

Werdenberger & Obertoggenburger

Montag, 23. Februar 2026

«Tore verhindern finde ich viel cooler»

Die Grabser Unihockeyspielerin Martina Cerny ist in der höchsten Schweizer Liga angekommen – doch die Torhüterin verfolgt höhere Ziele.

Robert Kucera

Unihockey «Bevor man in die Katakomben kommt und spielt, ist ein Kribbeln da. Doch genau das macht es aus, deshalb spiele ich Unihockey», beschreibt Martina Cerny die Minuten, bevor sie das Feld betritt. Die Grabserin spielt für den UHC Kloten-Dietlikon Jets in der Lidl Unihockey Prime League (UPL), also in der höchsten Spielklasse der Schweiz. «Das Kribbeln», erzählt sie weiter, «spornt mich an, ins Tor zu gehen. Ich zeige der Mannschaft: Ich bin euer Goalie, ich beschütze unser Tor. Dieser Druck ist ein gutes Gefühl.»

Die 21-Jährige ist in ihrem Element, wenn Gegnerinnen an ihren Fangkünsten scheitern. Sie sagt: «Ein gehaltener Ball ist das gute Gefühl des Moments, das man aufsaugen kann. Das zieht einen für den weiteren Spielverlauf mit.» Wie gut Cerny mit Druck und auf sie zufliegende Bälle umzugehen weiss, zeigt die steile Karrierekurve. Was erstaunt: Die Werdenbergerin hat erst mit 14 Jahren begonnen, Unihockey zu spielen.

Eine Teamplayerin durch und durch

Regelmässig spielte Martina Cerny als Mädchen am Unihockey-Dorfturnier und konnte es kaum erwarten, eingewechselt zu werden «und ein Tor zu schiessen.» Doch ihre Sportarten waren zunächst Leichtathletik (Sprint), Tennis und Seilziehen. Der Aushang «Unihockey für Mädchen» des UHC Rangers Grabs-Werdenberg im Schulhaus Quader veränderte alles: Sie nahm am Probetraining teil und war fortan vom Unihockey-Virus befallen.

«Tennis oder Leichtathletik sind Einzelsportarten. Mir gefällt es besser, zusammen mit anderen zu gewinnen oder gemeinsam am Erfolg zu arbeiten», hält sie fest. Sie ist Teamplayerin durch und durch. Wie sie erzählt, waren ihr schon in der Schulzeit Gruppenarbeiten am liebsten. «Und ein Haus kann man auch nicht als Einzelperson bauen. Es braucht alle auf der Baustelle», zieht Hochbauzeichnerin Cerny den Vergleich zum Alltag.

Der grosse Reiz von Meisterschaft

Doch bevor ihre Karriere starten konnte, musste erst mal eine Baustelle beseitigt werden. Denn das Juniorinnen-Team der Rangers trainierte vorerst nur. «Unsere Trainerin meinte: Wenn ihr Meisterschaft spielen wollt, braucht es einen Goalie. Also meldeten sich ein paar Freiwillige, die es versuchten, darunter ich.» Es habe ihr zwar gefallen, doch Cerny sah sich nach wie vor als Feldspielerin. Als sich der Termin der Mannschaftsmeldung näherte, gab es immer noch keine Lösung. «Das Thema Meisterschaft hat mich



Kurzbesuch an alter Spielstätte: Martina Cerny, Torhüterin der ersten Mannschaft des UHC Kloten-Dietlikon Jets, vor der Turnhalle Unterdorf in Grabs, wo sie die ersten Schritte in der Sportart Unihockey machte.

Bild: Robert Kucera

«Ich will der beste Goalie der Welt werden. Darum arbeite ich auch jeden Tag hart dafür.»

Martina Cerny
Unihockey-Torhüterin
UHC Kloten-Dietlikon Jets

schliesslich mehr gereizt als die Position auf dem Feld. Darum habe ich mich entschieden, ins Tor zu gehen», schildert die Grabserin und ergänzt: «Als die Meisterschaft begonnen hat, hat es mich gepackt. Ich fand Tore verhindern viel cooler als Tore zu schiessen.»

Martina Cerny, die geborene Torhüterin? Die 21-Jährige beginnt zu lachen und erläutert: «Mir sagen viele, dass ich kein typischer Goalie bin. Ich ticke anders, ich gehe keine eigenen Wege. Wenn eine Teamkollegin uns fragt, ob wir ins Gym gehen, dann bin ich sofort dabei – auch wenn ich andere Übungen ma-

chen werde.» Cerny läuft vor dem Match auch mit den Feldspielerinnen ein und macht bei den Spielübungen mit. In den Pausen nimmt sie jeweils mitten unter den Spielerinnen Platz. «Das brauche ich als Mensch, dass ich mit allen reden kann», sagt Cerny. Aus dem Wohlfühlen im zwischenmenschlichen Bereich, und wenn alle am selben Strang ziehen, schöpft sie Freude und Kraft. Diese wirkt sich auf die Leistung aus.

