

Drei Tage Judo, Randori und Teamgeist in Nijmegen

Nachwuchsjudoka aus Niedersachsen sammeln bei einem intensiven Trainingscamp in den Niederlanden internationale Erfahrungen

Nijmegen/Niedersachsen. Drei Tage, sechs Tatami und fast 500 Judoka aus fünf Ländern: Für eine Gruppe von 16 jungen Judoka aus der Judoregion Braunschweig wurde das International Training Camp (ITC) 2026 in Nijmegen zu einer intensiven sportlichen Erfahrung, die zugleich von Lernen und Gemeinschaft geprägt war. Mit dabei waren Sportlerinnen und Sportler aus Braunschweig, Goslar, Salzgitter, Wolfsburg, Ohlendorf und Isenbüttel.

Am ersten Tag startete die Delegation um 11 Uhr in Braunschweig in Richtung Niederlande.

Vertreten waren Judoka des **Braunschweiger Judo Clubs (BJC)**, **JKCS Goslar**, **MTV Salzgitter**, **TV Jahn Wolfsburg**, **VfL Wolfsburg**, **TSV Ohlendorf**, **MTV Isenbüttel** und **SFV Europa**.

Die sportliche Betreuung übernahmen die Trainer **Holger Löhner (Braunschweiger JC)**, **Stephan Reif** und **Gaby Reif (beide Braunschweiger JC und TSV Meine)** und **Liv-Grete Löhner (SV Nienhagen)**. Als Begleitpersonen waren **Timo Ewald (TV Jahn Wolfsburg)** und **María Schuster (JKCS Goslar)** dabei.

Gegen 17 Uhr erreichte die Gruppe Nijmegen. Viel Zeit zum Ausruhen blieb allerdings nicht: Nach dem Check-in und ersten Informationen zum Ablauf des Camps hieß es, den Judogianzuziehen und die Tatami zu betreten. Noch am selben Abend begann die erste der insgesamt vier intensiven Trainingseinheiten des Wochenendes.

Fast 500 Judoka aus fünf Ländern

Gerade der internationale Charakter machte das Camp zu etwas Besonderem. Rund 500 Judoka aus den Niederlanden, Deutschland, Großbritannien, Belgien und Dänemark kamen in Nijmegen mit einem gemeinsamen Ziel zusammen: miteinander zu trainieren und voneinander zu lernen. Sechs Tatami füllten die Sporthalle der Radboud Universiteit Nijmegen und verwandelten sie für drei Tage in ein großes Dojo.

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm begannen die Randori-Einheiten. Randori bedeute "Freies Üben" und es geht dabei weder darum, eine Medaille zu gewinnen, noch eine neue Technik zu erlernen. Vielmehr sollen die Judoka das, was sie bereits beherrschen, ausprobieren und anwenden. So zeigt sich, ob eine Technik tatsächlich funktioniert, wie sie angepasst werden muss – und wann es Zeit ist, es noch einmal zu versuchen.

Trainiert wurde sowohl Ne-waza, der Bodenkampf, als auch Tachi-waza, der Standkampf. Die Trainingspartner wechselten ständig: Während einer Einheit von je zwei Stunden konnten die Judoka mit fast zehn unterschiedlichen Partnern trainieren.

Genau darin lag einer der größten sportlichen Werte des Camps.

Anstatt immer wieder mit den vertrauten Partnern aus dem eigenen Verein zu trainieren, hatten die Jugendlichen nur wenige Minuten Zeit, sich auf einen unbekannten Judoka einzustellen: andere Körpergröße, anderes Gewicht, anderes Tempo, andere Grifftechnik und ein anderer Kampfstil. Jeder Partnerwechsel stellte eine neue Herausforderung dar und verlangte, zu beobachten, zu reagieren und auf der Tatami neue Lösungen zu finden.

Griffkampf und Geschwindigkeit: wichtige Erkenntnisse

Am zweiten Tag fielen den Jugendlichen vor allem zwei Aspekte besonders auf: Geschwindigkeit und Griffkampf.

