



09.12.2018 18:54

Sonstiges

## Konstante Leistung zahlt sich aus

### Karate: Fabian Straub von der SV Böblingen in den Nationalkader berufen



ZoomFabian Straub von der SV Böblingen: Durch den einen oder anderen Medaillengewinn auf sich aufmerksam gemacht Foto: red

BÖBLINGEN (red). Fabian Straub schreibt seit Jahren seine persönliche Erfolgsgeschichte - und in ihr ist die SV Böblingen ein ganz zentraler Baustein. Begonnen hat er seine Karatekarriere auf den Fildern im Heimatverein TSV Plattenhardt. Schnell entdeckte man dort Fabian Straubs Talent und Fleiß, und so trat er bereits mit acht Jahren der Leistungsgruppe bei - mit dem Ziel, auch mal bei dem einen oder anderen regionalen Turnier zu starten. Im Laufe der Zeit jedoch wollte er sich wegen eines Trainerwechsels und der Aufgabe eines speziellen Fördertrainings einen größeren Verein suchen, der angehende Leistungssportler unterstützt.

Fündig wurde Fabian Straub im Jahr 2012 bei der Karateabteilung der SV Böblingen. Dort kamen zu dieser Zeit bereits mehr und mehr Nachwuchskarateka aus der hiesigen Umgebung zusammen, um am speziellen Wettkampftraining teilzunehmen. Dies wurde zuerst viele Jahre von Thomas Kühn geleitet, aktuell ist Florin Stierle der Trainer. Die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. 2015 wurde Fabian Straub in den Landeskader Baden-Württemberg berufen. Neben den Einheiten im Heimatverein besuchte er zusätzliche Trainingsstunden am Landes-Leistungsstützpunkt in Villingen-Schwenningen bei Landestrainer Andreas Heinrich. Neben Starts an nationalen Turnieren erweiterte sich der Fokus auch auf international ausgerichtete Turniere im angrenzenden Ausland wie beispielsweise der Schweiz und Österreich.

2017 gelang Fabian Straub der erste große Durchbruch auf nationaler Ebene. Er wurde deutscher U18-Vizemeister und im Jahr darauf mit dem Kata-Team des Landes Baden-Württemberg ebenfalls Vizemeister in der Leistungsklasse und U21 sowie Dritter im Einzel bei der U21. Durch Umstrukturierungen des Leistungssportressorts im Verband, wodurch die Platzierung bei der DM nicht mehr zwangsläufig zur Nominierung für den Nationalkader führt, kam Fabian Straub trotz Vizetitel erstmal nicht zum Zug. Dennoch zahlten sich das beständige Training und die steten Erfolge nun aus. Wegen seiner konstanten Leistung und dem Fokus auf den Leistungssport wurde der Böblinger Karateka in den Nationalkader berufen. Fabian Straub meisterte in diesem Jahr neben seinem Leistungssport auch sein Abitur mit Bestnoten und entschied sich dafür, jetzt ein Jahr lang voll und ganz dem Sport zu widmen. Sein Wochenplan ist strikt durchgetaktet, neben dem karatespezifischen Training kommen noch spezielle Kraft-, Athletik- und Ausdauer-Einheiten hinzu. Dabei muss der Trainingsplan so aufgebaut sein, dass die Leistungsspitze genau zum Zeitpunkt des jeweils anstehenden Wettkampfes erreicht wird und auch abrufbar ist. Hierfür müssen alle Rädchen ineinander greifen: Trainingseinheiten, Regenerationsphasen, mentale Stärke und Trainer, die mit vollem Einsatz hinter dem Athleten stehen. Ebenso ist eine gute Absprache und Koordination der beteiligten Trainer im Heimatverein, am Landesstützpunkt und nun auch am Bundesstützpunkt erforderlich. Die Karateabteilung der SV Böblingen ist stolz auf ihren Athleten Fabian Straub und wird ihn auch in den weiteren Jahren sportlich begleiten und unterstützen.

[\[ Fenster schließen... \]](#)