



18. Matreier Judo-Sommertrainingslager 2023

(03.08.-06.08.2023)

Erfolgreiches Matreier Judo-Sommer-Camp 2023

Die Mischung macht's aus

Ein fester Bestandteil im Judosport sind Trainingslager im In- und Ausland. Hier wird mit Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Vereinen und Nationen trainiert. Das fördert die Entwicklung eines jeden Judoka. Die Trainingslager sind jedes Jahr ähnlich terminiert. Zwischen 3. und 6. August 2023 stand das mittlerweile 18. Matreier Judo-Sommertrainingslager auf dem Programm. „Dass unser Sommertrainingslager einen fixen Platz im Terminkalender des Österreichischen Judoverbandes hat, freut uns sehr und erachten wir auch als besonderes Privileg“, so Leonhard Unterrainer, Obmann der Judo Union Raiffeisen Osttirol.

Erfolgs-Organisatoren ...

Als Erfolgs-Organisatoren dürfen das Judo- und Pädagogen-Ehepaar Elisabeth Waldner-Wenzel und Gernot Wenzel genannt werden. Sie haben das Matreier Judo-Camp zu dem gemacht, was es heute ist, das größte Sommer-Trainingslager in Österreich für die Altersgruppen U16, U18 und U21. Zum diesjährigen 18. Judo-Sommertrainingslager waren knapp 200 Teilnehmern aus Österreich, Schweiz und Slowenien gekommen. Damit wurde es sogar in der weiträumigen Sport- und Mehrzweckhalle im Matreier Tauerncenter zuweilen eng. „So viele Judoka habe ich in meinem ganzen Leben noch nie gesehen!“, so der Matreier Nachwuchsjudoka Leo Riepler, der als einer der jüngsten Trainingslagerteilnehmer das erste Mal mit dabei sein durfte und staunte.

Sportler mit Lust auf Leistung, Disziplin und Bodenhaftung ...

Um die Jugend braucht man ganz und gar nicht besorgt zu sein, wenn man die Teilnehmer des Matreier Judo-Camps sieht. Ein frühmorgendlicher Lauf gehört zum Ritual und ist trendy. Um Punkt 07.00 Uhr starten sie ihren Morgenlauf die Virgenerstraße runter, den Isel-Fluss drüber, zur St. Nikolaus-Kirche im Ortsteil Ganz hinauf und wieder retour. Die St. Nikolaus-Kirche gilt als ein Juwel unter den Sakralbauten der Ostalpen, man könnte also fast sagen eine Laufstrecke „Hoch und Heilig“.

Nach Morgensport und Frühstück folgen zwei Trainingseinheiten in der Halle, die sich als ideale Mischung aus harten und schweißtreibenden Trainingseinheiten mit Randoris (das ist die wettkampfnahste Form der Übungskämpfe im Stand und im Boden), Technikeinheiten und last not least allgemeinen und judospezifischen Nachbelastungen herauskristallisieren. Fleiß, Einsatz und Disziplin der jungen Judoka waren und sind vorbildlich.

Hochkarätiges Trainerteam mit Topathleten als Trainer ...

Eine besondere Marke verleiht dem Matreier Judo-Camp immer wieder das Trainerteam. Die Trainerinnen und Trainer verstehen ihr Handwerk, verfügen nicht nur über nationale und internationale Wettkampferfahrung und zum Teil jahrzehntelange Trainererfahrung im Nachwuchsbereich, sondern brillieren vor allem auch mit ihrem Einfühlungsvermögen und bereichern den Judonachwuchs mit pädagogischen Kenntnissen.

Für die sportliche Leitung des Matreier Judo-Camps zeichnet sei nunmehr 18 Jahren Gernot Wenzel (5. Dan, EM- und WM-Teilnehmer) verantwortlich, der diesmal mit Kristina Vršič, Junioreneuropameisterin

2008, mehrfache WC- und EC-Medaillengewinnerin sowie steirische Landestrainerin eine Top-Athletin für Matriei gewinnen konnte.

Nutze die Chance ...

Die von Kristina Vršič demonstrierten Techniken verlangten den jungen Sportlerinnen und Sportlern vollste Konzentration ab. Sie legte den Schwerpunkt auf den Übergang Stand-Boden, der als elementarer Bestandteil jedes Kampfes immer mehr an Bedeutung gewinnt, denn geübte Athleten benötigen beim Stand-Boden-Übergang – auch nach nicht völlig erfolgreichen Wurfansätzen – dann nur wenige, kurze Augenblicke, um den richtigen Griff für eine Würge-, Hebel- oder Festhaltetechnik zu finden und den Kampf vorzeitig zu beenden. Um mit Friedrich Schiller zu reden: Nützen muss man den Augenblick, der einmal nur sich bietet ...

