

Krystian Liwocha



Geburtstag: 31. Juli 2004

Größe: 175 cm

Beruf/Schule: Schüler

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2014

Trainer: Frank Möller

Vereinstrainer: Andreas Karnopp

Verein: TSV Rudow

Sportliche Erfolge:

National:

1. Platz Deutsche Meisterschaften u18 2021 in Leipzig
2. Platz Deutsche Meisterschaften u18 2020 in Leipzig

International

2. Platz Internationales Bremen Masters u18 in Bremen 2021
5. Platz European-Cup u18 in Teplice 2021
1. Internationales Turnier u18 in Bochum 2021
3. Internationales Turnier u18 in Eindhoven 2019
3. Internationales Turnier u18 in Herne 2018

Wie und durch wen bist du zum Judo gekommen?

Ich bin zufällig auf Judo gestoßen. In der 3. Klasse auf einer Grundschule wurde Judo angeboten. Ich war neugierig und habe Judo einfach mal ausprobieren. Aus dem Probieren ist jetzt Leistungssport geworden.

Was fasziniert Dich am Judo?

Es ist die Vielseitigkeit, die man braucht, um erfolgreich zu werden. Außerdem ist das eine Sportart, bei der man für sich selbst verantwortlich ist.

Was siehst Du als Deinen bisher größten sportlichen Erfolg?

Auch wenn es keine Medaille war, so sehe ich meinen bisher größten Erfolg im 5. Platz bei einem internationalen Europa Cup in Teplice.

Trainer und Freunde erwarten immer wieder Erfolge. Wie meisterst Du den Druck?

Ich versuche mir wenig Druck zu machen und denke nicht drüber nach, was passieren kann. Damit gelingt es mir, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und so meine beste Leistung abrufen zu können.

Schule und Leistungssport mit zahlreichen Wettkämpfen und Trainingslehrgängen. Wie gelingt es Dir all das in Einklang zu bringen?

Da ich am Schul- und Leistungssportzentrum Berlin trainiere und auf die Schule gehe, ist mein Training fest im Stundenplan eingeplant. Damit ist vieles leichter und kann entsprechend gut abgestimmt werden.

Woher nimmst Du die Motivation für das täglich harte Training?

Auch wenn ich mal keine Lust aufs Training habe denke ich immer an meinen Traum, einmal Olympia Sieger werden zu wollen.

Wer hat Dir in der Zeit der Corona-Pandemie geholfen das Training auf hohem Niveau weiter zu führen ?

Einen sehr großen Anteil hatten hierbei meine Trainer. Mit Hilfe von Trainingsplänen konnte ich auf hohem Niveau weitertrainieren. Das zusammen mit den entsprechenden Trainingseinheiten verhalf mir einen sehr großen Sprung im Judo zu machen.

Was ist /sind Deine erfolgreiche Wettkampftechniken?

Meine Spezialtechnik im Stand ist der Morote-Seoi-Nage.

Worin siehst Du Deine Stärken?

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

Wie habt ihr die Zeit mit den Trainings- und Wettkampfeinschränkungen zu überbrücken versucht und Wettkampfvorbereitung betrieben? Gibt es etwas, woran ihr besonders gearbeitet habt?

Wir haben viel Athletik gemacht, um gute Grundlagenkraft aufzubauen und Defizite zu den älteren Jahrgängen aufzuholen zu können. Irgendwann lag dann der Fokus auf dem Techniktraining. Wir konnten so die Zeit nutzen viele Sachen auszuprobieren. Dazu hat man in der Wettkampfphase kaum Zeit. Insofern haben wir diese Zeit gut nutzen können.

Was bedeutet Dir die Nominierung zur EYOF?

Ich bin stolz, dass ich Deutschland bei diesen Spielen vertreten darf.

Wen siehst Du national und international als Favoriten in Deiner Gewichtsklasse?

Ich denke es gibt keinen Favoriten, weil jeder jeden schlagen kann.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

In meiner Freizeit treffe ich mich sehr gerne mit meinen Freunden oder unternehme etwas mit meiner Familie

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

„Handle, als wäre Scheitern unmöglich.“
„Selbst die dunkelste Nacht wird enden und die Sonne wird aufgehen.“