



Dipl.-Ing. (FH) Norbert Röck

Was machst Du beruflich?

Als Prüfsachverständiger und amtlich anerkannter Sachverständiger für den Kraftfahrzeugverkehr prüfe ich Fahrzeuge, führe Fahrerlaubnisprüfungen durch, erstelle Gutachten für Eignungsprüfungen zum Führen von Kraftfahrzeugen und bin in der Qualitätssicherung tätig.

Wie bist Du zum Judo gekommen?

1979 hat der TSV Wachendorf eine neue Abteilung gegründet. Als neue und „exotische“ Sportart wurde Judo angeboten. Da ich noch nie ein Fan von Fußball war, habe ich Judo dann mal ausprobiert. Mit meinen 12 Jahren war ich damals schon voll begeistert.

Welche Ziele hattest Du damals?

Neben der körperlichen Fitness begeisterte mich die Technikvielfalt, an der Gürtelfarbe zu sehen, wie weit man sich bereits im Judo entwickelt hat und, dass es unheimlich Spaß macht.

Was waren Deine größten Erfolge?

Mit der Bezirksliga-Mannschaft die Aufstiegskämpfe in die Bezirksoberliga. Sehr spannend!

Bei den 1. Bayerischen Kata-Meisterschaften 1993 in München erreichte ich, mit meinem Partner Dr. Stefan Bernreuther, den 2. Platz. Wir qualifizierten uns somit zur Deutschen Kata-Meisterschaft in Hamburg. Es folgten mehrere vordere Plätze bei verschiedenen Kata-Meisterschaften.



Als Trainer habe ich Roland Wenisch und Dr. Hans-Theo Neisius erfolgreich zum 1.DAN vorbereitet. Die beiden haben die Prüfung auf Anhieb mit Bravour bestanden.



Was war Dein größter Rückschlag?

Meine Verletzung bei der Bezirksliga. Hier habe ich mir den rechten Ellenbogen ausgekugelt. Die Judo-Abstinenz aufgrund des Corona-Lock-Down macht mir auch zu schaffen.

Gibt es Parallelen zwischen Deinem Beruf, Privatleben und Judo?

Fast 50 Prozent meines Privatlebens füllt Judo aus und das schon zu $\frac{3}{4}$ meines Lebensalters. Es ist somit nicht verwunderlich, dass es Parallelen gibt.

Prüftätigkeiten füllen meinen Beruf aus und im Sport bin ich als Kyu- und DAN-Prüfer tätig. Beruflich und privat müssen kluge Entscheidungen getroffen werden, genauso wie als Judo-Kampfrichter. Als Referent und Fahrerlaubnisprüfer habe ich sehr viel Kontakt mit Menschen. Hier ist Empathie und Einfühlungsvermögen gefragt, genau so wie als Trainer und Übungsleiter. Manchmal ist Durchsetzungsvermögen verlangt, wie im Judokampf.

Wie hat Dich Judo beeinflusst?

Die Prinzipien des Judos, wie z.B. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit etc., haben mich in meinem langen Judoleben sehr beeinflusst. Ich versuche diese Prinzipien auch in meinen Alltag umzusetzen und sogar an andere weiterzugeben. Schön, wenn mir das gelingt.



Welche Bedeutung hatte Judo für dich vor 40/30/20 Jahren?

Vor 40 Jahren war alles neu und aufregend. Ich wollte schnell neue Gürtelstufen erreichen und mich mit vielen Gegnern in Kämpfen messen.

Vor 30 Jahren hatte ich bereits den 1.DAN und die Trainer- und Kampfrichtertätigkeiten standen mehr im Vordergrund. Die Teilnahme bei Kata-Meisterschaften war mir besonders wichtig.

Vor 20 Jahren hatte ich bereits den 4.DAN und seit diesem Zeitpunkt versuche ich mein „eigenes“ Judo zu machen und die „Feinheiten“ der Sportart zu erkunden. Zusätzlich traten ehrenamtliche Tätigkeiten in den Vordergrund.

Seit 10 Jahren bin ich Abteilungsleiter. Seit kurzen bin ich im DAN-Prüfer-Team Bayern und stellvertretender Prüfungsreferent von Mittelfranken.

Was bedeutet dein Sport heute für Dich?