Die jungen Athletinnen und Athleten fanden großen Gefallen an den Demonstrationen und Techniken der Spezialistin und übten eifrig nach.

Unterstützt wurden Kristina Vršič und Gernot Wenzel von zahlreichen Spitzentrainern, allen voran die beiden U18 Nationaltrainer Martin Grafl und Bernhard Weißsteiner, diente das Matrieer Judo-Camp doch als Sichtung und Kaderbildung U18 für 2024. Ferner waren die Landestrainer von Salzburg, Julius Meinl, und Oberösterreich, Florian Doppelhammer, nach Matriei gekommen.

Junge und junggebliebene Vorbilder ...

Trainer als Vorbilder. Judoka als Vorbilder. Mit dabei auf den Tatamis im Matrieer Tauerncenter und das mit vollem Einsatz waren auch Österreichs größte Judo-Nachwuchshoffnungen Nina Auer (Creativ Graz) und Lisa Dengg (Sanjindo Bischofshofen): Nina Auer errang vor kurzem bei der Unter-18-Europameisterschaft in Odivelas (POR) die Silbermedaille. Lisa Dengg holte vor kurzem die Goldmedaille beim Europacup in Slowenien. Die beiden waren natürlich äußerst begehrte und gesuchte Trainingspartnerinnen im Tauerncenter. Aber auch unter den Trainern befanden sich ein TOP-Athlet: So mischte Florian Doppelhammer, 33 Jahre jung, seines Zeichens oberösterreichischer Landestrainer, heuer beim Judo-Grand-Prix in Linz die internationale Elite auf und kämpfte sich bei seinem späten Debüt auf World-Tour-Ebene bis in den Bronze-Kampf vor.

Erfrischungen zwischendurch ...

Um den Trainingsaufenthalt in Matriei zu optimieren, nahmen die jungen Sportler auch wiederum das „Freizeit-Angebot“ in Anspruch, eine abenteuerliche Raftingtour auf der Isel mit COOLS - Center of Outdoor in Lienz bzw. ein Klettererlebnis im „Großvenediger Adventures - Kletterpark“ in Prägraten-Ströden.

Diese abwechslungs- und aktionsreichen Zusatzangebote machen das Matrieer Trainingslager immer wieder zu einem besonderen Camp, welches den Sportlern in Erinnerung bleibt.

Dieser Tage zeigte der Sommer zwar noch nicht, was er kann. Es gibt bekanntlich aber kein schlechtes, sondern nur verschiedene Arten von gutem Wetter: Sonnenschein ist köstlich und Regen erfrischt und so sorgte der optimale Wasserstand auf der Isel für ein besonderes Abenteuer-Erlebnis mit viel Spaß.

Bewährte Unterkunft – Top-Verpflegung ...

Die Unterbringung erfolgt wiederum im Familienhotel „Hotel Hohe Tauern“ am Korberplatz, wo sich die Sportler stets wohlfühlen und sich bestens erholen können. Die Hauptverpflegung übernahm diesmal Mario Duregger, der die Trainingslagerteilnehmer im Restaurant „Tauerncenter“ kulinarisch ausgiebig verwöhnte.

Wertschätzung ...

Beeindruckt von der vollen Matte und vom Auftritt der Judohelden von morgen im Matreier Tauercenter zeigten sich die Ehrengäste Bürgermeister Raimund Steiner, TVB-Obmann Franz Theurl und Bezirksunion-Obmann Mag. (FH) Natalis Ganzer, die der Judo Union Osttirol Blumen für die Organisation und Durchführung des Sommer-Camps streuten. Bürgermeister Raimund Steiner fühlte sich auf den Tatamis (Judomatten) im Tauercenter gleich doppelt wohl – als Hausherr und als ehemaliger Tiroler Judo-Meister. TVB-Obmann Franz Theurl verwies auf die gute Kooperation – für ihn ist das Thema „Sport und Tourismus“ ein für beide Seiten erfreuliches: Er gratulierte den Judo-Verantwortlichen zum gelungenen Judo-Camp, das seit Jahren begeisterte Judosportler aus dem In- und Ausland nach Osttirol bringt, wo diese optimale Bedingungen inmitten einer faszinierenden Natur vorfinden.

Trainerabend mit Betriebsführung ...

