



KuSS ZO

Sekundarschule für
Kunst- & Sporttalente

swiss olympic Partner
School

F KUSS 25

Jahresrückblick der
Kunst- und Sportschule
Zürcher Oberland



- ▶ Schule & Betrieb
- ▶ Schülerinnen & Schüler
- ▶ Erfahrungen & Erfolge



« Die gemeinsame Veloreise nach Filzbach wird mir in Erinnerung bleiben – nicht nur, weil es eine sehr nasse Angelegenheit war. »

Liam, Eishockey



Mitte Juni war der Lukmanierpass für einen Sonntag autofrei. Ich nutzte die Gelegenheit und pedale die 20 km von Disentis auf die Passhöhe.

Der Lukmanier ist sicherlich nicht der anspruchsvollste Pass, aber an diesem Sonntag war er auf jeden Fall der schönste - keinem Auto musste Platz gemacht werden, kein Töfflärm störte das Fahrerlebnis. Natürlich tropfte der Schweiß von der Stirn und die Beine brannten mit der Zeit und trotzdem war es wunderschön. Ab und zu wurde man von schnelleren Fahrern überholt, manchmal

surrte ein E-Bike vorbei und hin und wieder liess ich langsamere Velos hinter mir. So unterschiedlich wir unterwegs waren, so gab es dennoch das grosse «Gemeinsame» – wir wollten alle die Passhöhe erreichen.

So ähnlich kommt mir der Alltag an der KuSs ZO vor – bei uns sind verschiedenste «Fahrer:innen» am Start, jeder bewältigt die Strecke bis Ende 3. Sek in seinem Tempo. Ab und an «brennen die Beine», wenn viele Prüfungen anstehen und der Balanceakt von Schule und Sport kann «schweisstreibend» sein. Auch unnötige «Motorengeräusche» sind uns im vergangenen Schuljahr zum Glück erspart geblieben. Das grosse «Gemeinsame» ist nicht die Passhöhe, aber der Wille, es in seinem Sport an die Spitze zu schaffen. Und

so ist meine Arbeit an der KuSs ZO einfach ein wunderschönes Fahrerlebnis.

Gerne nehme ich Sie mit und lasse Sie an der «KuSs-Passfahrt 24/25» teilhaben. Viel Vergnügen bei der Lektüre und einen wunderschönen Sommer.

Judith Frey
Lehrerin

«Es gibt immer einen Weg, manchmal darf man ihn sich sogar selbst bahnen.»

Gabriela Koller, Lehrerin 3. Sek



KuSs-Team 2024/25



Philip Arbenz
Schulleiter



Martina Ladu
Sekretariat



Stefan Bühler
Lehrer 3. Sek



Michael Castiglioni
Lehrer 1. Sek



Janine Eberle
Lehrerin 1. Sek



Judith Frey
Lehrerin 2. Sek



Isabelle Freymond
Lehrerin 2. Sek



Gabriela Koller
Lehrerin 3. Sek



Sabine Sacher
Lehrerin 1. Sek



Erika Flöscher
Fachlehrerin
Hauswirtschaft



Nicolas Plain
Fachlehrer
Musik



Reto Scheerle
Fachlehrer
Sport und Informatik



Erich Walker
Fachlehrer
Mentales Training



Noah Beissler
Physiotherapeut



Emma Sequeiros
Schulsozialarbeiterin



Marlies Zuber
Berufsberaterin

Die Qual der gerechten Auswahl

Rosmarie Quadranti war seit den allerersten Stunden der KuSs ZO dabei – als Förderin, Unterstützerin und Beraterin. Als ehemalige Schulpflegepräsidentin von Volketswil trat sie in die Aufnahmekommission ein. Trotz ihrer späteren nationalen Polit-Karriere blieb Rosmarie Quadranti der KuSs ZO treu. 2024 gab die heutige Stadträtin von Illnau-Effretikon ihren Rücktritt aus der Kommission und schaut auf ein 20-jähriges, ehrenamtliches Engagement für die KuSs ZO zurück.

Das Team der Aufnahmekommission ist divers zusammengesetzt. Die eingehenden Dossiers werden auf die Mitglieder aufgeteilt. Jeder und jede nimmt nun seine Dossiers unter die Lupe. Wir führen Gespräche mit Eltern, Trainer:innen und den sich bewerbenden Talenten, besuchen wo möglich Trainings. Wir fassen unsere Beobachtungen zusammen. Dann folgt die lange Sitzung, in der sich das Beurteilungsteam darauf einigt, wer aufgenommen wird, wer auf die Warteliste kommt und wem wir absagen müssen. Das tönt einfach, aber...

Ein Balanceakt zwischen vielen Kriterien

Die Zusammensetzung einer talentierten Klasse ist weit mehr als eine organisatorische Aufgabe – sie ist auch ein Balanceakt zwischen Gerechtigkeit, Vielfalt und Ausge-

wogenheit. Und ja, selbstverständlich sollen auch die Mädchen und Buben möglichst gleichmässig verteilt sein.

Wer braucht die KuSs ZO an nötigsten?

Bevorzugt werden Swiss-Olympic-Sportarten, diejenigen, welche das musikalische Vorspiel mit Bravour absolviert haben sowie Disziplinen, die über ein Leistungszentrum in Uster verfügen. Und dann eben der Balanceakt: Denn, eine Eiskunstläuferin ist nicht mit einem Judoka vergleichbar, ein Golfer nicht mit einer Reiterin – genauso wenig wie eine Geigerin mit einem Fussballer. Jede Disziplin bringt ihre eigene Intensität, ihr eigenes Trainingsregime, ihren eigenen Rhythmus mit. Deshalb bedarf es einer besonders sorgfältigen Abwägung: Wer braucht die Kunst- und Sportschule am nötigsten, um seinen oder

ihren Weg weitergehen zu können? Das Aufnahmeteam ist sich dabei auch immer bewusst, dass auch etwas Glück dazu gehört. Denn wie an jedem Wettkampf hat es bei der Aufnahme auch damit zu tun, wie stark die Konkurrenz gerade ist.

Eine Chance, aber kein Versprechen

Alle Bewerbenden, die eine Chance haben, aufgenommen zu werden, eint jedoch eines: die erfüllten Grundvoraussetzungen wie z.B. Anzahl Trainingsstunden oder auch, ob die Möglichkeiten des Stundenplans der KuSs-ZO genutzt werden können. Und was auch klar ist: Die Aufnahme in die KuSsZO ist kein Versprechen auf Erfolg. Sie ist eine tolle Chance – aber der Weg muss selbst gegangen werden. Wie der frühere Fussballtrainer Otto Rehhagel einmal sagte: «Talent ist ein

Geschenk – aber ohne Fleiss bleibt es nur ein Versprechen.»

Die Aufnahme in die KuSS kann diesen Weg erleichtern. Doch der Antrieb, das Durchhaltevermögen und die Leidenschaft – sie müssen von den Schülerinnen und Schülern selbst kommen.

Deshalb habe ich mich jedes Mal gefreut, wenn eines «meiner» Talente aufgenommen werden konnte und ja – ich werde wohl das Ringen um die bestmögliche Klassenzusammensetzung vermissen.

Rosmarie Quadranti



«Die Aufnahme ist kein Versprechen auf Erfolg. Sie ist eine tolle Chance – aber der Weg muss selbst gegangen werden.»