Judo ist ein Teil meiner Lebensphilosophie. Es hält mich fit und macht mir Freude. Langjährige Freundschaften sind entstanden. Auch nach all den Jahren lerne ich immer wieder was Neues. Judo ist somit eine „Lebensaufgabe“, die sich, je nach Alter und Verfassung, immer ändert. Eine Herausforderung!



Was ist dir als Trainer besonders wichtig?

Zusammen mit Spaß trainieren. Helfen, damit jeder seine individuellen Ziele erreichen kann. Ein guter Freund sein, mit dem man auch mal sportfremde Probleme besprechen kann. Den Übenden zeigen, was Judo für ein toller Sport ist, den man ein Leben lang ausüben kann. Und natürlich mein Wissen weitergeben.

Wie bereitest du Dich auf ein Training/Prüfung vor?

Ich führe ein Trainingstagebuch und mache mir somit vorab Gedanken zu Techniken und Übungen. Ich bereite jedes Training nach, um für mich eine Rückmeldung zu erhalten. Wichtig ist, ein Konzept und konkrete Ziele.



Für eine Gürtelprüfung kann ich mich nicht mehr vorbereiten, da ich seit 2007 den 5.DAN besitze. Eine Prüfung zum 6.DAN gibt es leider nicht.

Was fällt Dir besonders leicht?

Ich kann spontan auf auftretende Situationen reagieren und somit ein angepasstes und interessantes Training bieten. Manchmal machen wir auch einfach lustigen Blödsinn!

Was fällt Dir speziell als Trainer schwer?

Ab und zu weichen meine Erwartungen von dem der Übenden ab, da mir nicht bewusst ist, dass Bewegungen oder Verhalten nicht intuitiv vorhanden sind. Ich muss dann mehr auf die entscheidenden Details oder Knackpunkte eingehen. Aber kein Problem, ich schalte eben eine Stufe zurück. Meist sind dann alle zufrieden. Rückfragen freuen mich.

Worauf bist Du als Trainer beim TSV Wachendorf besonders stolz?

Ich bin stolz auf das Team und die Gemeinschaft.



Wie hat sich Dein Training in den letzten Jahren verändert?

Ich versuche jedem noch mehr gerecht zu werden und trotzdem den gemeinsamen Spaß in der Gruppe zu erhalten. Ich will viel Abwechslung bieten und auch einmal über den Tellerrand hinauszuschauen. Ich mache mir sehr viel Gedanken zu Techniken und Abläufen und bemühe mich, diese unkompliziert zu lehren. Manchmal auch mit ausgefallenen Hilfsmitteln, wie z.B. einem Warndreieck. Mir ist bewusst: wir sind Breitensportler.

Im Aufwärmtraining baue ich bereits viele Judoelemente und vorbereitende Übungen mit ein und möchte damit vielen Facetten der Sportart gerecht werden (Kata, Selbstverteidigung, Kiai, Taiso...).

Was wünschst Du dir im Training von den Judoka?

Einfach die Judoprinzipien beachten und angebrachte Kritik, wenn nötig.

Hast Du noch weitere Hobbys?

Ich habe eine dreistellige Zahl von Karten- bzw. Brettspiele zu Hause und fahre gerne Motorrad.



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

Privat: Gesund bleiben und sich langsam auf die zweite Lebenshälfte vorbereiten. Ein guter Papa zu sein und mit meiner Frau Reisen oder Wanderungen unternehmen.

Sportlich: Gesund bleiben, immer neue Ideen haben und Braungurte auf ihren 1.DAN vorbereiten. Judo interessant halten.

Im Verein: Die Tätigkeit als Abteilungsleiter weiterführen und ein Teil des Teams sein



Hast Du ein sportliches Vorbild? Und warum?

Alle aktiven Judoka über 70 Jahre sind mein Vorbild.

Ich finde es beeindruckend, wenn man sich in diesem Alter noch auf der Matte bewegen kann und mental fit ist. Judo altersgerecht praktizieren und demonstrieren.



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

Sich einen persönlichen Plan machen, was man wann und wie erreichen will. Ziele setzen!

Judo bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten vom Jugendkampfrichter bis zum Vergnügungswart, vom Hilfsübungsleiter bis zum A-Trainer. Vom Olympiasieger bis zum Kata-Experten.

Einfach immer neue Herausforderungen suchen und sich weiterentwickeln. Auch wenn es mal keinen Spaß macht: durchbeißen.

