

Caroline Fritze



Geburtstag: 04. Juni 2000

Größe: 167 cm

Beruf/Schule: Studium

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2006

Trainer: Frank Borkowski, Enrico Günther

Vereinstrainer: Enrico Günther

Verein: Judo-Club '03 Berlin e.V.

Sportliche Erfolge

National

- 2. Platz Deutsche Meisterschaften u21 in Frankfurt / Oder (2018)
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 in Herne (2017)

International

- 3. Platz European Cup u21 in Berlin (2018)
- 3. Platz Internationaler Thüringenpokal u21 in Bad Blankenburg (2018)
- 7. Platz Europameisterschaft u18 in Kaunas (2017)
- 3. Platz European Cup u18 in Teplice (2017)
- 3. Platz Internationaler Thüringenpokal u18 in Bad Blankenburg (2017)

Was siehst Du als Deinen bisherig größten sportlichen Erfolg?

Du hast in diesem Jahr erfolgreich Deine Abiturprüfungen bestanden und beginnst im Oktober 2018 ein Psychologiestudium

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

Die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben erfordert eine effiziente Organisation. Das umfasst u.a. eine langfristige Planung der Wettkämpfe und Lehrgänge. Angebote wie die Laufbahnberatung vereinfachen dabei die Kopplung von Studium und Judo. Viel Unterstützung erfahre ich auf meinem Weg auch von meinen Eltern,

Trainingspartnern und Trainern, die unerlässlich für mich ist.

Das Wettkampfsjahr 2018 ist das erste Jahr bei den Juniorinnen. Deutsche Vizemeisterin, Bronze in Bad Blankenburg und dann der dritte Platz beim EC in Berlin. Welche Bedeutung hat für Dich die Bronzemedaille in Berlin?

Die Bronzemedaille hat eine sehr große Bedeutung für mich. Seit meinem ersten European Cup Berlin 2015 habe ich davon geträumt mich hier zu platzieren. Der European Cup Berlin gilt als einer der bestbesetzten European Cups der u21 und so traf ich im Laufe des Kampftages auf sehr starke Gegnerinnen, gegen die ich mich bereits im ersten Jahr u21 gut behaupten konnte und die erreichte Medaille umso wertvoller für mich macht. Hinzu kommt die besondere Atmosphäre, die dieser Heim-EC mit sich bringt.

Die Klasse bis 57 kg ist bei den Junioren sehr gut besetzt. Da war dein Einstand bei den DEM mit Silber schon sehr gut. Was bedeutet Dir Deine Nominierung zur EM in Sofia?

Die Nominierung zur EM bedeutet mir sehr viel. Nach dem 7. Platz bei der EM u18 letztes Jahr habe ich mir das Ziel gesetzt, auch in der u21 zu den Jahreshöhepunkten nominiert zu werden und um Medaillen mitkämpfen zu können. Dass es bereits im ersten Jahr u21 in dieser stark besetzten Gewichtsklasse dazu kommt, freut mich sehr.

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 unterkriegen. Nach längeren Verletzungspausen habe ich bereits wiederholt meinen Ehrgeiz bewiesen, indem ich mich immer wieder zurückgekämpft habe und jedes Mal besser geworden bin 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. Weiterhin bestätigen mich die Erfolge bei den Wettkämpfen und motivieren mich dazu, weiter an mir zu arbeiten. Gleichzeitig ist das Training eine Möglichkeit Zeit mit meinen Freunden zu verbringen, da viele ebenfalls Judo machen.

Hast Du ein Vorbild?

Ich finde, es ist wichtig seinen eigenen Weg zu gehen. Deswegen habe ich keine konkreten Vorbilder. Meine Eltern, meine Trainer und viele Sportler inspirieren mich jedoch dabei, meinen eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Erfolgreiche Wettkampftechniken

Meine erfolgreichsten Techniken im Wettkampf sind O-Goshi, O-Uchi-Gari und Ko-Soto-Gari.

Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die Europameisterschaften?

Im Mittelpunkt der Vorbereitung standen der Griffkampf und die Kampferöffnung. Darüber hinaus habe ich daran gearbeitet, die Bewegungsabläufe meiner Techniken zu verbessern. In vielen Testwettkämpfen und Randoris konnte ich all das weiter festigen und automatisieren.

Welches Ziel stellst Du Dir für die EM?

Grundsätzlich ist es mein Ziel alles zu geben und mich so gut wie möglich zu verkaufen. Nachdem ich beim EC Berlin bereits etablierte und erfahrenere Kämpferinnen besiegt habe, kann bei einer sehr guten Tagesform auch bei der EM eine Medaille herauspringen.

Wen siehst Du als Favoriten in Deiner Gewichtsklasse?

Die Vorderen der Weltrangliste haben bereits wiederholt bewiesen, dass sie bis auf die Medaillenränge vorstoßen können. Losgelöst davon macht es die Leistungsdichte meiner Gewichtsklasse möglich, dass jeder jeden schlagen kann und somit auch Überraschungen möglich werden können.

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.