# Turn- und Sportverein Wachendorf e.V.

gegründet 1961

# Judoabteilung



Mitglied im Bayerischen Landessportverband





Jörg Baumgärtel

#### Was machst Du beruflich?

Als Prozessmanager kümmere ich mich darum, dass die richtigen Dinge zur richtigen Zeit am richtigen Ort passieren. Analysiere die Punkte bei denen das nicht funktioniert und verbessere diese. (Ganz ähnlich wie beim Judo 😉)

### Wie bist Du zum Judo gekommen?

Durch meinen Sohn und Norbert Röck.

Als ich meinem Sohn neidisch bei seinen ersten Schritten im Judo zugesehen habe, sprach mich Norbert an und hat mir angeboten einfach mal beim Erwachsenen-Training vorbei zu schauen.

Und weil ich da so viele nette Leute getroffen habe, die sich mit sehr viel Begeisterung um mich gekümmert haben, bin ich dabeigeblieben.

#### Welche Ziele hattest Du damals?

Hauptsächlich wollte ich mich mit Mitte 40 einfach mehr bewegen. Damals habe ich nicht gedacht, dass ich es lange aushalte.

# Was waren Deine größten Erfolge?

Mein erstes Training.

Nach nicht mal einer Stunde konnte ich meinen ersten Wurf ausführen, ohne meinen Trainingspartner oder mich zu verletzen. Da war ich schon sehr zufrieden mit mir.

Streng genommen war es gar nicht mein Erfolg sondern der meines Trainers und meines damaligen Trainingspartner. (Danke Maxi!)

### Gibt es Parallelen zwischen Deinem Beruf, Privatleben und Judo?

Man ist nie fertig mit lernen!

Gerade wenn man meint etwas perfekt zu können wird jemand kommen der noch einen hilfreichen Hinweis geben kann.

Jörg Baumgärtel Februar 2021

# Turn- und Sportverein Wachendorf e.V.

gegründet 1961

# Judoabteilung



Mitglied im Bayerischen Landessportverband

## Welche Bedeutung hatte Judo für dich vor 40 Jahren?

Vor 40 Jahren hätte ich gerne Judo gemacht, aber irgendwie hat sich das nie ergeben. Und so ist es erstmal eine Sehnsucht geblieben.

## Was bedeutet dein Sport heute für Dich?

Von wieviel Bedeutung etwas ist weiß man meist oft erst wenn man es nicht mehr hat. So geht es mir aktuell mit dem Judo.

# Was ist dir als Trainerassistent besonders wichtig?

Vor rund 40 Jahren war ich für kurze Zeit in einem Turnverein.

Damals Stand das Leistungsprinzip im Vordergrund und nicht der Umgang mit Kindern. Kinder und Jugendliche sollten in erster Linie Spaß an ihrem Sport haben und keinen Druck. Darauf zu achten, dass unsere Jugendlichen ihre Ziele erreichen und dabei auch ausreichend Platz für "Quatsch" ist, ist mir wichtig.

Damals habe ich den Sport wegen der Trainer aufgegeben.

Heute versuche ich dazu beizutragen, dass die Kinder und Jugendlichen im Vordergrund stehen!

# Wie bereitest du Dich auf ein Training/Prüfung vor?

Meist stelle ich mir die Frage was "als nächstes" ansteht. Ein Wettkampf, eine Gürtelprüfung? Wir stellen auch immer wieder die Frage "Was ist euch wichtig?".

Dann suche ich mir meist eine Technik aus und überlege mir wie diese am besten zu vermitteln ist. Einfacher für die niedrigeren Kyu-Grade, anspruchsvoller für die höheren.

Zusätzlich sollte der Spaß nicht zu kurz kommen.

Das alles packe ich dann noch in einen groben Zeitplan.

Sobald der Plan und die Wirklichkeit aufeinandertreffen zeigt sich dann, wie gut er war 😊





### Was fällt Dir besonders leicht?

Helfen. Ich versuche zu helfen wo ich kann, im Training, bei Veranstaltungen, beim Zeltlager oder wo eben etwas oder jemand benötigt wird.

Das ist leicht weil man dafür kein besonderes Talent benötigt. Das Wollen reicht meistens schon 😉

Jörg Baumgärtel Februar 2021

# Turn- und Sportverein Wachendorf e.V.

gegründet 1961

# Judoabteilung



Mitglied im Bayerischen Landessportverband

# Was fällt Dir speziell als Trainerassistent schwer?

Techniken die eine besonders flexible Hüfte benötigen 😊 Hier machen die Kinder und Jugendlichen mir etwas vor. Immerhin diene ich hier noch als schlechtes Beispiel für das was passiert, wenn man nur lange genug keinen Sport macht 😉

## Wie hat sich Dein Training in den letzten Jahren verändert?

Vielleicht bin ich ruhiger geworden, aber nachdem ich noch nicht solange im Training unterstütze gibt es wohl noch keine großen Veränderungen.

### Was wünscht Du dir im Training von den Judoka?

Jeder sollte seinem Trainingspartner dabei unterstützen seine Ziele zu erreichen.

## Hast Du noch weitere Hobbys?

Camping

# Was sind Deine Ziele? (privat/sportlich/im Verein)

privat: gesund bleiben und wieder fitter werden

sportlich: immer der nächste Schritt

im Verein: mithelfen das wir wieder regelmäßige Trainings und Veranstaltungen durchführen

können wie zum Beispiel den Monte oder das ÜNF 😊



## Hast Du ein sportliches Vorbild? Und warum?

Roberto Schmid, weil er sich so kompetent und führsorglich um alle Kyu-Grade kümmert. Von den kleinsten Anfängern bis hin zum höchsten Schülergrad und das mit Witz, Verstand und Respekt.

Da kann ich mir noch einiges abschauen.

## Welche Empfehlung hast Du für junge Judoka und angehende Dan-Träger?

Immer den Respekt und die Achtung behalten.

Egal wie gut man etwas kann, es gibt immer einen der es besser kann.

Egal wie unbeholfen jemand ist, sollte man nie vergessen selbst einmal angefangen zu haben.

Jörg Baumgärtel Februar 2021