In den Gesprächen nach den Trainingseinheiten berichteten mehrere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie schnell viele der niederländischen Judoka ihren Griff suchten und sicherten und wie sie daraus das Randori kontrollierten. Auch beim Umgang mit den eigenen Kräften wurden Unterschiede deutlich: Während manche viel Energie in das Krätemessen investierten, um den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, schienen andere zunächst gezielt den richtigen Griff und die passende Position zu suchen, um von dort aus im richtigen Moment ihre Technik anzusetzen.

Für die jungen Judoka aus Niedersachsen bedeutete die Begegnung mit diesen unterschiedlichen Stilen, schneller zu reagieren, verschiedene Griffstrategien auszuprobieren und das, was in der vorherigen Trainingseinheit nicht funktioniert hatte, unmittelbar zu korrigieren.

Denn beim Randori geht es nicht einfach darum, zu „gewinnen“. Es geht darum, auszuprobieren und zu lernen.

Welche Technik funktioniert bei diesem Partner? Was passiert, wenn der gewohnte Griff nicht gelingt? Wie reagiert man auf jemanden, der schneller ist? Wann sollte man angreifen – und wann lohnt es sich, auf den richtigen Moment zu warten?

Eine Technik konnte bei einem Judoka hervorragend funktionieren und nur wenige Minuten später beim nächsten völlig wirkungslos bleiben. Jeder neue Trainingspartner erforderte deshalb, die Situation neu zu bewerten und eine andere Lösung zu finden.

Eine solche Vielfalt an Trainingspartnern und Kampfstilen lässt sich im normalen Vereinsalltag nur schwer reproduzieren. Hinzu kommt, dass dort Judoka mit ganz unterschiedlichen Zielen gemeinsam trainieren: Manche orientieren sich stärker am Wettkampfsport, andere betreiben Judo vor allem als Sport und Hobby. Bei einem internationalen Trainingscamp dieser Art treffen die Jugendlichen dagegen über viele Stunden auf zahlreiche Partner, die bereit sind, Randori mit hoher Intensität zu trainieren. Gerade für diejenigen, die sich im Wettkampfbereich weiterentwickeln möchten, ist das eine besonders wertvolle Gelegenheit.

Viel mehr als nur Training

Das Camp beschränkte sich jedoch keineswegs auf das Geschehen auf der Tatami.

Die Jugendlichen teilten sich ihre Unterkunft und organisierten einen großen Teil des Alltags gemeinsam: Essen vorbereiten, zusammen essen, sich ausruhen und neue Kräfte für die nächste Trainingseinheit sammeln. Zwischen den Einheiten blieb außerdem Zeit, Nijmegen ein wenig zu Fuß zu erkunden – eine junge, moderne und überraschend grüne Stadt.

Damit wurde auch das Zusammenleben zu einem ebenso wertvollen Teil der Erfahrung wie das eigentliche Training. Judoka, die sich zu Beginn der Reise kaum kannten – oder sich bis dahin lediglich als Gegner bei Turnieren begegnet waren –, verbrachten nun drei Tage damit, gemeinsam zu trainieren, zu essen, sich zu erholen und Spaß zu haben.

Nach und nach rückte die Zugehörigkeit zu den einzelnen Vereinen in den Hintergrund. Aus den Jugendlichen wurde ein Team.

Die 16 teilnehmenden Nachwuchsjudoka waren Jenne Jakes, David Raguse, Lucian Forwick, Lasse Löhner und David Ehmann (Braunschweiger JC), Jonas Thierfelder (TSV Ohlendorf), Nikolai Kositsyn (MTV Isenbüttel), Jurij Gros (VfL Wolfsburg), Juli Jansen (WSC), Kinisha Patil (SFV), Luca Nischan (MTV Salzgitter), Zarah Schuster (JKCS Goslar), Nina Frank (SFV Europa), Ilse Ewald und Maxim Babuaze (TV Wolfsburg) sowie Hendrik Reif (Braunschweiger JC).

Gemeinsam mit den Trainern und den Begleitpersonen wurde das Camp nicht nur zu einer Gelegenheit, das Wettkampfsport weiterzuentwickeln, sondern auch dazu, neue Verbindungen zwischen Judoka und Vereinen aus verschiedenen Orten Niedersachsens zu schaffen.