Rosmarie Quadranti

Yaëlle – Mountainbike



Steckbrief

Name:	Yaëlle
Spitzname:	Klausi
Verein:	VC-Meilen
Team:	Thömus-Young
Grösster Erfolg:	Europameisterin Crosscountry
Grösster Fan:	Mama, Papa
Geheimes Talent:	Geige spielen
Das habe ich mal geklaut:	Legos
Titel für meine Biographie:	Keine halben Sachen

Mein Name ist Yaëlle Klauser. Ich besuche die 3. Sekundarklasse in der KuSs ZO. In der Primarschulzeit habe ich zahlreiche Sportarten ausprobiert wie Leichtathletik, Fussball, Unihockey und Schwimmen. Seit meinem 7. Lebensjahr fahre ich auch Mountainbike. Dies ist die Sportart, die mich schlussendlich an die Sportschule geführt hat und die ich heute mit grosser Leidenschaft ausübe.

Ein Leben ohne Sport ist für mich unvorstellbar. Ich bin ein Bewegungsmensch und verbringe gerne Zeit draussen in der Natur, bei jedem Wetter. Mountainbike ist unter anderem deshalb ein Sport, der mir sehr zusagt. Es erfordert Gleichgewicht, Technik auf dem Rad, Koordination, Kondition, Ausdauer, Mut und vieles mehr.

Während der Sommersaison, die im März beginnt und im September endet, finden fast jedes Wochenende Rennen statt, verteilt in der ganzen Schweiz. Ich mag das Herumreisen mit dem Wohnmobil, in dem wir an den Renntagen wohnen.

Inzwischen gehöre ich sowohl im MTB als auch im Cyclocross zur Schweizer Spitze, was mich sehr stolz macht.

Meinen grössten Erfolg feierte ich letztes Jahr an den Europameisterschaften in Schweden, wo ich das Crosscountry Rennen gewann und mich als Europameisterin feiern konnte. Im Short Track wurde ich Vize-Europameisterin. Natürlich ist es dieses Jahr mein Ziel, diesen Titel zu verteidigen. Ich freue mich bereits riesig darauf.



«Ein Leben ohne Sport ist für mich unvorstellbar.»

Favoriten:

Lieblingsbuch:	Der Junge auf dem Berg, John Boyne
Lieblingsgegenstand:	mein Velo
Lieblingsapp:	Snapchat
Lieblingslied:	Altes Fieber, Toten Hosen
Lieblingsfach:	Französisch
Lieblingsessen:	Poulet mit Kartoffeln und Salat
Vorbild:	Alessandra Keller
Berufswunsch als Kind:	Lehrerin
Lieblingsort:	Toscana, Italien
Mein nächstes Reiseziel:	Schweden

Leandra – Eiskunstlauf



Steckbrief

Name:	Leandra
Spitzname:	-
Verein:	Eislaufclub Dübendorf
Trainerin:	Linda Van Troyen
Grösster Erfolg:	9. Rang Junioren-WM
Grösster Fan:	meine Familie
Geheimes Talent:	Zeichnen
Das habe ich mal geklaut:	Kaugummis
Titel für meine Biographie:	Mein verrücktes Leben

Mein Name ist Leandra Tzimpoukakis. Die Liebe zum Eiskunstlaufen entdeckte ich sehr früh. Mit gut drei Jahren stand ich zum ersten Mal auf dem Eis und von da an war meine Leidenschaft entfacht. Ich verbrachte jede freie Minute auf dem Eis.

Im Dübendorfer Eislaufclub trainiere ich ca. 20 Stunden pro Woche. Eiskunstlaufen ist für mich nicht nur ein Sport, sondern auch ein grosser Teil meines Lebens. Ich bin seit drei Jahren in der Nationalmannschaft U17 und besitze seit diesem Jahr eine Swiss Olympic Bronze Card. Meine überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft, meine Disziplin, mein Fleiss und Ehrgeiz bringen mich immer weiter und ich möchte dabei immer die Beste sein. In meiner bisherigen Laufbahn durfte ich bereits viele Erfolge feiern, darunter zwei Schweizer Meistertitel in der Kategorie Junior, viele internationale Erfolge, den 3. Platz am EYOF (European Youth Olympic Festival) sowie den 9. Platz an den Juniorenweltmeisterschaften.

Im Eiskunstlauf faszinieren mich besonders die Sprünge – sie liegen mir sehr und sind eine meiner grössten Stärken. Mein Ziel ist es, den dreifachen Axel sowie Vierfachsprünge zu erlernen und dadurch mein technisches Niveau weiter zu steigern. Doch um eine perfekte Läuferin zu werden, gehören auch Ausdrucksstärke, künstlerische Präsentation und Skating Skills dazu. Diese Vielfältigkeit macht meine Sportart so abwechslungsreich und das Training immer wieder herausfordernd.



«Eiskunstlaufen ist für mich nicht nur ein Sport, sondern ein grosser Teil meines Lebens.»

Favoriten:

- | | |
|---------------------------------|--|
| Liebingsgegenstand: | Handy/meine Schlittschuhe |
| Liebingsapp: | Snapchat |
| Liebingsfilm: | Greatest Showman |
| Liebingslied: | All the Stars, Kendrick Lamar |
| Liebingsfach: | Englisch |
| Liebingsessen: | Gyros |
| Vorbild: | Kamila Walijewa |
| Berufswunsch als Kind: | Kindergärtnerin |
| Liebingsort: | mein Zimmer/die Eishalle |
| Mein nächstes Reiseziel: | Griechenland, um meine Familie zu besuchen |

«Es sieht so viel einfacher aus, als es ist»

Für einmal nicht zusammen Mathe oder Englisch lernen, sondern einander die eigene Sportart näherbringen – dazu hatten die Schüler:innen während der Lagerwoche in Filzbach Gelegenheit. Und auf einmal realisiert man, dass eine Sportart doch strenger oder anspruchsvoller ist, als man bis anhin gedacht hat.

Beim ersten Mal schön daneben, aber dafür mit Stil! – ROSALIE

Wir zwei Eishockeyaner hätten auch das Talent fürs Kunstradfahren. JAKOB & SOLON

Ich fand Judo spannend und würde es gerne nochmals ausprobieren. MARIE

Ich habe gemerkt, dass es als Trainerin nicht so einfach ist. – SIMONEY



Wir können uns vorstellen, später mal Judo-Trainer zu sein. – LÉONARD & GIAN



Ich hätte nicht gedacht, dass allein das Stehen so anstrengend ist.
MARIELOU



Es hat mir gefallen, den anderen zu zeigen, was ich kann. – DIEGO



Ich fand es schön, dass sich die anderen so für mein Velo interessiert haben. – KILIAN



Einmal die Chefin zu sein, war cool!
MELINDA



Es sieht so viel einfacher aus, als es ist. – LIEL



«Ich würde gerne Gedanken lesen können»