Zum traditionellen Trainerabend lud Judo-Obmann Leonhard Unterrainer zu einer Betriebsbesichtigung in seinen Betrieb Holzbau Unterrainer nach Ainet. Mit beeindruckender Bescheidenheit und Natürlichkeit präsentierte der Firmenchef seinen Handwerksbetrieb, der mit seinen hochwertigen und innovativen Produkten – er produziert gebogene Bauteile aus Holz – immer wieder neue Maßstäbe setzt. „Grundlage für alles, was wir bauen, ist die Leidenschaft“, so der Firmenchef, und dieses Credo überträgt sich bei Leonhard Unterrainer auf den Sport: So beherbergt das Firmengebäude sogar ein niegelagertes Dojo (Trainingsraum), das künftig als Trainingszentrum dient. Hochwertig und im japanischen Stil mit Schwingboden gehalten lässt das neue Dojo keine Wünsche offen und können die Judoka dort ihren Weg erfolgreich gehen (Dojo = japanisch und bedeutet Stätte des Do bzw. Ort des Weges).

Dank ...

Das Team der Judo Union Raiffeisen Osttirol um Obmann Leonhard Unterrainer, Obmann-Stellvertreter Mario Riepler und Obmann-Stellvertreterin Carmen Panzl bedanken sich auf das Allerherzlichste bei allen, die dazu beigetragen haben, dass das Matreier Judo-Camp wieder zu einem ganz besonderen Gemeinschaftserlebnis und „Familienfest“ wurde.



Die Teilnehmer des 18. Internationalen Matreier Judosommerscamps 2023 mit **Judo-Obmann Leonhard Unterrainer, TVB-Obmann Franz Theurl, Bürgermeister Raimund Steiner und Union-Bezirksobmann Mag. (FH) Natalis Ganzer** (2. Reihe Mitte v.l.) sowie **Gernot Wenzel**, sportlicher Leiter des Sommercamps (stehend rechts).



Der Schein trägt 😊 alles wartet auf das Kommando ...
Judo beinhaltet alle fünf Grundlagen der Fitness: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit,
Koordination und Beweglichkeit.



Eine Top-Location – die Sport- und Mehrzweckhalle im „Matreier Tauerncenter“.



Wertschätzung von zwei Edelmännern:
TVB-Obmann Franz Theurl (li) und Bürgermeister Raimund Steiner begrüßen die
Teilnehmer am Matreier Judo-Sommerncamp und fühlen sich in diesem Metier sichtlich wohl.



Sportliche Mädels mit einem fröhlichen Herzen 😊
Das wichtigste Reisegebäck ist ein fröhliches Herz im Rucksack ... und ein Kimono 😊



Beste Laune auch bei Marc Girstmair und Nachwuchstrainerin Magdalena Goller (links).
Der Kampfsport in Osttirol liegt in den Händen dieser beiden Herren: Franz Holzer, Obmann der Sektion Ranggeln der Sportunion iDM Matri und Judo-Obmann Leonhard Unterrainer.



Auch Bezirksunion-Obmann und Obmann der Sportunion iDM Matrei in Personalunion, Mag. (FH) Natalis Ganzer mit Sohn ist immer zur Stelle, wenn es heißt: Judo in Matrei.



Oldies, but Goldies 😊 Lois Bstieler, Lois Freydl und Jakob Berger (v.l.)



Zwei Judo-Ikonen:
Hans Makula vom Traditionsverein UJZ Mühlviertel und Jakob Berger,
unser Judo-Obmann außer Dienst – aber nur auf dem Papier 😊

Es kann losgehen ...



Nika und Selina gefällt's 😊



Trainerin Sarah Lang ist immer gut drauf und zeigt's vor 😊
Gabriel Bretschneider und Manuel Wiesler eifern nach ... und machen es auch gut 😊



Gasttrainerin Kristina Vršič im Fokus ... von Trainern wie Athleten gleichermaßen.



Judo ist in der Tat eine komplexe Sportart und erfordert härtestes Training ...
die jungen Nachwuchssportlern sind voll bei der Sache ... BRAVO!!







Kristina legt größten Wert auf Gründlichkeit, oder mit anderen Worten: Erfolg durch Gründlichkeit. Um auf höchstem Niveau zu punkten, muss die Technik von klein auf richtig erlernt werden.



Selbstbewusste Mädels mit einem umwerfenden Lächeln 😊

Bevor es an die „Arbeit“ geht, wird dem Fotografen noch das schönste Lächeln geschenkt – DANKE 😊



Endstation Festhaltegriff aus Sangaku:
Der Weg dorthin ist komplex – viele Einzelschritte müssen bei dieser
Bodentechnik perfekt gesetzt werden.



Auch die Burschen üben konzentriertest und streben nach Perfektion.
Das geht nicht ohne üben, üben, üben ... aber mit unseren tollen Trainern ist das ein Kinderspiel 😊



Judo-Unterricht vom Feinsten: Unsere Trainer sind Meister ihres Fachs, Kenner und Könner der Methodik und bringen den jungen Sportlern mit pädagogischem Geschick und feinem Gespür den Judosport näher ...





