

Caroline Fritze



Geburtstag: 04. Juni 2000

Größe: 168 cm

Beruf/Schule: Studium Psychologie

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2006

Trainer: Frank Borkowski, Enrico Günther

Vereinstrainer: Enrico Günther

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

Sportliche Erfolge

National

1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 in Frankfurt / Oder (2019)
2. Platz Deutsche Meisterschaften u21 in Frankfurt / Oder (2018)
1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 in Herne (2017)

International

3. Platz European Open Seniors in Luxemburg (2019)
1. Platz European Cup Seniors in Celje Podčetrtek (2019)
2. Platz European Cup u21 in Kaunas (2019)
5. Platz Europameisterschaft u21 in Sofia (2018)
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?

Als meine größten Erfolge betrachte ich den 1. Platz beim European Cup Seniors in Celje und den 3. Platz bei dem European Open in Luxemburg. Dabei konnte ich nicht nur Gegner besiegen, die bereits im Frauenbereich etabliert sind, sondern mich auch gegen Konkurrenten behaupten, gegen die ich bis dahin immer verloren hatte.

Nach dem Abitur hast du nun schon zwei Semester Psychologiestudium hinter dir. Erfolge im Sport und erfolgreiches Studium, worin liegt hier das Geheimnis?

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 Koppelung 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 2019 begann mit dem Deutschen Meistertitel der Juniorinnen. Es folgten zwei EC Medaillen und dann eine Verletzung. Wie überbrückt man eine so lange Wettkampfpause?

Im Vordergrund stand natürlich das Auskurieren der Verletzung. Es galt also, die Trainingseinheiten an die aktuellen körperlichen Möglichkeiten anzupassen, um so dennoch ein gutes Training zu ermöglichen. Einige Judoeinheiten wurden dann einfach durch Stabtraining, Ausdauerseinheiten und Physiotherapie ersetzt.

Die Klasse bis 57 kg ist bei den Juniorinnen sehr gut besetzt. Was bedeutet dir deine Nominierung zur WM in Marrakesch?

Die Nominierung bedeutet mir sehr viel. Seit meiner ersten EM 2017 war es mein Ziel zur WM zu kommen, was ich dieses Jahr erreichen konnte.

Du hattest verletzungsbedingt seit Mai keinen Wettkampf bestreiten können. Mit welchem Gefühl geht man dann bei so einem Höhepunkt an den Start?

Ich gehe mit einem guten Gefühl zur WM. Bei dem European Open in Luxemburg, der als Vorbereitungswettkampf angedacht war, konnte ich meine bisherige Leistung mit einem dritten Platz bestätigen. Zudem konnte ich bei der WM-UWV weiter an meinen Stärken und Schwächen arbeiten, sodass ich mich für die WM gut gewappnet fühle.

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. 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 meine Erfolge bei den Wettkämpfen und motivieren mich dazu, weiter an mir zu arbeiten.

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.

Welche sind deine erfolgreichen Wettkampftechniken?

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

Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften?

Im Mittelpunkt der Vorbereitung standen der Griffkampf und die Kampferöffnung. Darüber hinaus habe ich daran gearbeitet, die Kombinationen meiner Techniken zu automatisieren. In den Randoris gegen unterschiedliche Partner konnte ich all das weiter festigen.

Welches Ziel stellst du dir für die WM?

Grundsätzlich ist es mein Ziel alles zu geben und mich so gut wie möglich zu verkaufen. Nachdem ich dieses Jahr bereits einige Medaillen sammeln konnte und erfahrenere Kämpferinnen besiegt habe, kann bei einer sehr guten Tagesform auch bei der WM 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.