	Welche drei Adjektive beschreiben dich?	Welche lästige Angewohnheit würdest du gerne loswerden?	Welches war der beste Ratschlag, den du je bekommen hast?	Was war das Verrückteste oder Ungewöhnlichste, was du je gegessen hast?	Was machst du, um einen schlechten Tag besser zu machen?
 <p>Levin 1. Sek Sportklettern</p>	<i>mutig, rücksichtsvoll, kämpferisch</i>	<i>Vor einem Wettkampf nicht so viel nachdenken.</i>	<i>Wenn du dich fokussierst, erreichst du dein Ziel schneller.</i>	<i>Gallo Pinto – ein Gericht aus Costa Rica</i>	<i>Klettern, Spiele spielen oder Musik hören.</i>
 <p>Sarina 2. Sek Kunstrad</p>	<i>sozial, zielstrebig, freundlich</i>	<i>Dass ich die ganze Zeit alles überdenke, was ich gesagt habe.</i>	<i>Es muss nicht immer alles perfekt sein.</i>	<i>Muscheln und Tintenfisch</i>	<i>Laut Musik hören und versuchen, alles um mich herum auszuschalten.</i>
 <p>Frédéric 3. Sek Schwimmen</p>	<i>sportlich, nett, hilfsbereit</i>	<i>Ich würde gerne weniger Zeit am Handy verbringen.</i>	<i>Durch Ausprobieren kann man nichts verlieren.</i>	<i>getrocknete Insekten</i>	<i>Mit meinen Schwimmkollegen herumalbern, um auf andere Gedanken zu kommen.</i>

Wenn du dir eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?	Welches Land steht ganz oben auf deiner Bucket List?	Was magst du an deinem Sport besonders?	Was würdest du gerne lernen?	Welches war dein erster Berufswunsch als Kind?	Was ist für dich ein absolutes NO-GO?
<i>Fliegen zu können, denn dann könnte ich überall hinreisen.</i>	<i>Japan - dort möchte ich unbedingt mal bouldern gehen.</i>	<i>Die Abwechslung, weil jeder Boulder und jede Route anders sind.</i>	<i>Ein einarmiger Klimmzug, weil es etwas ist, das man als Kletterer einfach können muss.</i>	<i>Notarzt bei der REGA, weil das ein sehr abwechslungsreicher Beruf ist.</i>	<i>Wenn man betrügt, egal in welcher Form.</i>
<i>Gedanken zu lesen, weil ich so erkennen könnte, was andere von mir denken.</i>	<i>Island, da mich der Norden, die Natur und die Kultur sehr faszinieren.</i>	<i>Die Kombination aus Kraft und Kondition, Ruhe und Koordination.</i>	<i>Verschiedene Sprachen, weil ich gerne reise und mit den Leuten gerne in Kontakt komme.</i>	<i>Tierärztin, aber damals wusste ich noch nicht, dass ich kein Blut sehen kann.</i>	<i>Ein unfaires Verhalten, egal ob im Sport oder Zuhause.</i>
<i>Ich würde mich gerne an Orte teleportieren können, da man viel Zeit sparen und viel erleben könnte.</i>	<i>Neuseeland – die Natur soll unglaublich schön und vielseitig sein.</i>	<i>Das Gefühl der Schwerelosigkeit.</i>	<i>Surfen, da es sich unglaublich anfühlen muss, von einer Welle getragen zu werden.</i>	<i>Ich wollte Baggerfahrer werden.</i>	<i>Unhöfliches Verhalten gegenüber älteren Menschen.</i>

«Wir müssen extra unschön tanzen»

Zur Premiere des Musicals Billy Elliot schrieb der Tages-Anzeiger: «Die Kinder in den tragenden Rollen sorgten in der 5 Millionen Franken teuren Produktion für Standing Ovations.» Auch unsere Schülerin Kristina aus der 2. Sek gehörte zu den gefeierten Darstellerinnen. Von Ende März bis Juni stand die 14-Jährige als Ballettmädchen Sharon in insgesamt 14 ausverkauften Vorstellungen auf der Bühne.

Das Abenteuer beginnt kurz vor Weihnachten: Auf Empfehlung ihrer Ballettlehrerin bewirbt sich Kristina Kruscic – gemeinsam mit 70 weiteren Tänzerinnen aus der ganzen Deutschschweiz – auf eine der begehrten Rollen. Am 23. Dezember erhält sie nach zwei Auditions die Zusage – ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk. Obwohl Kristina bereits Bühnenerfahrung am Opernhaus gesammelt hat, wird mit dieser Rolle ein grosser Traum wahr.

Heimliches Vortanzen im Opernhaus

Wer Kristina auf der Bühne erlebt, spürt sofort ihre Ausstrahlung – sie scheint für die Bühne gemacht. Schon ihre erste Ballettlehrerin erkannte ihr Talent und schickte die damals Fünfjährige zum Vortanzen ins Opernhaus. Im Geheimen und gegen den

Willen ihrer Mutter fuhr sie fortan mit dem Grossvater zum Balletttraining beim Sechseläutenplatz. Noch heute trainiert die engagierte Sekundarschülerin dort: fünfmal pro Woche, insgesamt 16 Stunden. Oft steht sie sogar nach dem Zubettgehen um 22 Uhr nochmals heimlich auf, um in ihrem Zimmer weiter zu trainieren.

Es muss nicht alles so perfekt sein

Besonders an ihren Auftritten im Billy Elliot-Musical schätzt Kristina die Vielseitigkeit: Sie darf nicht nur tanzen, sondern auch schauspielern und singen. «Am meisten liebe

ich das Schauspielern», sagt sie. «Es ist das Schönste, dass ich in meiner Rolle auf der Bühne immer wieder Neues ausprobieren



Schulkolleg:innen beim Besuch einer Vorstellung

kann. Es muss nicht alles so perfekt sein wie im klassischen Ballett.» Gleichzeitig würde sie gerne auch ihr tänzerisches Können zeigen – doch das ist gar nicht so einfach: «Wir müssen extra unschön tanzen – das finde ich nicht immer so toll.»

Das überwältigende Gefühl nach jeder Show entschädigt jedoch für alles. Nach dem Schlussapplaus lassen die Ballettmädchen ihren Emotionen freien Lauf – oft begleitet von lautem Gekreische. Für Kristina steht fest: Dieses Gefühlsbad macht süchtig.

Man gibt nicht auf

Warum sollte man Billy Elliot gesehen haben? Die Antwort der 14-Jährigen ist klar: «Es ist eine wunderschöne Geschichte – ein emotionales Stück. Ich kann mich total in Billy hineinversetzen, vor allem, wenn man selbst nicht viel Geld hat, aber trotzdem seinen Traum leben will. Man opfert alles und gibt einfach nicht auf. Das ist Billys Geschichte – er kämpft, um an die Royal Ballet School zu kommen. Und ich kämpfe dafür, eines Tages als Ballerina auf der Bühne zu stehen.»



