

Elija Ruben Märkt



Geburtstag: 30. September 2005

Größe: 175 cm

Beruf/Schule: Schüler

Graduierung: 1.Dan

Judoka seit: 2010

Trainer: Frank Möller und Winston Gordan

Vereinstrainer: Florian Luhm

Verein: SC Bushido

Sportliche Erfolge:

National:

- 2. Platz Kaderturnier U18 2022
- 3. Platz Kaderturnier U21 2022

International

- 7. Platz European-Cup u18 in Straßburg 2022
- 2. Internationales Bremen Masters u18 in Bremen 2021
- 3. Dutch Open Espoir u15 in Eindhoven 2019

Wie bist du zum Judo gekommen?
Welche Rolle spielte hier deine Brüder?

Wir, meine Brüder und ich, sollten uns ausprobieren. In einem Verein in der Nähe unseres Wohnortes begannen wir mit dem Training. Es hat uns gefallen, so ist aus dem Probieren ernsthaftes Training geworden.

Was fasziniert Dich am Judo?

Judo ist eine Sportart, wo man sehr vielseitig sein muss.

Die letzten zwei Jahre gab es Einschränkungen im Trainings- und Wettkampfgeschehen. Was war in dieser Zeit für dich am schwersten und was hat Dir geholfen weiter zu trainieren?

Das war wirklich eine schwere Zeit. Da es in der Zeit keine bzw. nur wenige Wettkämpfe gab, war es schon schwer das Trainingspensum abzuarbeiten. Es fehlte das Ziel, das „Wofür Trainiere ich“. Gemeinsam haben wir uns motiviert und fest zusammengehalten. Da ist es schon schön, wenn man einen älteren Bruder hat, an dem man sich aufrichten kann.

Schule und Leistungssport mit zahlreichen Wettkämpfen und Trainingslehrgängen. Wie

Es ist sehr schwer, aber mit der Hilfe der Lehrer und der Familie realisierbar. Man

gelingt es Dir all das in Einklang zu bringen, was bzw. wer hilft dir dabei?

braucht eine gute Zeiteinteilung, um alles entsprechend gut abarbeiten zu können.

Was ist /sind Deine erfolgreiche Wettkampftechniken?

Der Seoi- Nage ist meine Spezialtechnik im Wettkampf. Des weiteren versuche ich auch mit Fußtechniken zum Erfolg zu kommen.

Worin siehst Du Deine Stärken?

Ich denke es ist meine Vielseitigkeit. Neben meiner Spezialtechnik im Stand, einschließlich einer guten Fußarbeit bin ich auch im Boden sehr erfolgreich.

Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf Europameisterschaften?

Mich in allen Bereichen auf mein maximum zu pushen. Dabei ist die Physis eine Seite. Wir haben auch daran gearbeitet, dass ich mental fit bin, d.h. alles unnötige ausblenden und an mich selbst und meine Stärken zu glauben.

Welches Ziel hast du Dir für die Europameisterschaften gestellt?

Mein Ziel ist Platz 1-7, was auch die Nominierungskriterien für die Weltmeisterschaften wären.

Wen siehst Du als Favoriten in Deiner Gewichtsklasse?

Den Weltranglisteersten, Joshua de Lange aus den Niederlanden.

Du gehörst zum Männer-Team der 2. Bundesligamannschaft, der Kampfgemeinschaft Berlin. Was bedeuten bzw. bringen dir die Kämpfe in der Bundesliga?

Als Einzelkämpfer ist auch schön gemeinsam in einem Team zu kämpfen. Da in unserem Bundesligateam viele meiner Freund mitkämpfen, fühle ich mich da richtig wohl und es macht Spaß. Wenn ich gewinne, bringe ich der Mannschaft Punkte, aber auch ich profitiere davon. Ich kann so viele Erfahrungen sammeln und mich kämpferisch weiterentwickeln.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Mit Freunden treffen

Hast du ein Lebens-Motto was Du an andere weitergeben möchtest?

Train Hard, Fight Easy