

Hannes Brückner



Geburtstag: 20. November 2008

Beruf / Studium: Abitur

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2014

Trainer: Frank Borkowski

Heimtrainer: Maik Liedtke

Verein: JC '03 Berlin

Sportliche Erfolge:

International

5. Platz Junior European Cup Berlin 2026 in der U21

1. Platz Dutch Open Espoir 2025 in der U18

National

1. Platz DEM u18 in Leipzig 2025

Wie bist Du zum Judo gekommen und was begeistert dich am Judo?

Mein Vater hat Judo gemacht, wollte aber, dass ich zum Turnen gehe. Auf der Suche nach einem Verein, wurde kein Verein gefunden, der ein ernsthaftes bzw. leistungsorientiertes Training gemacht hat. Im Ergebnis dessen haben mich meine Eltern zum Judo geschickt.

Was begeistert dich an der Sportart?

Mich begeistert der Wettkampf und dabei das ständige Kräfteressen. Es ist immer ein Kampf, in dem jeder gewinnen möchte. Am Ende gewinnt meistens der Athlet, der härter und besser trainiert hat. Man darf sich nie zurücklehnen. Ein Turniersieg ist keine Garantie für das nächste Turnier.

Tägliches Training, Trainingscamps, Wettkämpfe – hat man da immer Lust, wie überlistest du den inneren Schweinehund oder gibt es so etwas nicht bei Dir?

Das Training erstreckt sich von Montag bis Freitag über zwei Trainingseinheiten am Tag. Unser Training ist auf das Sportforum konzentriert. Am Freitagabend gehe ich zum Training in meinem Verein. Natürlich ist nicht jeder Tag gleich gut bzw. hat man auch mal weniger Lust. Aber die meiste Zeit muss ich mich nicht motivieren, weil Judo das geworden ist, was ich am liebsten mache und ich es mir ja selbst ausgesucht habe. Außerdem kommen Erfolge auch nur durch kontinuierliches und hartes Training.

Worin siehst Du deine Stärken?

Eine meiner Stärken ist die Ausdauer. Viele Kämpfe gehen in die Verlängerung, Golden Score, und oft schaffe ich es erst den Gegner im Golden Score zu werfen.

Du konntest in diesem Jahr schon einige Erfolge auf nationalen und internationalen Ebenen erringen – Erfolg erzeugt auch Erwartungen an dich, wenn in den Wettkampf gehst. Wie gehst du damit um, das erzeugt bei Trainern und Fans auch eine große Erwartungshaltung ?

Den meisten Druck mache ich mir oft selbst, das kann auch hinderlich sein. Deshalb ist es gut, dass wir am Olympiastützpunkt (OSP) Sportpsychologen haben, die mir perfekt helfen, damit umzugehen. Ansonsten empfinde ich keinen Druck. Jeder der beteiligt ist unterstützt mich so gut er kann, egal ob Freunde, Familie oder Trainer.

Was bedeutet dir der 5. Platz beim Heim-EC? Was konntest du daraus mitnehmen?

Der 5. Platz bedeutet mir extrem viel. Für mein Empfinden konnte ich erstmal bei einem European Cup richtig zeigen, was ich kann. Ganz besonders war auch noch, dass es ein Turnier in meiner Heimatstadt war, unterstützt durch meine Familie und Freunde auf der

Tribüne.

Trotzdem habe ich auch dort zwei Kämpfe verloren. Das bedeutet für mich, dass ich auf keinen Fall nachlassen darf.

Was bedeutet Dir die Nominierung für Europameisterschaften?

Ich habe mich extrem über die Nominierung gefreut. Es ist meine erste Nominierung zu solch einem Wettkampfhöhepunkt. Außerdem habe ich es geschafft nach einer langen Verletzung wieder gut Anschluss zu finden.

Welches Ziel hast du dir gesteckt?

Mein Ziel ist es, die Fehler von den letzten Wettkämpfen nicht zu wiederholen und dann einfach mit einer extrem guten Vorbereitung, das bestmögliche rauszuholen.