Kristina (kniend in der Mitte)

Schülerliste der KuSs ZO im Schuljahr 24/25

1. Sekundarklasse

Ballmer Mason, Eishockey
Bischofberger Anura, Eiskunstlauf
Boehrer Julien, Unihockey
Casoni Levin, Sportklettern
Engelhard Selina, Tennis
Fahrni Liam, Unihockey
Francioli Nino, Eishockey
Gschwend Janik, Triathlon
Gutscher Rosalie, Ballett
Jaber Tasnim, Tischtennis
Jenni Diego, Eishockey
Just Lenis, Eishockey
Kietzer Yannick, Mountainbike
Kleiner Kilian, Mountainbike
Metwaly Yara, Voltige
Milikic Sava, Fussball
Oehri Liam, Ski Alpin
Paganini Nils, Mountainbike
Rast Gian, Ski Alpin
Schoch Melinda, Skispringen
Sulzer Luna, Trampolin
Tasic Todor, Basketball
Vournelis Solon, Eishockey
Weber Diego, Tennis

2. Sekundarklasse

Bernejo Marie, Rhythmische Gymnastik
Bieger Rémy, Judo
Bilan Jayden, Unihockey
Blöchlinger Vivienne, Eiskunstlauf
Bühler Sarina, Kunstrad
Coray Elisha, Eishockey
Diethelm Aynoa, Voltige
Estermann Jakob, Eishockey
Faden Soleil, Ski Alpin
Gemma Miya, Rhythmische Gymnastik
Heiderich Leandro, Eishockey
Jansen Jarno, Motorrad
Kruscic Kristina, Ballett
Kustura Lejla, Gitarre
Larsen Ria, Judo
Mäder Lucy, Schwimmen
Menghini Marielou, Triathlon
Oehri Dejan, Ski Alpin
Peter Jonn, Biathlon
Rüedi Belinda, Unihockey
Rüegg Nico, Mountainbike
Schori Fynn, Unihockey
Sudan Nauel, Triathlon
van de Langenberg Sam, Tennis

3. Sekundarklasse

Blank Anjelina, Ballett
Bühler Julia, Kunstrad
Dobrauz Léonard, Judo
Dürr Simoney, Schwimmen
Fischer Enea, Golf
Frei Gian, Judo
Friedl Lionel, Eishockey
Gillard Louis, Handball
Haudenschild Lilia, Rhythmische Gymnastik
Hösli Lion, Skispringen
Klauser Yaëlle, Mountainbike
Meichtry Lyan, Eishockey
Öztekin Asya, Tennis
Patt Serena, Eiskunstlauf
Plüss Valentina, Voltige
Roshardt Aliyah, Ski Alpin
Schaufert Ronja, Cello
Schlumpf Frédéric, Schwimmen
Schwaninger Levin, Judo
Stalder Sven, Eishockey
Tzimpoukakis Leandra, Eiskunstlauf
Ulrich Léo, Eishockey
Vaucher Liam, Eishockey
Zdrahal Liel, Schwimmen



«Ich kenne auch die
2. und 3. Sekler:innen
alle mit Namen.»

Kilian, MTB



«Bei uns in der Klasse
wird niemand
ausgeschlossen.»

Sava, Fussball





«Ich bin gerne in meiner Klasse, weil ich tolle Freunde habe.»

Jarno, Motocross



«Alle sind daran interessiert, andere Sportarten besser kennen zu lernen.»

Lucy, Schwimmen



*«Ich finde es cool, dass
alle ehrgeizig sind und
jeder jedem hilft.»*

Sven, Eishockey



*«Wir sind eine lebhafte
Klasse und lachen viel.»*

Julia, Kunststrad



«Ich habe gesehen, was richtiges Arbeiten ist»

5 Tage, 23 Schüler:innen, 73 Firmen und unendlich viele neue Eindrücke – das war die Schnupperwoche der 2. Sek im März dieses Jahres. Zu sehen, wie es nach der Schule weitergehen könnte, war interessant und anstrengend zugleich.



Diese Woche habe ich herausgefunden, was ich machen möchte.

JAKOB



Ich habe gemerkt, dass es auch mit den Menschen zu tun hat, ob einem ein Beruf gefällt.

RIA

Die Schnupperwoche hat mir viel gebracht, weil ich manche Berufe ausschliessen konnte.

LEANDRO



Ein riesengrosses **DANKESCHÖN** den vielen Berufsleuten, welche sich Zeit genommen haben, den Jugendlichen einen Einblick in die Berufswelt zu geben.

ACAMED Medizinzentrum, Dübendorf
Apodro Apotheke, Greifensee
Apodro Apotheke, Hinwil
Atelier MUY, Zürich
BCD Travel AG, Zürich
Berchtold Holzbau, Wetzikon
Böckli Schreinerei, Uster
Brauch Zimmerei, Schreinerei, Volketswil
Central-Apotheke, Thalwil
Cessna Zürich CSC GmbH, Kloten
Drogerie Hirsig, Thalwil
eifach-eifach, Berikon
Emil Frey AG, Volketswil
Emil Frey AG, Wetzikon
FENACO, Winterthur
Frei Metallbau AG, Herrliberg
Gemeindeverwaltung, Zumikon
Gesundheit & Energie, Rapperswil
Gossweiler Ingenieure AG, Dübendorf
Hirsch Ruckstuhl AG, Kloten
Hustech AG, Bubikon
Impuls Wohnen, Wetzikon
Institut f. Sportwis. Uni Bern, Bern
K Plus Architekten, Rapperswil-Jona
Kantonspolizei, Zürich

Kantonsschule Zürich Nord, Zürich
Keller Immobilien, Wallisellen
Kenny's Auto-Center AG, Dietlikon
Kindergarten Feldegg, Dürnten
Kindergarten im Lot, Uster
Kindergarten Pünt, Uster
Krippe Chinderkram, Uster
libs Glattpark, Opfikon
map architektur+verwaltung gmbh,
Wallisellen
Match Communications GmbH, Zürich
MC Optik, Zürich
Mechatronik Schule, Winterthur
Meier Tobler AG, Schwerzenbach
merklidegen Architekten, Zürich
Migros Bank, Wallisellen
Mirap AG, Jona
MVI Training GmbH, Uster
Ochsner Sport, Winterthur
Onway, Zürich
Park Hotel, Winterthur
pool Architekten, Zürich
Praxis am Wolfgraben, Langnau a.A.
Praxis Bühler, Meilen
Praxiszentrum Uster, Uster

Primarschule Unterdorf, Rüti
Schaffhauser Nachrichten, Schaffhausen
Schärli+Öttli AG, Zürich
Schulhaus Allenmoos, Zürich
Schulhaus Gschwader, Uster
Schulhaus Schuepis, Dürnten
Schulhaus Zentral, Volketswil
Schulthess-Klinik, Zürich
Sekundarschulverwaltung, Uster
Spital Zollikerberg, Zollikerberg
Springermarkt.ch, Uster
Stalder AG Bauunternehmen, Wald
Superior Racing, Amriswil
SVA Zürich, Zürich
Swisscom, Zürich
Swissmoto, Dänikon
Thommen Katic AG, Wallisellen
Tit-Pit GmbH, Fehraltorf
Unihockeyshop, Dürnten
Unilabs, Dübendorf
Vermögenszentrum Uster, Uster
Vaillant AG, Uster
ZKB, Uster
Zürcher Rehazentren Klinik Wald, Wald

Talentbereiche im Schuljahr 2024/25

Mit Basketball hat im vergangenen Sommer eine für die KuSs ZO neue Sportart an die Schule gefunden. Kleinere, unbekanntere Sportarten wie Trampolin, Biathlon oder Voltige finden genauso ihren Platz wie das gut vertretene Eishockey und machen den gemeinsamen Schulalltag interessant und lebendig.



