Was machst Du beruflich?
Ich bin als Chemielaborant in einem metallverarbeitenden Unternehmen tätig. Dort arbeite ich an der Forschung und Entwicklung farbiger Aluminiumpigmente und Möglichkeiten, wie wir diese in großem Maßstab produzieren können.

Wie bist Du zum Judo gekommen?
Angefangen habe ich 2001 mit 6 Jahren bei Jürgen in einer der 2 großen Donnerstags-Gruppen. Da ich für Ballsportarten wenig Talent hatte, haben wir´s einmal mit Judo probiert und es hat mir ziemlich gut gefallen.

Welche Ziele hattest Du damals?
Ehrlich gesagt, am Anfang keine wirklichen. Wollte an sich nur Spass mit vielen anderen Kindern haben und neue Freunde finden. Ein paar Tricks wollte ich noch lernen, wie man die Kumpels beim Raufen in die Knie zwingt ;)
Nach und nach wurde dann schon das Ziel, neue Gürtelfarben und irgendwann auch den 1, Dan zu erreichen und sein Technikspektrum zu erweitern und breit zu gestalten.

Was waren Deine größten Erfolge?
Zum einen die Übungsleiter C Ausbildung 2019 zusammen mit Peter, Jörg und Roberto.
2010 konnte ich mittelfränkischer Meister in meiner Alters- und Gewichtsklasse werden und habe es anschließend bis auf die Bayerische Meisterschaft geschafft. Dort bin ich dann leider knapp an der Qualifikation für die Süddeutsche Meisterschaft gescheitert.
2017 haben wir als eine Kampfgemeinschaft zwischen dem TSV Wachendorf und dem ASV Fürth aka. „Die Koalabären“ die Bezirksliga gewinnen können.

Was war Dein größter Rückschlag?
Der Corona-Lockdown. Ich hatte am Samstag zwei tolle Gruppen im Training und mit dem Ausweichquartier in Weiherhof endlich eine Möglichkeit, während dem Hallenumbau ein regelmäßiges Training anzubieten. Und dann war es vom einen auf den anderen Tag vorbei.

Gibt es Parallelen zwischen Deinem Beruf, Privatleben und Judo?
Man ist nie fertig mit Lernen. Wie in der Arbeit, so gibt es auch im Training immer neue Möglichkeiten, seinen Wissensstand zu erweitern.

Was bedeutet dein Sport heute für Dich?

Zum einen hält er mich fit und ist ein guter Ausgleich zum beruflichen Alltag. Zum anderen kann man sich im Training oder auf Lehrgängen technisch immer wieder weiterentwickeln und immer wieder was Neues lernen.
Auch mein Wissen an Kinder/ Jugendliche im Training weiterzugeben, ist mir ein wichtiger Aspekt.

Was ist dir als Trainer besonders wichtig?
Als erstes auf jeden Fall der Umgang mit den Trainierenden, v.a. Kindern und Jugendlichen. Der Spass und das spielerische Erlernen von Techniken sollte im Vordergrund stehen. Auch ist es mir wichtig, ein abwechslungsreiches Training zu bieten.

Wie bereitest du Dich auf ein Training vor?
Auf jeden Fall erstmal einen Überblick verschaffen, welche Gruppe man trainiert. Was habe ich für Kyu-Grade und welche Altersstruktur habe ich im Training? Sind es eher Wettkämpfer oder technikorientierte Judoka in der Gruppe. Danach überlege ich mir Techniken, die für diese Gruppe passen können und überlege mir ein Rahmenprogramm dazu (spezielle Vorübungen etc.). Aber auch für Spiel und Spass sollte immer Zeit sein.

Was fällt Dir besonders leicht?
Bin für jeden Unsinn im Training haben, v.a. was die Aufwärmspiele betrifft. Wenn´s beim Abwerfen oder Mattenraufen „Alle gegen den Trainer“ heißt, habe ich meinen Spass :)

Was fällt Dir speziell als Trainer schwer?
Stichwort Zeitmanagement. Nehme mir manchmal zu viel vor und versuche zu viele Inhalte in eine Trainingseinheit zu packen und komme dann mit meinem aufgestellten Zeitplan in Konflikt. Ab und an habe ich, v.a. bei niedrigeren Kyu-Graden, eine zu hohe Erwartung an die Trainierenden.

Worauf bist Du als Trainer beim TSV Wachendorf besonders stolz?
Es ist schön, dass wir trotz dessen, dass wir ein kleiner Verein sind, ein breites Trainingsspektrum anbieten können (5 Tage die Woche Trainingsmöglichkeiten). Auch haben wir in der Abteilung eine sehr gute Gemeinschaft, in der jeder dem anderen hilft, auch außerhalb der Matte. Das Zeltlager am Monte wäre hier stellvertretend zu nennen.

Was wünscht Du dir im Training von den Judoka?
Gegenseitige Unterstützung und hilfsbereites Handeln der Trainierenden untereinander. Außerdem, dass die Trainierenden sich wohlfühlen und gerne in mein Training kommen.

Hast Du noch weitere Hobbys?
Mit meinen Jungs & Mädels was unternehmen. Ansonsten bin ich in meiner Freizeit auch öfter sportlich unterwegs (Laufen, Radfahren, Fussball spielen oder Ski fahren). Seit Corona spiele ich regelmäßig Darts, wobei Fortschritte erkennbar sind.

Was sind Deine Ziele? (privat/sportlich/im Verein)
Privat: Endlich den Ausbau meiner Wohnung bewerkstelligen.

Sportlich: Eines Tages den 1. Dan in meinen Händen halten. Zudem wäre es ein Ziel von mir, mal wieder eine Bezirksliga-Mannschaft mit Wachendorfer Judoka zu stellen. Hoffentlich auch mit vielen Judoka, die mit dem Judo bei mir angefangen haben.

Im Verein:
Meine Gruppen weiter betreuen und das Zeltlager am Monte weiter für alle als tolles Wochenende zu gestalten.

Welche Empfehlung hast Du für junge Judoka und angehende Dan-Träger?
Stets dranbleiben und fleißig ins Training kommen. Nicht aufgeben, wenn mal etwas nicht funktioniert. Judo ist vielfältig und man findet für die meisten Probleme durch Ausprobieren eine Lösung.

Du hast das letzte Wort:
Frei nach einem Song der Toten Hosen auf Judo umgetextet: Steh auf, wenn du am Boden liegst ;)