Zehn Trainingseinheiten in der Woche

Doch mitten im harmonischen Teamgefüge ist Martina Cerny

auch Einzelkämpferin, die ihre persönlichen Ziele verfolgt. «Ich will der beste Goalie der Welt werden», nimmt sie dabei kein Blatt vor den Mund. «Darum arbeite ich auch jeden Tag hart dafür.» Die Tochter des Buchser Werkhofleiters Beat Cerny und Enkelin des kürzlich im W&O vorgestellten Patchwork- und Quiltgestalters Heinz Cerny nennt zehn Trainingseinheiten pro Woche als ihr Pensum: dreimal Unihockey mit dem Team, zwei Skills-Trainings der Feldspielerinnen, bei denen sie als Goalie zwischen den Pfosten steht, sowie fünf Einheiten Kraft und Kondition.

Wellness und das Pflegen der sozialen Kontakte stehen bei ihr dann am einzigen freien Tag der Woche auf dem Programm. Unter Druck gesetzt fühlt sich Cerny nicht. «Ich bin mit meinen 21 Jahren noch recht jung für einen Goalie. Zur Erfüllung meiner Ziele bleibt mir noch viel Zeit.»

Nummer eins zwischen den Pfosten werden

Mit sechs UPL-Einsätzen und einer Cup-Partie (sechs Siege, zwei Shutouts) in dieser Saison ist Martina Cerny zufrieden. Sie sieht sich bei den Kloten-Dietlikon Jets längst nicht mehr als Nummer 2, eher als 1b. «Doch das ist nicht das, was ich das ganze Leben sein will», meldet sie Ambitionen auf die Stammposition zwischen den Pfosten an. Bei den Jets? Die Grabserin hält dazu fest, dass ihr Vertrag ausläuft, ihre Zukunft ist offen.

Fest steht: Um ihre Ziele zu erreichen, zum Beispiel in der A-Nationalmannschaft zu spielen, benötigt sie mehr Spielpraxis. «Ich habe in allen Bereichen Luft nach oben. Doch ich habe noch nicht so viel Erfahrung in der höchsten Liga. Hier sehe ich das grösste Defizit», erklärt Cerny. Für sie gilt: in jedem Training sich mit guten Leistungen für Spiele aufdrängen und in den Partien die Chance nutzen.

Am besten in den Playoffs: Mit den Jets will sie den Titel verteidigen, auch wenn ihr Team die Qualifikation nur auf Platz drei beenden wird. Cerny ist optimistisch: «Wenn wir unsere Leistung von Spielbeginn weg abrufen und durchziehen, ist vieles möglich.»



Sicherer Wert zwischen den Pfosten: Martina Cerny hat diese Saison schon zwei Shutouts auf dem Konto.

Bild: Ian Wilhelm

U19-WM als Sprungbrett

Ihre ersten Erfahrungen als Torhüterin sammelte Martina Cerny bei den A-Juniorinnen der UHC Rangers Grabs-Werdenberg. Bereits im zweiten Unihockeyjahr ging es zu Piranha Chur (U17). «Ich wollte aber mein Team nicht im Stich lassen. Deshalb spielte ich mit einer Doppellizenz. Oft hatte ich zwei Spiele am Wochenende», beschreibt Cerny. Die Aufnahme in den U21-Kader blieb ihr später jedoch verwehrt – die Piranhas hatten zu viele Goalies. «Ich hätte zwar mit der U21 trainieren dürfen, aber in der 1.-Liga-Mannschaft gespielt. Dafür bin ich nicht der Typ.»

Cerny hatte Glück: 2021 suchte das NLB-Team Nesslau Sharks eine Torhüterin und fortan spielte sie im Toggenburg.

Hier fiel sie mit starken Leistungen auf und wurde in ihrer zweiten Sharks-Saison für die U19-WM (2022) nominiert. «Nach der WM war ich in den Ferien. Da erhielt ich vom U21-Trainer des UHC Kloten-Dietlikon Jets einen Anruf, dass sie an dieser WM auf mich aufmerksam geworden sind. Also ging ich für ein Probetraining hin.» Auch hier wusste Cerny zu überzeugen und spielte U21 für die Jets und NLB für Nesslau mit einer Doppellizenz. Als Förderkader-Goalie durfte sie in der Saison 2023/24 einmal in der Woche mit der ersten Mannschaft trainieren. In der darauf folgenden Spielzeit war Martina Cerny im Kader des UPL-Teams und wurde in ihrer ersten Saison Schweizer Meisterin. (kuc)