Trampolin



Eiskunstlauf



Eishockey



Schwimmen



Skispringen



Biathlon



Uni-hockey



Tischtennis



Kunstrad



Basketball



Ballett



Voltige



Triathlon



Fussball



Golf



Motorrad



Musik



Mountainbike



Sportklettern



Rhythmische
Gymnastik



Judo



Handball



Tennis

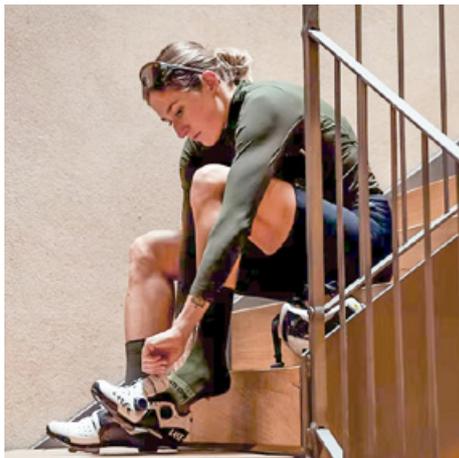
« Wenn ich nach dem Wochenende in die Schule komme und die anderen sehe, die auch einen Match oder Wettkampf hatten, finde ich es cool, dass wir darüber reden können – egal welche Sportart. »

Elisha, Eishockey

Den Erfolg im Ausland finden

Die ehemaligen KuSs-Schüler:innen Alissa König (Triathlon) und Noam Leopold (Handball) haben den Schritt ins Ausland gewagt. Zwei verschiedene Sportarten, zwei verschiedene Länder, aber ein Traum: im Ausland den Weg an die internationale Spitze finden.

Alissa König gehört dem Schweizer Elite B-Triathlonkader an und machte vergangenes Jahr mit dem 2. Platz beim World Triathlon Cup in Rom auf sich aufmerksam. Seit Januar 2024 lebt und trainiert die junge Sportlerin aus Dürnten in Girona, Spanien.



Noam Leopold wurde beim HC Stäfa gross, bevor er zu Pfadi Winterthur wechselte. Im April 2022 gab er sein Debüt für die Schweizer Nationalmannschaft. Seit dem vergangenen Jahr trägt Noam nun das Trikot des französischen Spitzenclubs HBC Nantes.



Wie kam es zum Wechsel ins Ausland?

Nach einer schwierigen Zeit voller Verletzungen stellte ich mir Ende 2023 die Frage: ein Neuanfang im Ausland oder das Karriereende. Eine innere Stimme war deutlich lauter für das Ausland als für den Rücktritt. So beschloss ich, nach Girona zu ziehen, um dort in einer der weltweit besten internationalen Triathlon-Gruppen zu trainieren.

Ich hatte schon immer das Ziel, ins Ausland zu wechseln. Dafür arbeitete ich schon immer. Mithilfe meines Trainers bei Winterthur kam dann der Wechsel nach Frankreich zum HBC Nantes, einem absoluten Topclub, zustande.

Hattest du Bedenken, die Schweiz zu verlassen?

Ja, sehr grosse sogar. Ich hatte mehr Angst als Vorfremde im ersten Moment, weil ich ein sehr familienorientierter Mensch bin. Nach

einem Monat hat sich das ganze aber bereits gelegt und ich wusste, ich bin in Spanien genau am richtigen Ort.

Nein.

Wie war dein Start im Ausland?

Mein Start in Spanien war definitiv nicht einfach. Anfangs war es für mich sehr schwierig, so weit weg von meiner Familie zu sein.

Gar kein Problem. Ich spreche sowieso lieber Französisch als Deutsch. Ich bin zweisprachig aufgewachsen.

Was war die grösste Umstellung?

Das Leben in Spanien verläuft deutlich gemächlicher als in der Schweiz. Für vieles braucht man etwas mehr Zeit und Geduld.

Pünktlichkeit wird anders gemessen als in der Schweiz und auch das Administrative ist in der Schweiz sicherlich einfacher.

Was vermisst du am meisten?

Nebst meiner Familie und meinen Freunden vermisste ich die Landschaft. Man lernt unsere Berge und Landschaften erst richtig zu schätzen, wenn man sie nicht mehr jeden Tag vor sich sieht.

Eigentlich nichts, ich bin zufrieden mit meinem Leben in Nantes. Sicherlich macht mir meine Fernbeziehung zu schaffen. Ich vermisste meine Freundin aus der Schweiz, nicht aber die Schweiz an sich.

Wie unterscheidet sich dein jetziges Training von dem, was du aus der Schweiz kanntest?

Hier trainiere ich jeden Tag in der Gruppe, die mich auch an schlechten Tagen an mein Limit pusht. Auch arbeite ich täglich mit meinem Coach zusammen. Zudem habe ich gelernt, besser auf meinen Körper zu hören und ihn zu verstehen.

Das Spiel hier ist viel schneller, die Spieler sind alle Profis und spielen auch oft in ihren jeweiligen Nationalmannschaften. Der Druck ist um einiges höher, da man um grosse Titel spielt und jedes Spiel zählt, anders als im Playoff-Modus der Schweiz. Auch die mediale Aufmerksamkeit und die Erwartungshaltung des Vereins sind viel höher.

Welches sind deine nächsten Ziele?

Mein nächstes grosses Ziel sind die Olympischen Spiele 2028. Unsere Qualifikation beginnt bereits nächstes Jahr und geht drei Jahre.

Ich möchte einer der weltbesten «Linksausen» werden und mit Nantes die Championsleague und die französische Liga gewinnen. Ich möchte meine eigene Geschichte schreiben.

Was kommt dir in den Sinn, wenn du an die KuSs zurückdenkst?

Wenn ich an die KuSs zurückdenke, kommt mir vor allem der Montagmorgen in den Sinn, als wir von unseren Wettkämpfen am Wochenende erzählen konnten.

Eine wunderschöne Zeit mit viel Erfahrungen und tollen Menschen. Dort habe ich meine zukünftige Frau kennengelernt.

Hast du einen Rat für junge Menschen, die ihren Traum verfolgen möchten?

Konzentriert euch auf den Moment. Lebt im Hier und Jetzt, statt euch ständig Gedanken über die kommenden Jahre zu machen. Geniesst jeden Schritt von eurem Weg, denn es sind all die Schritte, die euch zu einem besseren Athleten machen.

Just do it. Lasst euch von niemanden aufhalten oder umstimmen. Glaubt an eure Träume und Ziele und setzt alles daran, sie zu erreichen.

Herzliche Gratulation

Podestplätze an Schweizermeisterschaften



Jonn, Biathlon



Liam, Sven und Léo, Eishockey



Nils, MTB

Vorname	Name	Sportart	Rang	Kategorie
Jonn	Peter	Biathlon	1.	U15 Challenger
Sven	Stalder	Eishockey	1.	U15 Elit und U17 Elit
Léo	Ulrich	Eishockey	1.	U17 Elit
Liam	Vaucher	Eishockey	1.	U17 Elit
Vivienne	Blöchlinger	Eiskunstlauf	1.	U14 Juvenile
Leandra	Tzimpoukakis	Eiskunstlauf	1.	Junior Frauen
Rémy	Bieger	Judo	1.	U15 Team
Gian	Frei	Judo	1.	U15 Team
Ria	Larsen	Judo	1.	U15 Team
Yaëlle	Klauser	MTB	1.	U15 Swiss Bike Cup
Melinda	Schoch	Skispringen	1.	U16
Levin	Casoni	Sportklettern	1.	Bouldern U15
Serena	Patt	Synchronized Skating	1.	Junioren
Valentina	Plüss	Voltige	1.	SJPD
Lenis	Just	Eishockey	2.	U15 Elit
Anura	Bischofberger	Eiskunstlauf	2.	U14
Ria	Larsen	Judo	2.	NLA-Frauen Team
Nils	Paganini	MTB	2.	U15 Mixed Enduro
Yaëlle	Klauser	Cyclocross	2.	U17
Miya	Gemma	RG	2.	Gerätefinal Ball P5
Serena	Patt	Synchronized Skating	2.	Novice
Luna	Sulzer	Trampolin	2.	Junior Elite Girls
Janik	Gschwend	Triathlon	2.	T12-T13 Team

