

Lasse Tjark Schindler



Geburtstag: 07. August 2007

Beruf / Studium: z.Z.
Bundesfreiwilligendienst
bei KAIZEN

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2012

Trainer: Frank Borkowski

Heimtrainer: Kevin Kissk

Verein: Polizei SV

Sportliche Erfolge:

International

- 5. Platz Lignano Junior European Cup 2026
- 2. Platz Copenhagen Open Seniors 2026

National

- 3. Platz DEM u21 in Potsdam 2026
- 3. Platz DEM u21 in Potsdam 2025
- 2. Platz DEM u18 in Leipzig 2024
- 2. Platz BST München 2025
- 2. Platz BST Mannheim 2024

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

Sport spielte in unserer Familie schon eine Rolle. Drei Generationen vor mir waren im Rudersport aktiv, also weit weg vom Judo bzw. Kampfsport. Ich habe mit fünf Jahren beim SC Bushido mit Judo begonnen und bin aktuell Polizei SV aktiv. Am Judo begeistert mich die Mischung aus Technik, Disziplin und Teamgeist. Es ist ein Sport, bei dem man ständig körperlich und mental voll gefördert ist und weiterentwickeln kann.

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

Tägliches Training mit 2 bis 3 Trainingseinheiten ist schon sehr fordernd. Natürlich hat man da auch Tage, wo sich der innere Schweinehund meldet und man dagegen ankämpfen muss. Aber das gehört zum Leistungssport dazu. Ich motiviere mich durch meine persönlichen Ziele und vor allem durch den Spaß, den ich mit meiner Trainingsgruppe habe.

Worin siehst Du deine Stärken?

Meine größte Stärke ist, dass ich niemals aufgebe. Ich habe bereits viele Rückschläge erlebt. Doch anstatt mich davon entmutigen zu lassen, habe ich mich immer wieder zurückgekämpft. Franziska Buder ist dabei eine wichtige Begleiterin auf meinem Weg. Mit ihrem mentalen Coaching hat sie mich maßgeblich dabei unterstützt, aus Rückschlägen zu lernen, daran zu wachsen und mich zu dem Sportler zu entwickeln, der ich heute bin.

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 ?

Gefühlt lag der Druck von außen bisher weniger auf mir selber, sondern eher auf den Sportlern aus meiner Trainingsgruppe, die in der Nationalmannschaft sind. Ich glaube, das war für mich ein großer Vorteil. Aber natürlich habe ich eigenen Erwartungen an mich selbst. Bisher konnte ich diese meistens erfüllen.

Verbindung von schulischer / beruflicher Ausbildung und Training – wie meistens du den Spagat?

Am Schul- und Leistungssportzentrum Berlin (SLZB) war es für mich einfach, Schule und Training miteinander zu vereinbaren, da beides an einem Ort war. Wie gut sich das jetzt während des Bundesfreiwilligendienstes

organisieren lässt, wird sich zeigen.,
da ich künftig Fahrzeit zwischen
Arbeit und Training einplanen muss.

Was bedeutet Dir die Nominierung für
Europameisterschaften in das Mixed-
Team des DJB?

Es bedeutet mir sehr viel, dass ich
nominiert wurde, obwohl ich kein DJB-
Kader bin. Der Einsatz in der
Nationalmannschaft ist für mich eine
Anerkennung meiner bisherigen
Leistungen und zeigt mir, dass sich
mein Einsatz und Training auszahlen.