

# NEWSLETTER

## Lichtblick am Ende des Tunnels?

### Swiss Randori-Day

Schon zum dritten Mal seit den Lockerungen des Lockdowns fand der Nationalkader Zusammenzug in der Schweiz statt. Die Männer trafen sich im Nationalcenter Brugg, die Frauen und die gesamte U18 trafen sich im Center in Yverdon. Zu den beiden Nationalcenter wurden zusätzlich einige Regionalcenter eingeladen. Diese Trainingstage erlauben es uns, mit vielen neuen Partnern zu trainieren. So können wir uns gegenseitig messen und sehen, wo wir national stehen. Dieser Austausch ist sehr wichtig, da wir leider im Moment nicht ins Ausland können. Hier, wie auch im täglichen Training, müssen die Schutzkonzepte und Hygieneregeln ohne Ausnahme eingehalten werden. Nur so kann die Durchführung dieser Tage auch weiterhin gewährleistet werden. Bald sollen auch interne Kämpfe bei diesen Zusammenzügen stattfinden. Diese Wettkampfsimulationen sollen uns auf die nächsten Einsätze vorbereiten, damit wir die Spannung, die Aufregung und die Emotionen der realen Kämpfe nicht ganz vergessen und dieses so etwas nachempfinden können.



## Aufgebot für das erste Trainingslager in Deutschland

Nach langer Zeit der Ungewissheit, lässt sich langsam ein Lichtblick erkennen. Nach nun mehr als sechs Monaten erhielt ich mein erstes Aufgebot für ein Trainingslager im Olympiastützpunkt in München-Grosshadern. Ein riesiges Lächeln breitete sich auf meinem Gesicht aus! Denn diesen Moment habe ich mir schon seit Wochen herbeigesehnt! Klar, mit der momentanen Situation ist es einfach nicht möglich wie gewohnt an Turnieren und Lagern teilzunehmen, dennoch wünscht man sich die gewohnte Routine zurück. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal für eine so lange Zeit in der Schweiz war ohne Auslandsaufenthalte. Eine komplett neue und ungewohnte Situation. Wie früher trainieren wir wie gewohnt zwei mal täglich im Dojo. Kraft, Kondition, Technik und viel Kampftraining, natürlich unter strenger Einhaltung der Corona Vorschriften. Doch der Austausch in den Trainingslager und Wettkämpfen fehlt komplett. Es gibt kein Feedback, wo man international steht. Sind die neu erlernten Techniken wirklich effektiv? Funktionieren die neuen Kombinationen? Und kann man die neu gewonnene Muskelkraft auch wirklich ins Judo übertragen? Ohne diese Rückmeldungen ist es teils schwierig, auch mental, voll



## IJF: Judo is back

Der internationale Judo Verband weckt mit seinem neusten Artikel auf der Webseite grosse Hoffnungen! Der Titel: „Judo is back“ hat grosse Bedeutung für die Judowelt. Nachdem ein Turnier nach dem anderen aus der Agenda gestrichen wurde, möchte man langsam wieder mit den Grossanlässen beginnen. Die nächsten 3 grossen Turniere sollen nun definitiv mit den richtigen Schutzkonzepten auf die Beine gestellt werden. Der Grand Slam Budapest, der Grand Slam Tokio und das Masters in Doha will man in die Realität umsetzen. Den Start soll der Grand Slam Budapest Ende Oktober machen, danach folgt Tokio und Doha im Dezember. Ob dies jedoch wirklich realistisch ist, wird sich in den nächsten Wochen zeigen. Doch die Finger sind gekreuzt!

motiviert zu trainieren. Denn, man weiss eben nicht, ob sich das harte Training überhaupt bezahlt macht und wo man noch mehr investieren muss. In der Schweiz gibt es keine grosse Auswahl an Sparring-Partnern. Das bedeutet, man kämpft jeden Tag mit den selben Leuten, teils auch mehrmals pro Einheit. Nach all den Monaten kennt man sich in- und auswendig. Wirkliche Überraschungen gibt es nicht mehr. Das macht es um so schwieriger, seine Techniken zu üben und die gewollte Rückmeldung zu erhalten, denn der Gegner weiss fast immer, was kommt. Darum freut es mich umso mehr, dass wir diese super Gelegenheit, mit neuen Partnern zu trainieren, erhalten!

## Olympiastützpunkt München-Grosshadern

Vom 06. - 12. September trainiert das Elite- und U21 Nationalkader der Schweiz mit den Deutschen Judokas des Olympiastützpunktes in München mit. Endlich!! Es freuen sich schon alle sehr auf diese Woche, denn mit dieser Möglichkeit kehrt ein Stück Normalität zurück. Es wird eine normale Trainingswoche wie im Nationalcenter. Kraft, Kondition und Judo. Natürlich liegt das Hauptinteresse klar auf den Kämpfen. Wenn wir diese Chance schon erhalten, müssen wir sie auch voll nützen. Ich bin schon sehr gespannt, wie das erste Lager nach so langer Zeit wird. Kann man gut mithalten mit der internationalen Konkurrenz oder muss man zuerst etwas unten durch? Bald werde ich es wissen! Auf jeden Fall werde ich jede Minute dieser Trainings geniessen und mein Bestes geben, um möglichst einen grossen Profit aus dieser Woche mitzunehmen. Wer weiss, wann wir die nächste Gelegenheit für so ein Training erhalten.

Jedoch gilt auch hier: Achtsamkeit und die Gesundheit geht vor! Bei der Ankunft in Deutschland müssen wir einen negativen Covid-19 Test vorzeigen, der nicht älter als 2 - 3 Tage ist. Daher müssen alle Athleten und Coaches nächsten Freitag zum Arzt und sich testen lassen. Nur mit diesem negativen Bescheid ist es möglich nach Deutschland zu reisen und im Olympiastützpunkt zu trainieren.