Vorname	Name	Sportart	Rang	Kategorie
Sarina	Bühler	Kunstrad	2.	U15 Einzel
Jayden	Bilan	Unihockey	2.	U15-Trophy
Belinda	Rüedi	Unihockey	2.	U15-Trophy
Valentina	Plüss	Voltige	2.	Team Elite
Léonard	Dobraux	Judo	3.	U18 <66 kg
Kilian	Kleiner	MTB	3.	U13 Swiss Bike Cup
Melinda	Schoch	Nord. Komb.	3.	U16 HS 74 Damen
Miya	Gemma	RG	3.	Gerätefinal Band P5
Sam	van de Langenberg	Tennis	3.	U14
Luna	Sulzer	Trampolin	3.	Synchron U16



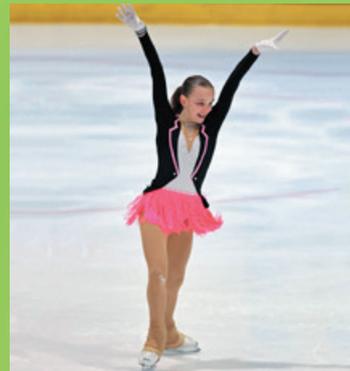
Sam, Tennis



Sarina, Kunstrad

Talentscouting Days Dance Suisse

Vorname/Name	Tanz	Preis
Rosalie Gutscher	Ballett	A+
Kristina Krusic	Ballett	A+



Anura, Eiskunstlauf



Gian, Ria und Rémy, Judo

Internationale Erfolge



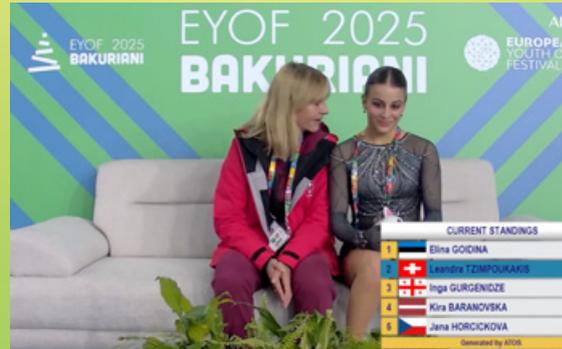
Jarno, Motorrad



Serena (links), Synchronized Skating



Yaëlle, MTB



Leandra, Eiskunstlauf



Valentina, Voltige

Vorname	Name	Sportart	Wettkampf/Turnier	Rang	Kategorie	Ort
Marie	Bernejo	RG	Olympic 74 Cup	3.	Juniorinnen FIG	Sofia (BUL)
Anura	Bischofberger	Eiskunstlauf	Skate Copenhagen	2.	Advanced Novice	Kopenhagen (DNK)
Léonard	Dobrauz	Judo	BMW-Leipzig Cup	2.	U18 < 60 kg	Leipzig (DEU)
Jakob	Estermann	Eishockey	Lions-Cup	1.	U16	Helsinki (FIN)
Gian	Frei	Judo	Int. Karuna-Turnier	1.	U16 < 81 kg	Wien (AUT)
Miya	Gemma	RG	Coupe de Savoie	1.	Team 13+	Chambéry (FRA)
Leandro	Heiderich	Eishockey	Lions-Cup	1.	U16	Helsinki (FIN)
Jarno	Jansen	Motorrad	Junioren WM	35.	85 cm ³	Heerde (NLD)
Jarno	Jansen	Motorrad	ADAC MX Masters (Gesamtwertung)	8.	Junior 85 cm ³	Deutschland
Yaëlle	Klauser	MTB	Junioren EM XCO	1.	U15	Husquarna (SWE)
Yaëlle	Klauser	MTB	Junioren EM short race	2.	U15	Husquarna (SWE)
Yaëlle	Klauser	MTB	Junioren EM	6.	U15 Team	Husquarna (SWE)
Lyan	Meichtry	Eishockey	Lions-Cup	1.	U16	Helsinki (FIN)
Serena	Patt	Synchronized Skating	Junioren-WM	9.	Juniorinnen	Göteborg (SWE)
Valentina	Plüss	Voltige	CVI Saumur	1.	Junioren 1*	Saumur (FRA)
Valentina	Plüss	Voltige	CVI Saumur	4.	Junioren 2*	Saumur (FRA)
Valentina	Plüss	Voltige	CVI Monza	8.	Junioren 2*	Monza (ITA)
Belinda	Rüedi	Unihockey	World Talent Cup	1.	U13	Uppsala (SWE)
Melinda	Schoch	Skispringen	Fesa-Games	3.	Team Damen	Velenje (SVN)
Melinda	Schoch	Skispringen	Fesa-Games	4.	Damen	Velenje (SVN)
Fynn	Schori	Unihockey	Prague Games	3.	B14	Prag (CZE)
Levin	Schwanager	Judo	ITG	7.	U18 < 55 kg	Sindelfingen (DEU)
Leandra	Tzimpoukakis	Eiskunstlauf	Jugend-WM	9.	U20	Debrecen (HUN)
Leandra	Tzimpoukakis	Eiskunstlauf	EYOF	3.	Juniorinnen	Batumi (GEO)
Leandra	Tzimpoukakis	Eiskunstlauf	Junior Grand Prix	5.	Juniorinnen	Gdansk (POL)
Leandra	Tzimpoukakis	Eiskunstlauf	Junior Grand Prix	6.	Juniorinnen	Bangkok (THA)

Sporthyypnose – Mythen & Fakten

Erich Walker arbeitet seit 18 Jahren als Mentaltrainer an der KuSs ZO. Nach einem jahrelangen Entwicklungsprozess vom Profisportler zum Hypnosespezialisten bringt er alle Voraussetzungen mit, um den jungen Talenten Methoden und Wege zu zeigen, ihr Potential noch besser auszuschöpfen.

Was haben Samuel Giger (Schwinger), Nils Hintermann (Ski Abfahrt) und Simon Ehammer (10-Kampf) gemeinsam? Sie alle machen Sporthyypnose. Hypnose interessiert immer mehr Sportler:innen, weil sie merken: Mit einem klassischen Mentaltraining stossen sie an ihre Grenzen.

Hypnose – was ist das?

Doch was kann man mit Hypnose erreichen? Und was ist an den Mythen dran, die sich nach wie vor um die Hypnose ranken? Hypnose würde man heute wahrscheinlich anders nennen. Denn der Name kommt vom griechischen Gott des Schlafes. In der Hypnose schlafen wir aber nicht. Wir sind 2 bis 3-mal wacher, wacher als jetzt, wo Sie diesen Artikel lesen. Sie können normal hören, sprechen, denken und Ideen entwickeln. In Hypnose sind sie einfach tief entspannt.

