



Wettkampfvorbereitung beim 14. Matreier Judo-Sommertrainingslager

Das traditionelle internationale Matreier Judo-Sommertrainingslager ging heuer in die 14. Runde. Mit 120 Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten aus Deutschland, Lichtenstein und Österreich, dem leitenden Trainerteam Gernot Wenzel und U18-Nationaltrainer Ernst Hofer, Frauen-U21-Nationaltrainer Matthias Karnik und vielen weiteren Top-Trainern sowie der Tirolerin Kathrin Unterwurzacher, die von einem 3-wöchigen Trainingslager in Japan direkt nach Osttirol gekommen ist, entwickelte sich das Trainingslager wieder zu einem großen Judo-Erlebnis und einer perfekten Vorbereitung auf die bevorstehende Wettkampfsaison.

Der Trainingsplan:

Auf dem täglichen Trainingsplan standen der gemeinsame morgendliche Berglauf mit Start um 07.00 Uhr, sowie zwei ergiebigen Judo-Trainings in der Halle mit Technik- und schweißtreibenden Randori-Einheiten, denn die Partnerauswahl war groß: So kamen vor allem die jüngeren Judoka in den Hochgenuss, sich mit Topathletinnen und –athleten des österreichischen Judosports zu messen und diese wiederum konnten sich des „Andranges“ kaum erwehren 😊 Als dann noch das mehrfache Lob der Trainer dazu kam, sprudelte der Einsatz der jungen Judoka fast über 😊

Unter den „Stars“ fanden sich auf der Matte neben Kathrin Unterwurzacher, u.a. Mara Tabea Kraft und Susanne Lechner, mehrfache Österreichische Meisterinnen und Europacup-Medaillengewinnerinnen. Gesonderte Trainingsaufgaben bekam die rekonvaleszente Adam Laurentia, Europacup-Bronzemedaillegewinnerin von Follonica.

Die Organisatoren und Trainer:

Verantwortlich für das internationale Matreier Judo-Sommertrainingslager zeichnet seit nunmehr bereits 14 Jahren das Judopaar Elisabeth Waldner-Wenzel und Gernot Wenzel. Das Programm ist jedes Mal wieder ein Hit: Abwechslungsreich-spannend, fordernd-effektiv, lehrreich-bildend, spassig-fein, wobei die Aktivitäten weit über die Judomatten hinaus reichen. Dafür sei tausendfach gedankt.

Das Training auf der Matte wurde von Erfolgstrainer Gernot Wenzel gemeinsam mit U18-Nationaltrainer Ernst Hofer geleitet: Die beiden mehrfachen EM-, Weltcup- und WM-Medaillengewinner begeisterten die jungen Sportler mit ihren Darbietungen: Denn beim Vorzeigen ihrer Lieblingstechniken konnte man erahnen, dass die beiden in ihren besten Tagen locker 70 Uchi-Komi pro Minute schafften; 65 dürften es immer noch sein 😊 Unterstützt wurden die beiden wiederum von zahlreichen TOP-Vereins- und Verbandstrainern, die sogar hören, ob ein Uke richtig fällt.

Aushängeschild:

Etwas ganz Besonderes von jemand ganz Besonderen bekamen die jungen Judoka bei der Trainingseinheit von Kathrin Unterwurzacher geboten: Mehrfache Europameisterin, vielfache Europacup-, Weltcup-, Grand Slam- und Grand Prix-Siegerin, 7. bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro – sie gehört zur Elite und zeigte dem staunenden Judonachwuchs im Tauerncenter höchst anschaulich eine ihrer Spezialtechniken (O-Goshi bzw. Tani-Otoshi mit Handlungskomplex/Finte). Die jungen Sportler haben sich die Techniken ihres Idols sicher gut gemerkt und so war es auch keine Überraschung, dass sich der sympathische Star vor „Randori-Avancen“ der motivierten und wettkampforientierten Nachwuchsjudoka - Mädchen wie Burschen - nicht mehr erwehren konnte 😊

Fitnessangebot von Niki: Ein ganz besonderer Dank gebührt in diesem Zusammenhang Physiotherapeut Niki Trojer, der Kathrin spontan, sozusagen „sein ganzes Reich“ inklusive modernem Fitness- und Trainingsraum in der Med-Sport Physiotherapie beim „Matreier Tauernstadion“ zur Verfügung stellte. Damit konnten für Kathrin, die gerade von einem 3-wöchigen Trainingslager in Japan zurückgekehrt war und sich bereits in der Olympiavorbereitung „Tokio 2020“ befindet, bestmögliche Trainingsbedingungen geschaffen werden.

Judo is more ...:

Für echte Abwechslung zu den Trainingseinheiten in der Halle sorgten auch heuer wieder der Besuch des **Waldseilparks „Großvenediger Adventures“** in Hinterbichl/Ströden und eine **Raftingtour auf der Isel:** Im Kletterpark in idyllischer Bergumgebung genossen die Sportlern ein Abenteuer-, Kletter- und Naturerlebnis der besonderen Art. Mit der Raftingagentur COOL'S Center of Outdoor Lienz gab es auf der Isel wiederum ein intensives Raftingerlebnis mit Spaß- und Adrenalindraufgabe beim Brückensprung und Wildwasserschwimmen. Die **Unterbringung** erfolgte in bewährter Weise wieder bei **Alois Riepler** vom **Jugend- und Sporthotel Hohe Tauern Matrei**.

