Renée Lucht

Geburtstag: 17. September 1998

Größe: 172 cm

Beruf/Schule: Studium Sonderpädagogik auf Lehramt

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2002

Trainer: Frank Borkowski

Vereinstrainer: Slavco Tekic

Verein: HT 16

Sportliche Erfolge:
National:
2. Platz Deutsche Meisterschaften M+F 2019 in Stuttgart
1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 2018 in Frankfurt / Oder
3. Platz Deutsche Meisterschaften M+F 2018 in Stuttgart
2. Platz Deutsche Meisterschaften u21 2017 in Frankfurt / Oder
1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 2015 in Frankfurt / Oder
1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 2015 in Herne

International
3. Platz European Open 2019 in Cluj
3. Platz Weltmeisterschaften Junioren 2018 in Nassau
2. Platz Europameisterschaften der Junioren 2018 in Sofia
3. Platz European-Cup u21 2018 in Berlin
2. Platz European-Cup u21 2018 in Paks
3. Platz European-Cup u21 2018 in Leibnitz
1. Platz European-Cup u21 2018 in Kaunas
3. Europameisterschaften u23 2017 in Podgorica
2. Platz European Judo Cup 2017 in Berlin
3. Platz European Judo Cup 2017 in Prag
2. Platz European Judo Cup 2017 in Lignano
1. Platz European-Cup u21 2015 in Paks
2. Platz Internationalen Thüringenpokal 2015 u18 in Bad Blankenburg

Was siehst Du als Deinen bisherig größten sportlichen Erfolg?

Eine Weltmeisterschaft ist schon was ganz Besonderes. Insofern ist die Bronzemedaille von den Juniorenweltmeisterschaften im vergangenem Jahr mein bisher größter sportlicher Erfolg.

2019 ist Dein erstes Wettkampfjahr bei den Frauen. Mit dem Vizemeistertitel bei den Deutschen Meisterschaften begann es sehr gut. Wie schwer ist der Übergang vom Juniorenbereich zu den Seniorinnen?

Der Übergang vom Juniorenbereich zu den Senioren ist sehr schwierig. Ich muß noch viel körperliches aufholen bezüglich meiner Kraft und des Gewichts.

Die Nominierung zur Sommer-Universiade, Welche Bedeutung hat dies für Dich?

In der Nominierung zur Universiade sehe ich eine super Chance für mich, schon mal ein ähnliches Olympisches Feeling erleben zu dürfen.

Woher nimmst Du die Motivation für das täglich harte Training?

Sportliche Erfolge und gute Wettkampfergebnisse sind eine starke Motivation für das Training. Sie bestätigen letztendlich die Trainingsbemühungen. Aber auch mein Trainingspartner und Trainer geben mir Kraft für die tägliche Mühen.

Schule/Studium und Leistungssport mit zahlreichen Wettkämpfen und Trainingslehrgängen. Wie gelingt es Dir all das in Einklang zu bringen?

Die Koordination von Studium und Leistungssport ist mit viel Anstrengungen und Engagement verbunden. Neben den Training mußte ich auf Lehrgängen auch Lernen und Klausuren schreiben, um auch hier am Ball zu bleiben.

Du gehörst eher zu den Leichtgewichten in Deiner Gewichtsklasse. Wie gleichst Du diesen Nachteil aus?

Es ist schon nicht immer einfach die Defizite im Gewicht auszugleichen. Ich versuche mit Kraft und Schnelligkeit meine schwergewichtigen Gegnerinnen zu besiegen. Hier ist auch der Griffkampf ganz wichtig. Sich nicht greifen und stellen zu lassen erfordert schon viel Konzentration, Kraft und Ausdauer.

Was ist /sind Deine erfolgreiche Wettkampftechniken?

Meine erfolgreichsten Wettkampftechniken sind Koshi-Guruma, O-Ushi-Gari und Tomoe-Nage.

Worin siehst Du Deine Stärken?

Es ist nicht unbedingt einfach sich selbst zu beschreiben. Aber mir gelingt es ganz gut Hüfttechniken einzusetzen. Eine schnelle Hüfte, in Kombination mit Techniken nach hinten ermöglichen mir ein wirksames und erfolgreiches Agieren im Kampf. Darauf liegt auch ein Augenmerk im Training.

Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die Sommer-Universiade?	Im Mittelpunkt der Vorbereitung standen Krafttraining und sehr viele Randoris.
Was hast Du Dir für ein Ziel gesetzt?	Mein Ziel ist es eine Medaille zu erkämpfen.
Was machst Du in Deiner Freizeit?	Die Freizeit ist bemessen. Ich gehe gern mal ins Kino, schaue mir Serien an, Lese und treffe mich mit Freunden.