Manchmal sogar so entspannt, dass Sie keine Lust mehr haben zu sprechen und nicht mehr aus diesem Zustand kommen wollen. Früher dachte man, man würde dann in der Hypnose stecken bleiben. Das ist natürlich Quatsch.

Hypnose ist Selbsthypnose

Es gibt auch Menschen, die behaupten, man könne sie nicht hypnotisieren. Das stimmt. Ich kann niemanden hypnotisieren, denn: Hypnose ist immer eine Selbsthypnose. Anders gesagt: Jeder kann in diesen Zustand gelangen, wenn er denn will.

Hypnose habe mit etwas Übernatürlichem oder mit Esoterik zu tun, ist immer wieder mal zu hören. Fakt ist: Hypnose ist zu 100 % natürlich. Wenn Kinder zum Beispiel lesen oder spielen, und nicht mehr hören, dass

das Essen auf dem Tisch steht, dann sind sie in Hypnose. Oder wenn Sie nach Hause fahren und nicht wissen, wie sie dort angekommen sind, dann waren sie in Hypnose.

99 % liegt im Unterbewusstsein

Aber warum ist Hypnose derzeit so beliebt? Weil normales Mentaltraining mentale Blockaden nicht wirklich lösen kann. Sporthyypnose kann helfen, weil sie tiefer geht. Bis zu 99 % unseres Potenzials liegt in unserem Unterbewusstsein und in unserem Körper. Leider gibt es zwischen uns und den beiden so etwas wie einen Türsteher. Der hindert uns daran, unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Schneller im Flow

Hypnose ist eine effiziente Technik, diesen Türsteher zu umgehen. Sportler:innen

haben erkannt, dass sie mit Hypnose nicht nur Blockaden lösen, sondern damit auch viel schneller in den sogenannten «Flow» kommen, wo sie ihre Topleistung auf den Punkt genau abliefern können.

Eine 20-jährige Erfolgsgeschichte

Seit beinahe zwei Jahrzehnten komme ich nun jeweils freitags nach Uster und unterstütze die KuSs-Schüler:innen in ihrem Weiterkommen im mentalen Bereich. Die Arbeit mit den jungen Talenten motiviert mich, weil ich durch ihre Resultate sehe, dass meine Methode funktioniert.

Erich Walker



Mit Erfolgen in der Presse

Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass ehemalige Schüler:innen der KuSs ZO in der Tagespresse zu sehen sind.

Jetzt ist sie wieder am anderen Ende

Können Im Europacup kämpfte Natalie Schie im Siege und Podestplätze. Nun hat sich die Nistlerin erstmals einen Platz im Weltcup ergattert, und wird sich wieder binnen in der langfristigen eliteklassen messen.



«Ich bin darauf erpicht, dass es schwer wird.»
Natalie Schie
 Schweizer Skirennläuferin

Der Winter ist wieder da. Die Skirennläuferinnen sind wieder am Start. Natalie Schie ist wieder am Start. Sie hat sich einen Platz im Weltcup ergattert. Sie wird sich wieder binnen in der langfristigen eliteklassen messen.

Starke Liehner im Schweizer Vierer

Rad Das Schweizer Bahn-Nationalteam mit Annika Liehner aus Rütli hat am Nations-Cup-Event in Konya (TÜR) starke Leistungen erbracht. Den im Februar an der EM in Zolder (BEL) aufgestellten Landesrekord in der Teamverfolgung (4:20.211) vermochte der Frauen-Vierer gleich zweimal zu unterbieten. Die Darbietung beschränkte dem Ensemble Platz 7. (20)



Drei Ustermer an der U19-WM

Unihockey Timon Anderegg, Jhonan Meier und Loris Murer vom UHC Uster stehen im Aufgebot von U19-Nationaltrainer Olli Ollin für die Heim-WM. Das Turnier findet von 29. April bis am 4. Mai in Zürich statt. (20)

Sie will auf dem Pferderücken tanzend an die Weltpitze



Bei mehreren Durchgängen soll Larne Lathander über die Kuh, die in einer besonderen Art der Kunst performt, gesprungen sein. (20)

Nägeli zum Saisonstart mit Bestleistung

Leichtathletik Die Ustermerin Lilly Nägeli hat im deutschen Pflanzhausen zum Auftakt über 1000 Meter ihre persönliche Bestleistung verbessert. Die 21-Jährige wurde in 2:43,10 Minuten Vierte. Ihr bisheriger Topwert über die zweieinhalb Bahnrunden lag bei 2:44,39 Minuten. (20)

Hardmeier gewinnt zwei Meistertitel

Tischtennis Der Hinteregger Elia Hardmeier hat seinen zweiten Schweizer Meistertitel bei der Elite nach 2023 gewonnen. In Möhlin entschied Hardmeier den Final gegen Yoan Rebetez nach 1:2-Satzrückstand noch 4:2 für sich. Auch im Doppel gewann der 22-Jährige die Goldmedaille. Zusammen mit dem Schaffhauser Mauro Schärer entschied Hardmeier den Final gegen Noe Keusch/Numa Ulrich deutlich in 3:0 Sätzen für sich. Hardmeier/Schärer hatten bereits 2022 die Doppel-Konkurrenz für sich entschieden. (20)



Antonio Djakovic (21, Schwimmen)
Der Jetzt-erst-recht-Typ



Dieses Fernziel leuchte ihm lange
 Squash-Profi Dimitri Stenemann aus Dübendorf will 2028 in Los Angeles eine Olympia-Medaille gewinnen. Seite 7



Nadine Fähndrich und Anja Weber strahlen über WM-Bronze. Foto: swissphoto



Mit 28 trägt sie bereits viel Verantwortung

Reiz Ende November ist der wichtigste Monat für die Pferdehalter. Die Reiterinnen sind in der Verantwortung für die Vorbereitung der Pferde auf die Winterzeit. Die Reiterinnen sind in der Verantwortung für die Vorbereitung der Pferde auf die Winterzeit. Die Reiterinnen sind in der Verantwortung für die Vorbereitung der Pferde auf die Winterzeit.

Wigger erstmals Schweizer Meister

Laufauf Der 23-jährige Gibewiler Nicola Wigger hat an den Schweizer Meisterschaften in Jaun den Titel im Massenstartrennen über 10 km klassisch gewonnen. Der B-Kader-Athlet setzte sich mit 25 Sekunden Vorsprung vor Nicolas Steiger durch. Für Wigger war es der erste Meistertitel bei der Elite. (20)



Die besten 10-jährigen Eisschnellläufer Alexander Seeger (17) und Niklas Thurner (18) bei den Meisterschaften in Jaun.

Schmerzhaftes Ende, verheissungsvolle Zukunft

Basler Sandy Knutti hat bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke teilgenommen. Nach vier Jahren war er wieder dabei. Die Schweizer Mannschaft hat sich bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke teilgenommen. Nach vier Jahren war er wieder dabei. Die Schweizer Mannschaft hat sich bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke teilgenommen. Nach vier Jahren war er wieder dabei.



Die Schweizer Motorradfahrer bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke. Die Schweizer Motorradfahrer bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke. Die Schweizer Motorradfahrer bei der ersten Weltmeisterschaft in der Langstrecke.



