

## 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:** Dennis Blödorn / Mark Borchert

**Verein:** HT 16

### Sportliche Erfolge:

#### National:

1. Platz Deutsche Meisterschaften Frauen 2020 in Stuttgart
2. Platz Deutsche Meisterschaften Frauen 2019 in Stuttgart
1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 2018 in Frankfurt / Oder
3. Platz Deutsche Meisterschaften Frauen 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

2. Platz Europameisterschaften u23 in Izhevsk 2019
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 etwas ganz Besonderes. Insofern ist die Bronzemedaille von den Juniorenweltmeisterschaften mein bisher größter sportlicher Erfolg.

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 bist Du in Deinem Studium vorangekommen?

Studium und Leistungssport ist immer schwer miteinander zu vereinbaren, aber ich versuche mir meine Vorlesungen und Prüfungen so zu legen das ich relativ gut vorankomme.

Du gehörst eher zu den Leichtgewichtern in Deiner Gewichtsklasse. Konntest Du das letzte Jahr nutzen um weiter an die „Schweren“ ranzukommen?

Ja, die Corona-Pandemie war in der Hinsicht sehr gut für mich. Ich konnte das letzte Jahr an meinem Gewicht arbeiten, in dem viel im Krafraum war und Muskeln aufgebaut habe.

Was ist /sind Deine erfolgreiche Wettkampftechniken?

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

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.

Corona hat das gesellschaftliche Leben seit vergangenem Jahr im Griff. Einschränkungen im Trainings- und Wettkampfprozess 2020 und 21 – wie hast du die Zeit nutzen können? Was haben die wenigen Kämpfe in diesem Jahr gezeigt?

Durch die Corona-Pandemie konnte ich verstärkt an meinen Technik Profil arbeiten und was für mich noch wichtiger ist an meinen Krafttraining. Die Kämpfe, die ich bis jetzt hatte, zeigen mir das sich das letzte Jahr trotz Einschränkungen gelohnt und mich nicht zurückgeworfen hat.

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