Viktoria Folger

Geburtstag: 27.06.2002

Größe: 178 cm

Beruf /Ausbildung: Schülerin am SLZB

Graduierung: 1. Kyu

Judo seit: ca. 10 Jahren

Sportschule seit: 2017 , 10. Klasse

Trainer: Henry Ballaschk

Vereinstrainer: Patrik Wegener

Verein: SF Kladow

Sportliche Erfolge
National
1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 in Leipzig 2019

International
3. Platz Cadet European Judo Cup in Berlin 2019
3. Platz Cadet European Judo Cup in Tula / RUS 2019

Was siehst Du als Deinen bisherigen größten sportlichen Erfolg?

Mein bisher größter Erfolg war die Bronzemedaille beim EC in Berlin. Der European Cup in Berlin gehört zu sehr stark besetzten Turnieren meiner Altersklasse. Außerdem war es auch ein besonderes Erlebnis zu Hause vor Familie und Freunden so ein Turnier zu kämpfen. In dem Zusammenhang war natürlich auch der Gewinn des Deutschen Meistertitels in Leipzig im März von Bedeutung.

Trainer und Fans erwarten auf Grund Deiner nationalen und internationalen Erfolge Medaillenplätze. Wie gehst du mit dem Erwartungsdruck um?

Eine gewisse Anspannung verspürt man schon. Aber ich empfinde es noch nicht wirklich als Druck. Ich freue mich einfach total auf den Wettkampf, auch wenn ich weiß, dass es nicht einfach sein wird.

Worin siehst du Deine Stärken?

Mir gelingt es immer wieder einen dominanten Griff durch meinen Größenvorteil aufzubauen. Das ermöglicht es mir, meine Techniken entsprechend durchzusetzen. Weiterhin verfüge ich über einen großen Kämpferwillen.

.

Woher nimmst du die Motivation für das Training?

Das tägliche Training ist schon hart. Wenn ich sehe, dass ich weiterkomme und mich entwickle stelle ich mich gern den Anstrengungen. Erfolge, wie ich sie in den letzten Wochen hatte motivieren mich und sind eine Bestätigung eines guten Trainings.

Was war besonders beeindruckend bei den European Youth Olympic Festival (EYOF) in Baku?

Sehr beeindruckend war die Eröffnungsfeier. Wie bei den Olympischen Spielen wurde auch hier ein Olympisches Feuer entzündet.
Die Teilnehmer/Innen waren in einem Teilnehmerdorf untergebracht. Alle Deutschen Sportler/Innen der verschiedenen Sportarten waren in einem Haus („Deutsches Haus“) untergebracht. Man hatte hier also Kontakt zu Athleten und Athletinnen anderer Sportarten.

Hattet Ihr auch Gelegenheit Wettbewerbe anderer Sportarten zu besuchen?

Unsere Wettkämpfe gingen allein schon über vier Tage. Trotzdem hatten wir die Möglichkeit beim Turnen und Volleyball zu zuschauen.

Was hat Dir die Teilnahme an der EYOF gegeben?

Ich muß weiter daran arbeiten dass man bei solchen Wettkampfhöhepunkten nicht zu angespannt ist. Damit ist man „gelähmt“ und kann nicht seine Stärken entfalten.
Weiterhin möchte ich meine Kampfweise verbessern. Das heißt für mich, in Zukunft mit klarem Kopf und einer gewissen Struktur meine Kämpfe zu gestalten.
Nach meinem Ausscheiden im Einzelwettbewerb war der Mixed-Team Wettkampf eine Möglichkeit zu zeigen, was man kann. Hier gelang es mir meine Stärken zeigen. So ein Teamevent ist schon etwas Besonders und beflügelt den Einzelnen. Für mich war es zugleich auch wichtig zu sehen, dass ich auf den richtigen Weg bin. Das gibt mir auch Auftrieb für die nun folgenden Weltmeisterschaften.

Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die WM?

Griffkampf und die Stabilisierung meiner Techniken waren und sind Schwerpunkt meiner Vorbereitungen. Außerdem haben wir weiter an den Bodentechniken gearbeitet.

Welches Ziel hast du Dir für die WM gestellt?

Mein Ziel ist es, immer eine Medaille zu erkämpfen. Bei einem so starken Event wär eine gute Platzierung ein großer Erfolg. Ich möchte einen guten Wettkampf machen, um möglichst weit voranzukommen.

Was machst Du in Deiner Freizeit?
.

Viel Freizeit bei meinem strikten Trainingsplan bleibt nicht. Wenn ich mal Zeit habe, treffe ich mich gerne mit meinen Freunden und gehe essen.