



Liebe Judokas, Eltern und Freunde des RLZ-ZJV

Das neue Jahr ist noch jung, doch die RLZ-Athleten sind schon weit gereist und haben auf den Matten von Sumiswald, Lignano und Eindhoven gekämpft.

Weihnachtslager Sumiswald:

Neben vielen Randoris stand auch Techniktraining, Ausdauer und Krafttraining sowie verschiedene Selektionstest der PISTE auf dem Programm. So wurden die Tage zwischen Weihnachten und Silvester gut genutzt, um für die kommenden Wettkämpfe bereit zu sein.



Trainingscamp Lignano:

Mit dem Nationalkader reisten einige RLZ-Athleten anfangs Jahr nach Lignano (ITA) und trainierten dort mit den besten Judokas der Welt.



Int. Judoturnier Eindhoven (NED):

Loriana Kuka gewinnt die Goldmedaille. Gioia Vetterli und Siro Stump erkämpfen sich den zweiten Platz, Raphael Erne und Julian Bersnak belegen den 5. Platz. Herzliche Gratulation!



Int. Turnier Cannes (FRA)

Am starken Tournoi de France Cadets gewinnt Lukas Wittwer die Bronzemedaille.

Säuliämtler Sports Award

Aline Erni gewinnt den Säuliämtler Sports Award in der Kategorie Nachwuchs Frauen und legt René Rindlisbacher souverän auf den Rücken (<https://www.youtube.com/watch?v=PNQKUO76kpk>).



5 Fragen an...

Lukas Wittwer, 1. Kyu
RLZ-Athlet seit 2011



F: Wie und wann bist du zum Judo gekommen?

A: Den ersten Kindergarten besuchte ich mit Gioia Vetterli zusammen und durch sie kam ich zum Judo. Zuerst ging ich ins Judo-Spielen und dann zu Norbert Vetterli in den Einführungskurs.

F: Was gefällt dir an dieser Sportart?

A: Es gefällt mir zu kämpfen, zu fühlen was der Gegner als nächstes macht und dann dementsprechend zu reagieren. Auch das Adrenalin während dem Wettkampf ist ein gutes Gefühl! Es gibt Kämpfe, da könntest du dir ein Bein brechen und du würdest es nicht merken, weil du so voller Adrenalin bist. Am besten gefällt mir der Kampfgeist und die Tradition dieses Sports.

F: Was sind deine grössten Erfolge?

A:

1. It. Bergamo 2014 u18
2. It. Vöcklabruck 2014 u18
3. It. Lommel 2012 u15
1. It. Graz 2012 u15
3. It. Nimes 2014 u18
3. SEM 2014 u21

F: Was ist dein Erfolgsrezept?

A: Ich höre vor jedem Wettkampf immer dasselbe Lied. Dieses Lied motiviert mich und macht mich aggressiv. Im Kopf stark zu sein ist auch sehr wichtig. Wenn man fliegt muss man trotzdem weiter kämpfen und im Kopf stark bleiben.

F: Was sind deine nächsten Ziele?

Mich für die EYOF in Tiflis und für die EM in Sofia zu qualifizieren.

*Sportliche Grüsse und bis bald auf der Matte
Euer RLZ-ZJV*

Das RLZ-ZJV wird unterstützt von:



**Kanton Zürich
Sportamt**



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu



BUDO.CH 武道スポーツ
日本
Alles für den Kampfsport Tout pour le sport de combat