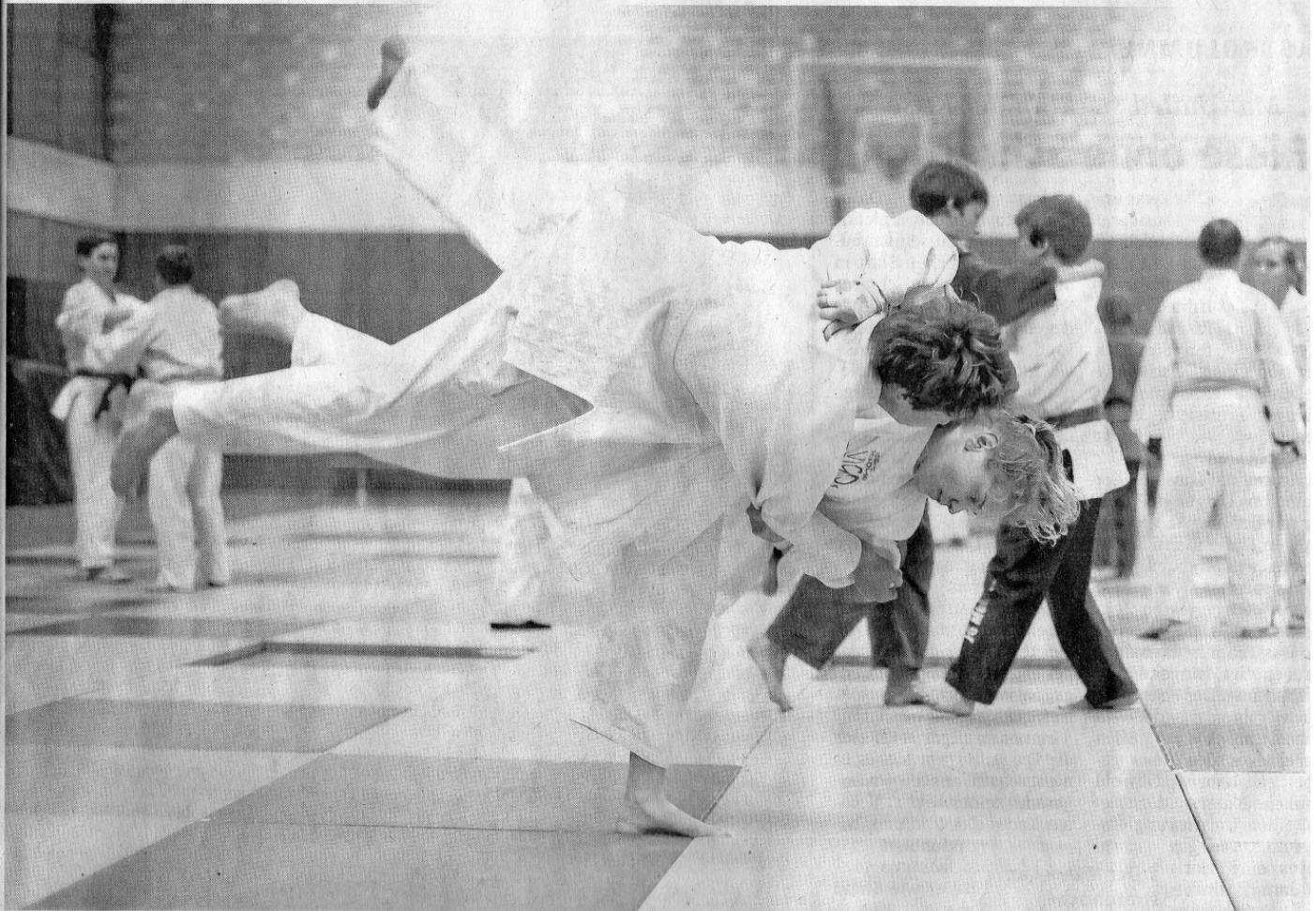




Lara Friedrich (h.), hier beim Training mit Stefan Herz, tritt bei der Deutschen Meisterschaft der U 18-Judoka an, bei denen sie 2013 Bronze gewann. Seit sie sieben Jahre alt ist, betreibt sie den japanischen Kampfsport und ordnet ihm alles unter.

