

Was haben sich Viktoria und Levi für die EM in Prag vorgenommen?

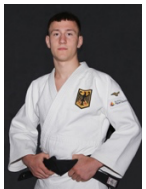
Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zur Nominierung für die Europameisterschaften in Prag. Es ist die zweite internationale Meisterschaft 2022 zu der ihr in das DJB-Team nominiert wurden. Das zeigt einmal mehr, dass ihr Euch durch hartes Training in den vergangenen Monaten in eine sehr gute Form gebracht habt. Der siebente Platz bei den Weltmeisterschaften durch Levi und die Bronzemedaille im Mixed-Team Wettbewerb unterstreichen das und sind sicherlich auch eine Motivation für die bevorstehenden Europameisterschaften.

Nun ein paar Fragen an beide Judoka:

Die sportlichen Höhepunkte finden auch in diesem Jahr in „verkehrter“ Reihenfolge statt. Zuerst die Welt-, gefolgt von den Europameisterschaften und zum Abschluss die Deutschen Meisterschaften. Wie stellt sich das für euch dar?



Es ist schon komisch. Man steigert sich normalerweise rein in diese Meisterschaften, wo ja die Weltmeisterschaften eigentlich der Wettkampfhöhepunkt für das Jahr sind. Ich finde es schon besser, wenn man sich Step by Step reinsteigern kann.

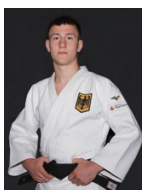


Levi, sieht es ähnlich: „Andersherum“ ist es schon besser, da man sich dann noch besser, auch mental von einem Event zum andern reinsteigern kann. In diesem Jahr war es schon gut, dass es einige Einsätze bei European Cups gab und dass man dadurch schon besser auf die internationale Konkurrenz vorbereitet war.

Ein weiteres Problem sind die kurzen Abstände zwischen den Meisterschaften WM, EM und Deutsche Meisterschaften liegen jeweils gerade mal vier Wochen. Wie kann man sich da regenerieren und gleichzeitig auf den nächsten Wettkampf vorbereiten?



Der Abstand zwischen den Welt- und Europameisterschaften ist wirklich sehr kurz. Ich hätte mir mehr Zeit dazwischen gewünscht. Auf jeden Fall habe ich nach den Weltmeisterschaften eine Woche Urlaub gemacht, um mich etwas zu erholen. Im Anschluss begann die Vorbereitung für die EM, u.a. Lehrgang in Kienbaum.

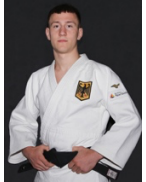


Ich habe erst einmal eine Woche „Judofrei“ gemacht und mich dabei gut regeneriert. Natürlich wäre es schon schön, wenn man etwas mehr Zeit für die Regeneration hätte. Nach der Woche ging es dann wieder mit voller Motivation und Ehrgeiz in die Vorbereitung auf Prag.

Was kann man innerhalb dieser kurzen Zeit machen um eventuelle Schwachstellen anzugehen bzw. was stand im Mittelpunkt Eurer Vorbereitung?



Gerade auch in der Nachbearbeitung des WM-Einsatzes haben wir verstärkt an meinem Griff und dessen Durchsetzung gearbeitet. Konsequenz im Angriff und beim Übergang vom Stand zum Boden waren weitere Schwerpunkte.

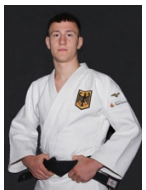


Wir haben viel Randori-Training und damit wettkampfnahes Training gemacht. Viele Wettkämpfe gehen in die Verlängerung und da braucht man die Kondition. Auch technisch-taktische Dinge, wie zum Beispiel Shido-Strafen vermeiden oder dem Gegner aufzuzwingen, standen auf dem Trainingsplan.

Welche Bedeutung hat der Gewinn der Bronzemedaille im Mixed-Team Wettbewerb in Ecuador für Euch?



Auch wenn ich nicht im Einsatz war, ist diese Event für mich motivierend. Man trainiert gemeinsam, feuert an, fiebert mit und freut sich gemeinsam über den Erfolg. Insofern gibt es auch mir Motivation für die nächsten Wettkämpfe.

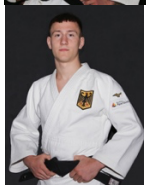


Neben dem Erfolg und der Bronzemedaille konnte ich für mich mitnehmen, dass ich mit den Besten mithalten kann. Damit ist es auch eine große Motivation für die Europameisterschaften.

Welches Ziel habt ihr euch für die Europameisterschaften gestellt? Für Dich, Viktoria, die letzte international Meisterschaft bei den Juniorinnen und für Levi in einer neuen Gewichtsklasse, bis 73 kg?



In vielen Gewichtsklassen geht es sehr eng zu, so auch in der Klasse bis 63 kg. Es gibt viele Favoriten und die Tagesform gibt letztendlich den Ausschlag. Ich möchte gut kämpfen und strebe eine Medaille an.



Ein Wechsel in die 73er Klasse war schon vorher vorgesehen. Ich musste in der letzten Zeit schon ein wenig Gewicht machen, was manchmal auch an die Substanz geht.

So bekomme ich jetzt schon die Möglichkeit und das Vertrauen vom Bundestrainer, in die neue Gewichtsklasse „reinzuschnuppern“ und mich mit der internationalen Konkurrenz zu messen. Man kann dadurch auch etwas frei aufkämpfen. Ich möchte mich auch in Prag in den Medaillenbereich kämpfen und mit einer Platzierung nach Hause gehen.

Ich bedanke mich bei Euch, dass ihr mir Zeit für ein kleines Interview gegeben habt. Für den Freitag wünschen Euch alle Berliner Judofreunde eine super Form, so dass ihr eure Ziele verwirklichen könnt.