Am Samstag-Abend fand wieder unser alljährlicher **„Trainer-Abend“** statt. Diesmal stand ein Atelier-Besuch beim **Matreier Künstler Mag. art. Josef Brugger** auf dem Programm. Mit feinem Charme und Humor stellte der Meister und „Bildbauer“, wie sich der vielseitige Künstler selbst beschreibt, seine Holzobjekte und Skulpturen vor und es konnten so einige Gemeinsamkeiten mit den Judosportlern festgestellt werden: So vielfältig, schöpferisch-kreativ der Künstler an seine Werke herangeht, indem er, insbesondere bei seinen Interaktionskulpturen, stets den spielerischen Umgang mit den Objekten im Fokus hat – der Betrachter soll selbst Teil des Werkes werden, indem er das Objekt „begreift“, so steht auch beim Judoka die Interaktion, also der ständige Wechsel von Aktion und Reaktion, das sich Einlassen auf das „Gegenüber“ im Vordergrund. Für die Japaner bedeutet Judo ja „mit dem Körper begreifen“. Zum Abschluss wurde in geselliger Atmosphäre geplaudert.

Wir möchten uns bei all unseren Freunden und Partnern, die mitverantwortlich sind, dass das Matreier Judo-Sommertrainingslager so beliebt ist, auf das Allerherzlichste bedanken.



Die Teilnehmer des 14. Internationalen Matreier Judo-Sommertrainingslagers 2018 mit Bezirksunion-Obmann Josef Ganzer, Raiffeisenbank-Direktor Martin Brugger und Judo-Obmann Jakob Berger (links).





Die Tiroler Nachwuchsjudoka mit Kathrin Told und Kathrin Unterwurzacher.



Gernot Wenzel demonstriert den perfekten Judowurf.



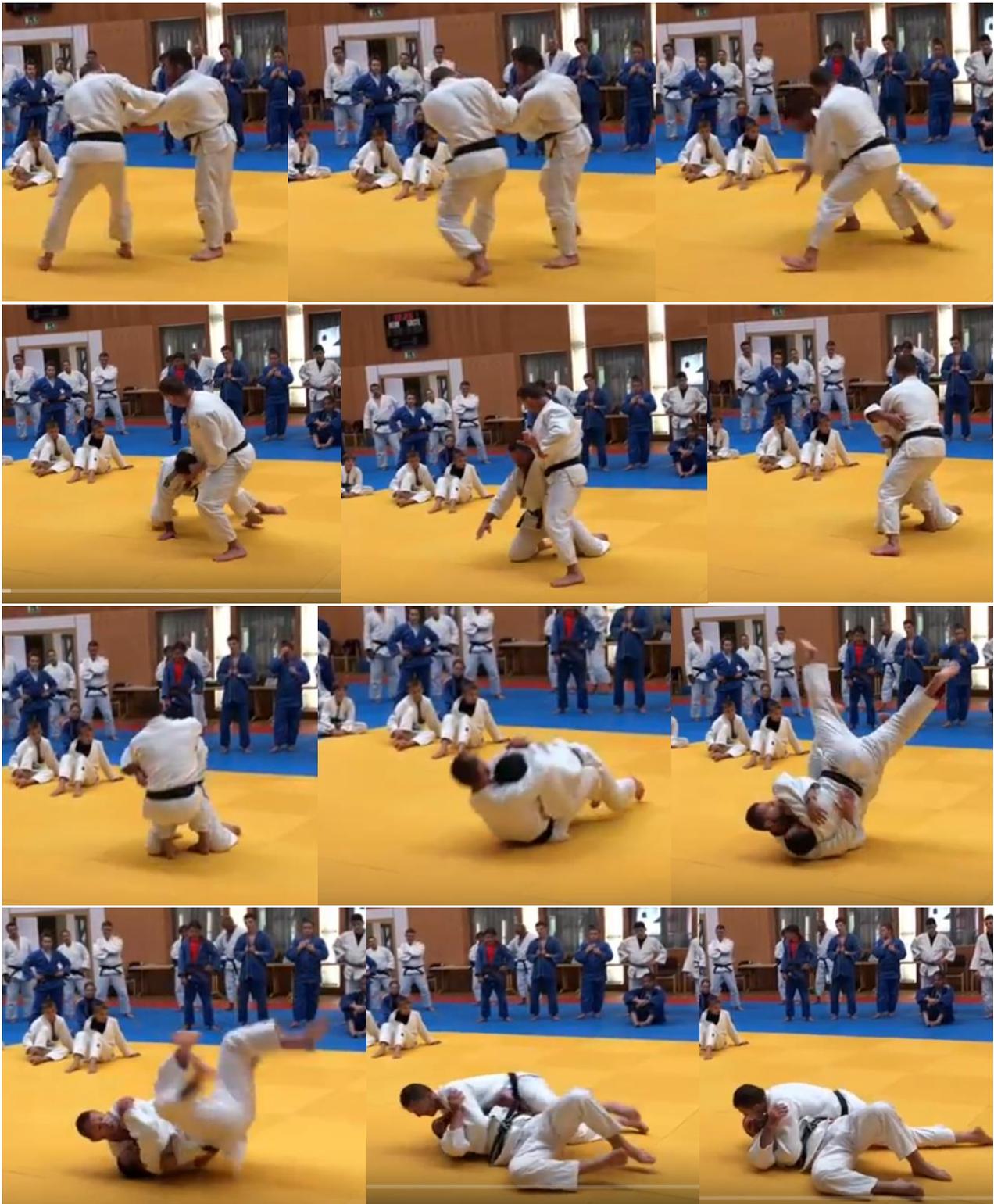
Nationaltrainer Ernst Hofer – ein profunder Judokenner und Judoköner.



