehefrau Giusy und seinem 1 1/2-jährigen Sohn Roy verbringe er nicht weniger Zeit als andere Familienväter, die einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, meint Rocco. «Giusy steht voll hinter meinem Sport, und an Wettkämpfe kommen sie und Roy häufig mit. Das bedeutet mir sehr viel.» Zur Familie gehört auch «Bug», der sechsjährige Labrador-Schäfer-Mischling. Auch mit ihm verbringt Cipriano gern Zeit, denn Bug sei der lernwilligste Hund, den er jemals getroffen habe. Mittlerweile schafft es Bug sogar, die beiden Türen zur Garage zu öffnen und das Licht anzumachen. Bei guter Laune entsorgt er auch schon mal Abfall in den Mülleimer.

Roccos Verbundenheit zu seiner Familie liegt wohl in seiner Kindheit. Seine Eltern sind vor rund 40 Jahren aus Avelino in der Nähe von Neapel in die Schweiz gekommen. Rocco wurde zwar 1968 in Muri geboren, verbrachte allerdings die ersten zehn Lebensjahre bei seinen Grosseltern in Campanien. Als er dann als Zehnjähriger in die dritte Klasse von Wohlen kam, sprach er kein Wort deutsch. «Das war hart. Es waren – im Gegensatz zu heute – auch nur ganz wenige fremdsprachige Kinder in der Klasse.» Rocco musste sich durchsetzen, hat sich aber mit seiner Art auch schnell eingelebt und viele Freunde gewonnen. Die Trennung von seinen Grosseltern muss für den Zehnjährigen schrecklich gewesen sein: «Ich hatte Heimweh!»

Cipriano besuchte die Sekundarschule, absolvierte dann eine Lehre als Automonteur und schliesslich noch eine Handelsschule. Von der Erfahrung geprägt,

lernte Rocco früh, die Werte der Familie zu schätzen und zu pflegen. Dem Wohl der Familie stellt er alles unter, seine Trainingstätigkeit hat er zugunsten seiner Liebsten angepasst.

Beruflich ist Rocco Cipriano heute für die Nagra in Wettingen tätig. Er leitet dort die Dienstgruppe und sorgt dafür, dass die Angestellten zu jeder Zeit auf die notwendige Infrastruktur zurückgreifen können. Sein Arbeitgeber kommt ihm in Sachen Trainingsplanung sehr entgegen. «Ich kann mir einen grossen Teil der Arbeitszeit selber einteilen – und dafür bin ich der Nagra sehr dankbar.» Ohne dieses Entgegenkommen wäre das Aufrechterhalten des hohen Niveaus, auf dem sich Cipriano sportlich bewegt, gar nicht möglich.

Zurück zum WM-Kampf im Januar 2004. Das war eine aussergewöhnliche Kampfsport-Gala, die eigens für Rocco Cipriano organisiert wurde. Er war der Mann im Mittelpunkt, um ihn drehte sich alles. Sowohl im Vorfeld wie auch während des Anlasses. «Das war der schönste Tag in meiner sportlichen Karriere», schwärmt er noch heute. «All die Menschen, die für mich in wochenlanger Fronarbeit diese Gala auf die Beine gestellt haben. Es war einmalig.» Aber eigentlich war es wohl nichts anderes als ein Dankeschön an das, was Rocco Cipriano während der letzten zehn Jahre für diesen Sport in der Schweiz und vor allem natürlich in seiner Heimat Wohlen geleistet hat. Die Arbeit mit den jungen Talenten, sein Engagement, seine Entbehrungen, all dies wurde ihm von seinem Umfeld in einer Nacht zurückbezahlt. «Ich weiss, dass ich für viele Junge ein Vorbild bin, und diese Aufgabe und Verantwortung möchte ich nicht aus dem Fenster werfen.»