Caroline Fritze

Geburtstag: 04. Juni 2000

Größe: 167 cm

Beruf/Schule: Schülerin

Graduierung: 1. Kyu

Judoka seit: 2006

Trainer: Enrico Günther

Vereinstrainer: Enrico Günther

Verein: Judo-Club ’03 Berlin e.V.

Sportliche Erfolge:
National:
1. Platz Deutsche Einzelmeisterschaften u18
International
3. Platz European Judo Cup 2017 in Teplice
3. Platz Internationalen Thüringenpokal 2017 u18 in Bad Blankenburg
7. Platz European Judo Cup 2015 in Berlin

Was siehst Du als Deinen bisherig größten sportlichen Erfolg?

Als meinen bisher größten sportlichen Erfolg betrachte ich den dritten Platz bei dem European Cup in Teplice in diesem Jahr.

Du bis nicht auf der Sportschule – Wie bewältigst Du die notwendigen Trainingsumfänge / Koordination Schule – Training – Trainingslager – Wettkämpfe?

Das Wichtigste ist mein Spaß am Judo. Das ist für mich Motivation, diesen etwas schwereren Weg zu bestreiten. Unerlässlich ist ein gutes Umfeld, was mich bei meiner Entscheidung unterstützt. Gute Kommunikation sowohl mit meinem Verein, dem Landesverband, dem Deutschen Judobund und natürlich mit meiner Schule ist dabei eine wesentliche Grundlage. Große Unterstützung bekomme ich von meiner Schule, dem Barnim-Gymnasium Berlin. Sie ermöglicht mir die Teilnahme an Lehrgängen und Wettkämpfen durch Freistellungen. Die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben erfordert eine effiziente Organisation. Das umfasst u.a. eine langfristige Planung der Wettkämpfe und Lehrgänge, um das frühzeitig der Schule mitteilen zu können. Besonders die große Unterstützung meiner Eltern und des Vereins sind eine unerlässliche Hilfe für mich.

Trainer und Fans erwarten auf Grund Deiner nationalen und internationalen Erfolge Medaillenplätze. Wie gehst du mit dem Erwartungsdruck um?	Meistens schaffe ich es, diesen Erwartungsdruck auszublenden. Das fällt mir um so leichter, weil ich weiß, dass egal wie ich kämpfe, die wichtigsten Personen immer hinter mir stehen. Außerdem reißt mir keiner den Kopf ab, wenn ich bei einem Wettkampf mal nicht so gut kämpfe.
Worin siehst Du Deine Stärken?	Meine Stärke liegt vor allem darin, dass ich meinen eigenen Kopf habe. Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, unternehme ich alles dafür, es zu erreichen. Dabei lasse ich mich nur schwer unterbekommen. Schon mehrmals bewies ich nach längeren Verletzungspausen meinen Ehrgeiz, indem ich mich immer wieder zurückgekämpft habe und sogar besser wurde als zuvor. Ganz nach dem Motto: „Jetzt erst recht“ . Außerdem liebe ich es, zu kämpfen, an meine Grenzen zu gehen und sie zu überschreiten.
Woher nimmst Du die Motivation für das Training?	Meine Motivation schöpfe ich vor allem aus meiner Leidenschaft zu kämpfen. Solange ich Spaß am Training habe oder auch eine Entwicklung sehe, bin ich motiviert. Natürlich gibt es auch Tage, an denen es im Wettkampf oder Training nicht so gut läuft. Da hilft mir mein Durchhaltevermögen und das Wissen darüber, dass diese Phasen auch vorübergehen. Fortschritte nach solchen Phasen bestärken mich weiter. Außerdem teilen viele meiner Freunde die Leidenschaft Judo. Dieses motivierende Umfeld und das Training in meinem Verein helfen mir sehr. Ein weiterer Antrieb ist der Erfolg, eine Medaille bei einem großen Wettkampf.
Hast Du ein Vorbild?	Ich finde, es ist wichtig seinen eigenen Weg zu gehen. Deswegen habe ich keine konkreten Vorbilder. Aber meine Eltern, mein Verein, also auch mein Trainer und viele Sportler inspirieren mich dabei, meinen eigenen Weg zu gehen.
Erfolgreiche Wettkampftechniken	Meine erfolgreichsten Techniken im Wettkampf sind O-Goshi, O-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari und Tani-otoshi.
Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die Europameisterschaften?	Im Mittelpunkt der Vorbereitung stand und steht der Griffkampf. Weiterhin habe ich daran gearbeitet, die Bewegungsabläufe bei meinen Techniken zu verbessern. Dazu habe ich viele Testwettkämpfe und Randoris absolviert.

Welches Ziel stellst Du Dir für die EM?	Die EM selbst war ein großes Ziel für mich. Um so wichtiger ist es jetzt für mich diese Chance zu nutzen. Wenn sich die intensive Vorbereitung in einer vorderen Platzierung wiederspiegelt, würde ich mich sehr darüber freuen. Dafür werde ich in den Kämpfen mein Bestes geben.
Wen siehst Du als Favoriten in Deiner Gewichtsklasse?	Wenn ich Favoriten benennen müsste, würde ich zu den Sportlern tendieren, die auf den vorderen Plätzen der Weltrangliste zu finden sind. Als Weltranglistenerste hat die Russin Irina Zueva natürlich gute Chancen. Eine richtige Favoritin habe ich aber nicht, weil bei jedem Wettkampf die Karten neu gemischt werden und jeder seine Chance hat. Auf solch einem Niveau kann schließlich schon eine nicht optimale Tagesform ausschlaggebend für einen verlorenen Kampf sein.
Was machst Du in Deiner Freizeit?	Der größte Bestandteil meiner Freizeit ist natürlich Judo. Nebenbei fahre ich aber auch gerne Spinning, gehe schwimmen oder treffe mich mit Freunden.