Lernen von den Meistern ...



Unser Judo-Nachwuchs lässt sich nicht zweimal bitten – schon wird gezogen, das Zeug, äh der Kimono hält ... 😊

Randori-Times ...



Das Rei – hier das Ritsu-rei (Verbeugen im Stand) – ist Ausdruck des Dankes und des Respektes. Diese höfliche Geste macht Judo einzigartig.

Los geht's ...



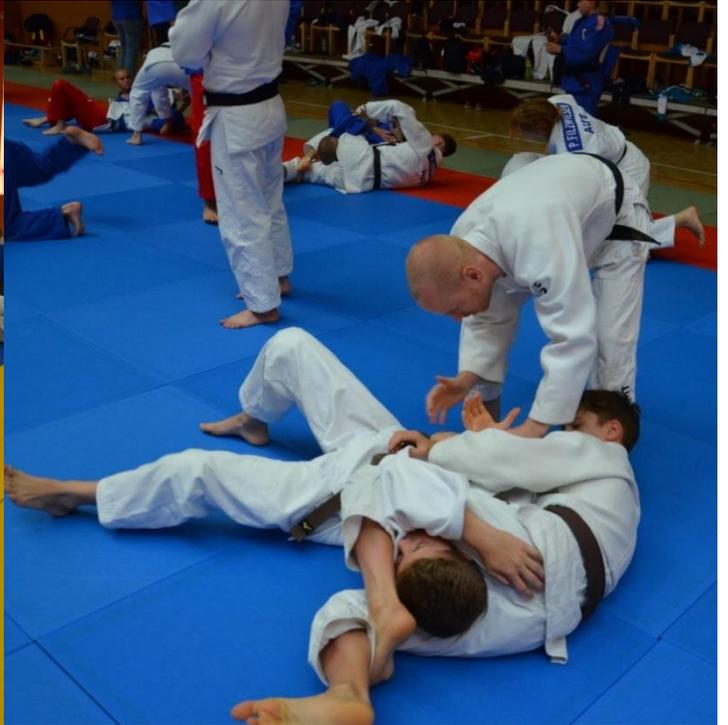






Judo-Lehre von der edelsten Sorte – WUNDERBAR.

Unsere Kids sind in den allerbesten Trainerhänden ...







Kinder benötigen Abwechslung 😊
Judo-Ikone Hans Makula kennt alle Feinheiten des Judosports.





Lebenslanges Lehren und Lernen – Judo-Meister Lois Freydl in seinem Element.



Kindern Hilfestellung geben – das führt zu Erfolgserlebnissen – das führt zu selbstbewussten Kindern.
Judo-Neuling Florentina trainiert gerne mit ihrem Trainer Leo.





In search of excellence 😊 Hier wird höchstprofessionell gearbeitet.

Kein Judotraining ohne Lachen ... ein gutes Credo 😊











Funkenflug: Beeindruckende Beweglichkeit und Körperbeherrschung – da springt der Funken auf die Jugend leicht über 😊



Turnerische Elemente wirken im Judo sehr erfolgsfördernd 😊
Gasttrainerin Kristina zeigt beeindruckende Körper- und Bewegungeleganz.

Teamgeist ...



Ein kleines Dankeschön für eine großartiges Trainingslager 2023:



Zum Schluss etwas aus der Schatzkiste des Lebens:
Kristina und Gernot freuen sich über die von Rosa und Antonia Wenzel überreichten Geschenke
und schenken schönsten Lächeln zurück 😊



liebe Kristina und lieber Gernot
für das tolle Trainingslager!

Die Freuden in der Natur ...



Die Schmetterlingstour macht Spass 😊



Im Kletterpark Großvenediger ist man immer herzlich willkommen 😊

Ein herzliches DANKESCHÖN möchten wir wiederum dem **Sigi Hatzler** und seinem tollen Team sagen.





Die perfekte Welle ... mit Cool's.
Jedes Mal ein Extra-Erlebnis für unsere Sportler.



Betriebsbesichtigung bei Holzbau Leonhard Unterrainer ...



Beeindruckend: Eine „runde“ Sache war der Betriebsbesuch im Unternehmen von Obmann Leonhard Unterrainer in Ainet.



Leonhard setzt – hier wir dort - Meilensteine 😊
Das neue Dojo im Unternehmen von Leonhard – ein TRAUM.

The end 😊



I bin die Amely und i kun a
schon Judo 😊 und des
neben mir is mei Freundin
Rosa, der muss' i des erst
zeigen 😊 😊

Wir g'freien uns schon auf
das nächste Trainingslager
mit Euch 😊