

Annika Würfel



Geburtstag: 26.01.2000

Größe: 161cm

Beruf /Ausbildung: Studium – „Bildung an Grundschulen“

Graduierung: 1. Dan

Judo seit: 2006

Trainer: Frank Borkowski

Vereinstrainer: Dirk Spörcke

Verein: VfK „Bau“ Rostock 94 e.V.

Sportliche Erfolge

National

3. Platz Deutsche Meisterschaften Frauen in Stuttgart 2019
2. Platz Deutsche Meisterschaften u21 Frankfurt Oder 2018
1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 Frankfurt Oder 2017
1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 Herne 2017
3. Platz Deutsche Meisterschaften u18 Herne 2016

International

3. Platz European Cup Senioren in Bratislava 2019
3. Platz European Cup u21 in Berlin 2019
5. Platz Universiade in Neapel 2019
2. Platz European Cup Senioren in Celic Podčetrtek 2019
1. Platz European Cup Junioren in Kaunas 2019
3. Platz European Open in Sofia 2019

2. Platz Europameisterschaften u21 in Sofia 2018
2. Platz European Cup Junioren in Berlin 2018 2018
1. Platz European Cup Junioren in Prag 2018 2018
1. Platz European Cup Junioren in La Coruna 2018
3. Platz Internat. Belgian adidas Judo Open Herstal 2018

1. Platz European Cup Cadet Koper 2017
3. Platz Europameisterschaften u18 in Kaunas 2017
2. Platz European Cup Cadet in Teplice 2017

Du kommst aus Rostock und trainierst am Bundesstützpunkt in Berlin. Seit wann trainierst Du hier?

Ich habe letztes Jahr mein Abitur in Rostock abgeschlossen und bin Ende Juli 2018 nach Berlin gezogen.

Was hat Dich bewogen nach Berlin zu kommen?

Nach meinem Abitur stand der Wechsel zu einem der Olympiastützpunkte an und so fiel die Wahl schnell auf Berlin, weil mich letztendlich die Trainingsmöglichkeiten, das Umfeld und die Nähe zu meiner Heimat überzeugt haben.

Was gibt dir das Training am Bundesstützpunkt?

In erster Linie kann ich mich hier weiterentwickeln und an meinen Zielen arbeiten. Das Training bereitet mich optimal auf die Wettkämpfe vor. Außerdem unterstützt mich die Trainingsgruppe sehr. Es herrscht ein gutes Teamklima und es macht einfach Spaß mit den Mädels das letzte Bisschen Leistung rauszukitzeln.

Mit gerade mal 19 Jahren kannst Du schon auf eine sehr erfolgreiche Karriere verweisen. Zahlreich Medaillen, Platzierungen bei EC's und Europameisterschaften der Kadetten, Junioren und Senioren – was ist Dein bisher größter sportlicher Erfolg?

Mein bisher größter sportlicher Erfolg war der Gewinn der Silbermedaille bei der Junioren-Europameisterschaft 2018. Ich hätte nicht gedacht, dass mir der Wechsel zu den Junioren so gut gelingt. Besonders schöne Erinnerungen habe ich aber auch an die U18-Europameisterschaften in Kaunas 2017. Ich stand im Einzelwettbewerb gemeinsam mit Seija Ballhaus auf dem 3. Platz und gemeinsam konnten wir mit dem Damenteam den Europameistertitel erkämpfen. Das war unbeschreiblich.

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

Ich versuche mir eigentlich keinen allzu großen Druck zu machen. Natürlich steigen die Erwartungen, wenn man schon ein erfolgreiches Jahr hinter sich hat. Doch letztendlich kann in unserem Sport alles passieren. Judo ist sehr schnelllebig und jede Niederlage schmerzt natürlich sehr, aber mit dem Wissen, dass meine Trainer, meine Familie und Freunde jederzeit hinter mir stehen, fühle ich mich gut und versuche einfach immer das Beste aus mir herauszuholen.

Was ist Deine Spezialtechnik?

Seoi-Nage

Worin siehst du Deine Stärken?

Ich glaube, ich habe ein gutes Gefühl für verschiedene Bewegungen und Situationen, so dass ich sie intuitiv für mich nutzen kann.

Das tägliche Training ist hart, woher nimmst du die Motivation für das Training?

Zugegeben, manchmal fällt es natürlich schwer aber wenn man das Ziel hat, besser zu werden, muss man auch im Training an seine Leistungsgrenzen gehen und sich nicht mit Mittelmaß zufrieden geben. Gleichzeitig darf

aber auch der Spaß dabei nicht verloren gehen.

Was waren Schwerpunkte in der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften?

Der Fokus in der Vorbereitung lag jetzt auf dem Griffkampf und speziell im schnellen Griffaufbau. Außerdem haben wir viel an meinen Techniken und vor allem an deren Kombination gefeilt.

Du warst in diesem Jahr auch bei der Sommer-Universiade, einen Megaevent. Mit welchen Eindrücken bist du zurückgekommen?

Die Universiade war eine tolle Veranstaltung, welche ich bei meiner Premiere aber nur zum Teil miterleben durfte. Zur Eröffnungsveranstaltung war ich noch in Alicante zum Trainingscamp und zum Abschluss schon wieder in Budapest bei meinem ersten Grand Prix. Deshalb war ich nur zu meinen eigenen Wettkämpfen vor Ort und konnte dort erste Erfahrungen auf einer solch großen Multi-Sport-Veranstaltung sammeln. Mit meinem 5. Platz bin ich recht zufrieden, auch wenn ich anfangs natürlich schon enttäuscht war. Dafür wurde ich gemeinsam mit dem Mix-Team am nächsten Tag mit Bronze für unsere guten Leistungen belohnt. Das war ein tolles Gefühl.

Wie gelingt es Dir Leistungssport und Studium gemeinsam zu bewältigen?

Vor allem gelingt mir das durch die Unterstützung meiner Kommilitonen, die für mich mitschreiben, mir alles zuschicken und auch mit mir lernen. Aber auch die Humboldt-Uni, die meinetwegen Prüfungstermine verschiebt, wenn ich im Trainingslager oder zu Höhepunkten unterwegs bin, unterstützt mich. Dazu sagt man mir auch ein bisschen Selbstdisziplin nach, weil ich mich auch abends oder in Trainingslagern noch hinsetze und lerne. Dankbar bin ich natürlich aber auch der Deutschen Sporthilfe, die Ostseesparkasse Rostock und meiner Familie für die finanzielle Rückendeckung.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Die Freizeit ist natürlich knapp bemessen, da ich zwischen den Wettkämpfen und Trainingseinheiten mein Studium aufarbeiten muss. Insofern freue ich mich aber auch mal einfach zu Hause die Beine hochzulegen oder meine Familie in Rostock zu besuchen.