Wenn der Körper die drei Tage zu spüren beginnt

Am dritten und letzten Tag waren die Spuren des intensiven Trainings nicht mehr zu übersehen. Müde Körper, Sporttape, blaue Flecken und kleinere Schürfwunden an Knien, Ellenbogen und Gesichtern zeigten, wie fordernd die beiden vorangegangenen Tage gewesen waren.

Viele internationale Teilnehmer hatten bereits die Heimreise angetreten, doch noch immer waren rund 150 Judoka in Nijmegen. Und diejenigen, die geblieben waren, wollten auch die letzten Minuten auf der Tatami nutzen.

Der Tag begann erneut mit einem anspruchsvollen Aufwärmprogramm, gefolgt von technischen Übungen und einer letzten Reihe von Randori. Nach so vielen Trainingsstunden wurden die Beine schwer und die Energiereserven kleiner. Einige Teilnehmer mussten aufgrund kleinerer Verletzungen oder Beschwerden, wie sie bei einem derart intensiven Trainingspensum auftreten können, nicht ganz bis zum Ende durchziehen.

Doch im Vergleich zum ersten Tag hatte sich etwas verändert.

Die Bewegungen fühlten sich zunehmend natürlicher an: greifen, sich bewegen, reagieren, das Gleichgewicht des Partners brechen, warten und den richtigen Moment für einen Angriff erkennen.

Was zu Beginn des Camps noch bewusstes Nachdenken über einzelne Bewegungsabläufe erforderte, entwickelte sich nach unzähligen Wiederholungen und vielen unterschiedlichen Trainingspartnern zunehmend zu einer intuitiveren Reaktion.

Die Müdigkeit zeigte, wie viel geleistet worden war; die wachsende Sicherheit auf der Tatami, wie viel gelernt wurde. Vielleicht war gerade diese Kombination einer der besten Hinweise darauf, welche Fortschritte die Jugendlichen innerhalb der drei Tage gemacht hatten.

Keine Medaillen – und trotzdem viele Gewinner

Das International Training Camp war kein Wettkampf. Es gab kein Siegerpodest, keine ersten, zweiten oder dritten Plätze und am Ende auch keine Medaillen.

Und trotzdem fuhren alle mit einem Gewinn nach Hause.

Die jungen Judoka nahmen neue Erfahrungen, ein besseres Verständnis für Griffkampf, Geschwindigkeit und den richtigen Zeitpunkt für den Einsatz einer Technik sowie viele Stunden Randori mit Trainingspartnern mit, denen sie im normalen Vereinsalltag vermutlich nie begegnet wären.

Sie lernten, Fehler zu machen und es erneut zu versuchen, sich auf unterschiedliche Kampfstile einzustellen und auch dann weiterzutrainieren, wenn der eigene Körper bereits müde war. Einige der wichtigsten Erfahrungen gingen jedoch weit über die Technik hinaus: auf einen unbekannten Menschen zuzugehen und ihn nach einem Randori zu fragen, die Scheu vor neuen Trainingspartnern abzulegen und sich mit Jugendlichen aus anderen Ländern zu verständigen –

auf Englisch, mit einzelnen Wörtern oder, wenn diese nicht ausreichten, über die universelle Sprache des Judo.

Und zwischen den Trainingseinheiten entstand noch etwas, das in keinem Trainingsplan stand: neue Freundschaften.

Eine Erfahrung, die bleibt

Am Sonntagnachmittag war schließlich die Zeit gekommen, die Judogi einzupacken, die Koffer zu schließen und sich von Nijmegen zu verabschieden.

Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen trat die Delegation die Heimreise nach Niedersachsen an. Die Jugendlichen waren müde und trugen hier und da sichtbare Spuren von drei intensiven Tagen auf der Tatami.

Nach Nijmegen gekommen waren die Jugendlichen als Judoka aus unterschiedlichen Städten und Vereinen. Drei Tage später kehrten sie als eine Gruppe zurück, die gemeinsam trainiert, gelebt, gelernt und sich weiterentwickelt hatte.

Und vielleicht lag genau darin der größte Erfolg dieses Wochenendes: Es brauchte keinen Platz auf dem Siegerpodest, um als bessere Judoka nach Hause zu fahren – und vor allem als ein stärkeres Team.