Foto Münsterview/Tronquet

Ein Leben für die Matte

Judo: Drei Kämpfer der JG Münster treten bei den Deutschen Meisterschaften der U 18 und U 21 an

MÜNSTER. Die Idee der Judo-gemeinschaft (JG) Münster ist es, leistungsorientierten Kampfsport anzubieten. Drei junge Judoka haben den Grundgedanken des Vereins mustergültig erfüllt. Lara Friedrich, Marcel Hagedorn (beide U 18) und Mathias Ortlepp (U 21) qualifizierten sich für die Deutschen Meisterschaften. Während die beiden Jungs erstmalig aufhorchen lassen, ist Friedrich kein unbekanntes Blatt.

Die 16-Jährige war schon 2013 bei den nationalen Titelkämpfen in der U18-Altersklasse dabei – und holte Bronze. Am Sonntag startet sie in Herne erneut. Es ist das letzte Jahr in dieser Konkurrenz für die Kämpferin, die Mitglied im Landeskader ist.

Der ebenfalls 16 Jahre alte Hagedorn feiert am Samstag in Herne Premiere bei nationalen Titelkämpfen, ebenso wie Ortlepp, der eine Woche später die Reise nach Frankfurt am Main antreten muss, da die U18- und U21-Wettkämpfe getrennt stattfinden. „Die Deutschen Meisterschaften sind etwas ganz anderes als die Qualifikationswettkämpfe. Man läuft mit seinem Landesverband ein, die Nationalhymne wird gespielt“, be-

schreibt Friedrich die Gänsehautmomente. Für die beiden Jungs eine neue Erfahrung. „Das höchste aller Gefühle ist, da überhaupt zu starten“, sagt der 18-jährige Ortlepp bescheiden. „Mal sehen, ob ich ein oder zwei Kämpfe gewinnen kann.“ So sieht das auch Hagedorn.

Und Friedrich, die sich als Westdeutsche Meisterin qualifizierte, setzt sich ebenfalls nicht unter Druck: „Ich muss Bronze aus dem vergangenen Jahr nicht bestätigen. Zwei, drei Kämpfe gewinnen und mal schauen, was so geht.“

Fleiß und Verzicht zählen

Erfolg beim Judo ist schwer planbar, weiß U21-Trainer Kai Strietzel: „Die Tagesform entscheidet – mehr als beim Fußball. Ein unachtsamer Moment und du fährst schon nach fünf Sekunden wieder nach Hause.“ Die professionelle Herangehensweise seiner Judoka dämpft die Gefahr einer schwachen Wettkampfvorbereitung aber ein. „Beim Judo reichen nicht zwei oder drei Trainings pro Woche, wenn man es leistungsorientiert angeht. Das ganze Leben müssen sie drauf einstellen“, sagt Strietzel. Die drei Nachwuchstalente sind sein bestes Beispiel. „Drei Trainingsein-



Die Medaillenhoffnungen der Judogemeinschaft Münster (vorne v.l.): Mathias Ortlepp (U 21), Lara Friedrich (U 18) und Marcel Hagedorn (U 18) mit ihren Trainern Kai Strietzel (l.) und Oliver Horstmann.

Foto Münsterview/Witte

heiten in der Halle, dreimal Fitness“, erklärt Ortlepp das Wochenpensum. Keiner hier verlässt sich auf Talent, die Spreu von Weizen trennt der Fleiß – und der Verzicht. „Seit drei Monaten schwöre ich allem Süßen ab, damit ich in der unteren Gewichtsklasse starten kann“, sagt der 59 Kilo schwere Hagedorn. Auch Friedrich lebt kein normales Teenager-Leben. „Meine Mit-

schüler gehen teilweise unter der Woche feiern. Da habe ich gar keinen Drang zu. Die Erfolge belohnen einen für den Einsatz“, erläutert die Medaillenhoffnung der JG. „Lara ist jetzt schon in einer erfolgreichen Spur. Sie tut alles für Judo“, sagt Gabi Reißberg, die Vorsitzende der Kampf-gemeinschaft ist. Und so plant Friedrich auch schon eine eventuelle Karriere bei der

Polizei. „Da kann man Judo leistungsmäßig betreiben.“

Der nächste Wurf aber soll die Deutsche Meisterschaft sein, vor den Augen der Bundestrainer will sie sich bestens präsentieren. Vielleicht für den Wunsch aller Sportler, für Olympia. „Das ist noch kein Ziel. Eher ein Traum“, erklärt Friedrich und widmet sich direkt wieder dem Training auf der Matte. Ferry Radix