SRZ Zürcher Ringkämpfer

Sie hat das Zeug, um mit den Besten mitzuhalten

Giola Vetterli vom Judoclub Uster nimmt zum zweiten Mal an einer Elite-EM teil. Ihre Ziele sind noch viel höher. Seite 9



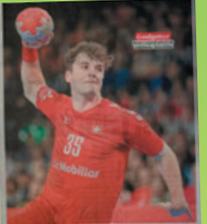
Er hat eine beflügelnde Vision

Wahlter David, der Usterer Biathlonschütze, will die Wally Wöllmann-Athleten-Schule weiter vorantreiben. (20)

Nachrichten

Marquart siegt am Race of Champions

BMX Schöner Erfolg für Simon Marquart: Der aus Mönchaltorf stammende 28-Jährige stieg beim Race of Champions in Tulsa (USA) in der Profikategorie vor dem Einheimischen Kamen Larsen und Chalo Molina aus Argentinien. (20)



32:32! Nur drei Sekunden an der Sensation vorbei

Schwizer im Augenblick mit Deutschland

Stump triumphiert in Astana

Judo Der Ustermer Nils Stump hat zum vierten Mal ein Turnier der höchsten Stufe für sich entschieden. Stump triumphierte beim Grand-Slam-Turnier im kasachischen Astana in seiner Kategorie bis 73 Kilogramm. Der 28-Jährige gewann alle fünf Kämpfe. Im Final bezwang er Naguchev Kazbek aus den vereinigten arabischen Emiraten. Stump überzeugte dabei insbesondere mit seiner variablen Standtechnik. (20)

Wie es ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft

Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft. Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft. Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft.



Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft. Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft. Wie ein Uetiker in die höchste Football-Liga von Europa schafft.

Der Neustart hat ihr Mumm gegeben

Triathlon Vanessa Posobeg hat sich nach zwei schweren Jahren für den Schritt nach Deutschland erschlossen. Die Fechtärztin fühlt sich im neuen Umfeld wohl – und liebt Karikürn die Weibsp-Debatte.



Vanessa Posobeg (links) im Jahr 2010 und heute in der Berliner Triathlon-Community.

Vanessa Posobeg hat sich nach zwei schweren Jahren für den Schritt nach Deutschland erschlossen. Die Fechtärztin fühlt sich im neuen Umfeld wohl – und liebt Karikürn die Weibsp-Debatte. Vanessa Posobeg hat sich nach zwei schweren Jahren für den Schritt nach Deutschland erschlossen. Die Fechtärztin fühlt sich im neuen Umfeld wohl – und liebt Karikürn die Weibsp-Debatte.

Nachrichten

Meistertitel für Kaitlyn McGregor

Eisschnelllauf Kaitlyn McGregor war an den Schweizer Meisterschaften in Inzell (GER) über 500 m und 1000 m die Schnellste. In beiden Rennen wurden zwei Läufe ausgetragen – wobei nur die bessere Zeit gewertet wurde. Die Ehmatingerin sicherte sich dadurch den Sprint-Titel. (20)

Zeitungs Ausschnitte gesammelt von Christian Müller

Premiere auf der ganz grossen Bühne für den Überflieger

Handball Der UIC Uster stellt mit Pascal Schumi erstmals einen Nationalspieler an einer Weltmeisterschaft. Dort ist dem Offensivverteidiger einiges zurtraten.



Der UIC Uster stellt mit Pascal Schumi erstmals einen Nationalspieler an einer Weltmeisterschaft. Dort ist dem Offensivverteidiger einiges zurtraten. Der UIC Uster stellt mit Pascal Schumi erstmals einen Nationalspieler an einer Weltmeisterschaft. Dort ist dem Offensivverteidiger einiges zurtraten.

Die Schulabgänger:innen 2024/2025



Anjelina Blank
Ballett
KV-Lehre



Louis Gillard
Handball
Bekleidungsgestalter



Asya Öztekin
Tennis – Beyond Sports
Sportschule Dürnten



Sven Stalder
Eishockey – United
School of Sports & BMS



Julia Bühler
Kunstrad
Optikerin



Léonard Dobrauz
Judo – United
School of Sports & BMS



Simoney Dürr
Schwimmen
Gymnasium



Enea Fischer
Golf – United
School of Sports & BMS



Gian Frei
Judo
K+S-Gymnasium



Lionel Friedl
Eishockey
Sports Academy & BMS



Lilia Haudenschild
Rhythmische Gymnastik
Zeichnerin & BMS



Lion Hösli
Skispringen – Sport-
handelsschule Engelberg

*«Ein paar Leute sind mir
in den vergangenen drei
Jahren richtig ans Herz
gewachsen.»*
Aliyah, Ski Alpin



Yaëlle Klausner
Mountainbike – United
School of Sports & BMS



Lyan Meichtry
Eishockey – United
School of Sports & BMS



Serena Patt
Eiskunstlauf – Minerva
Sporthandelsschule



Valentina Plüss
Voltige
Atelier Schule Zürich



Aliyah Roshardt
Ski Alpin
10. Schuljahr



Ronja Schaufert
Cello
Gymnasium



Frédéric Schlumpf
Schwimmen – United
School of Sports & BMS



Levin Schwaninger
Judo
United School of Sports



Leandra Tzimpoukakis
Eiskunstlauf
United School of Sports



Léo Ulrich
Eishockey
United School of Sports



Liam Vaucher
Eishockey
K+S-Gymnasium



Liel Zdrahal
Schwimmen
Med. Praxisassistentin



Soleil Faden
Ski Alpin
Sportschule Engelberg



Marina Sekulovski
Eiskunstlauf
Sekundarschule Zollikon

Unsere Partner

Ganzheitliche Sportmedizin –
Bei uns bist du in den
richtigen Händen.

Das Spital Uster ist seit 2015 «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic». Wir sind damit erster Ansprechpartner für Sportlerinnen und Sportler in der Region Zürcher Oberland.



Wir machen Menschen leistungsfähiger!

- Physiotherapie/Sportphysiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Ernährungsberatung
- Leistungsdiagnostik
- Personal Training / Athletencoaching
- Krafttraining

Pfäffikon ZH und Hinwil

(sowie jeden Montagnachmittag im House of Sports)

T: 044 953 33 22; info@aktivphysio.ch; www.aktivphysio.ch

Impressum

Ausgabe

Nr. 14, Sommer 2025

Herausgeber

Kunst- und Sportschule
Zürcher Oberland, Uster

Redaktion

Judith Frey

Bilder

Zur Verfügung gestellt von den
Autor:innen und der KuSs ZO

Gestaltung und Realisation

Dominique Scherrer,
Verve Webdesign und Grafik, Uster

Druck

Gutenberg Druck AG, Lachen



Partner der Kunst- und Sportschule Uster

KuSs ZO-Schüler erhalten Spezialkonditionen

SPORT SHOP TIME OUT

PFÄFFIKERSTRASSE 30
8610 USTER

T +41 44 942 06 16
F +41 44 942 06 61

MAIL@SPORTSHOP-TIMEOUT.CH
WWW.SPORTSHOP-TIMEOUT.CH

«Die Wanderung war trotz des vielen Regens richtig cool – wir konnten lachen, uns austauschen und am Schluss waren wir nass, aber glücklich.»

Anura, Eiskunstlauf



 **swiss
olympic** | Partner
School

 *Sekundarstufe Uster*

 **KuSs ZO**
Sekundarschule für
Kunst- und Sporttalente



Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland

Pfäffikerstrasse 30, 8610 Uster, T 044 942 42 37

www.kusszo.ch