Kathrin Unterwurzacher –
ein Judo-Star zum Anfassen und ein großes Vorbild für unseren Judonachwuchs.



Kathrin Unterwurzacher demonstriert mit
Tirols großer Judonachwuchshoffnung **Pia Kraft** eine ihrer Lieblingstechniken.



Landestrainer Bernhard Weißsteiner gibt mit Nationaltrainer Ernst Hofer einen Stand-Boden-Übergang zum Besten.



Wann ist Lachen ansteckend?
Wenn Kathi lacht ... 😊



... kann auch Nationaltrainer Ernst Hofer nicht
(mehr) anders: Das natürliche Lächeln von **JZ- und
LZ-Trainerin Kathrin Told** ist höchst ansteckend 😊😊



Nationaltrainer Mathias Karnik
ist immer zur Stelle ...



Auch in bester Laune: **SL-Stellvertreter
Trainer Stefan Berger** mit Sohn **Simon**





**Ein Spitzentrainer mit Herz, Hirn, Verstand und Humor:
Jürgen Öchsner, Cheftrainer beim Europacup-Sieger TSV Abensberg, dem FC Bayern des Judo.**









Großartiger Einsatz unserer erstklassigen Trainern – auf der Matte und sogar in den Pausen ☺
Sie verkörpern den Geist des Judo und verknüpfen diesen perfekt mit dem Training auf der Matte –
der Judonachwuchs im Matreier Tauerncenter ist dankbar und dankt mit vollem Einsatz –
VIELEN DANK an unsere **TRAINER**.



Dafür gibt's natürlich eine **Belohnung** ☺
... aus der **Nationalparkregion Hohe Tauern in Tirol**.



Vorbildlicher Einsatz und schön anzusehen:
Tabea Mara Kraft (im blauen Judogi) und ihre Freundin **Christina Winter**.







Im Dauereinsatz: Ob beim Vorzeigen, beim Lehren oder beim Randori,
Kathrin Unterwurzacher ist überall und erfüllt alle Wünsche ☺
BRAVO und

DANKKE









Im Kletterpark Großvenediger ist man immer herzlich willkommen☺
Ein herzliches DANKESCHÖN dem **Sigi Hatzer** und seinem tollen Team











Ein **COOLES Raftingerlebnis** auf dem Gletscherfluss der Isel ist alle Jahre wieder ein HIT und birgt so manche Überraschung in sich ... wie etwa ein **waghalsiger BRÜCKENSPRUNG** ©



Auf unseren sportlichen, stets gut gelaunten **Ehrgast Martin Brugger**, **Direktor** unseres **Hauptsponsor Raiffeisenbank** und **Marathon-Man**, ist Verlass 😊



Unser Unter-Anderem-Fotograf **Lois Bstieler** – wie wir ihn kennen:
Zuverlässig, universell und jederzeit einsatzbereit, egal ob Halle oder alpines Gelände 😊,
und immer einen Schmä auf Lager 😊 **VIELEN DANK**, lieber Lois, für die schönen Bilder!



Der Matreier **Künstler Mag. art. Josef Brugger**, oder wie ihn alle Motinger und Freunde nennen, dem **Eller Sepp**, danken wir für den außergewöhnlich schönen und lehrreichen Abend.



In den schönen und modernen Fitness-Räumlichkeiten **PHYSIOTHERAPEUT NIKI TROJER** fühlte sich Kathrin Unterwurzacher besonders wohl. Dafür, Dir lieber Niki, noch einmal herzlichen Dank!



Auch heuer wieder gab's vor dem offiziellen Start des Sommertrainingslagers ein feines „Eröffnungstraining“ für den heimischen Judonachwuchs, das von keinen geringen als von unserer **Elisabeth Waldner-Wenzel** und unserem **Obmann Jakob Berger** geleitet wurde.



Sie verbindet Judo-Pädagogik, Judo-Didaktik, Judo-Wettkampf und kindergerechtes Judo in Perfektion:
Unsere dreifache Europameisterin und dreifache Mama Elisabeth.





Eindeutig: Diese Jungs eifern unserer dreifachen Europameisterin nach 🍌