

# LSB-Magazin

LandesSportBund Niedersachsen

OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NIEDERSACHSEN



Neue Trainer-Serie:  
Leistung im Blick s. 7



Sportjugend:  
Vollversammlung 2014  
S. 5

Nachhaltiges Event-  
management:  
FÖJ im Sport  
S. 14

Sporterlebnisse  
beim Tag der  
Deutschen Einheit  
S. 20

LandesSportBund:  
Ständige Konferenz  
der Landessportbünde  
S. 25

## Trainerinnen und Trainer in Niedersachsen

Trainerinnen und Trainer sind Schlüsselpersonen für den Erfolg junger Nachwuchskräfte wie etablierter Spitzensportler. In einer neuen Serie stellt das LSB-Magazin die Menschen vor, die in Niedersachsen mit ihren Aktiven am Auf- und Ausbau der sportlichen Karriere arbeiten. Zum Auftakt stehen die beiden Judo-Landestrainer Raik Schilbach und Patrick Kuptz im Mittelpunkt, die Ende Oktober drei Aktive bei der U21-Weltmeisterschaft in Fort Lauderdale (USA) betreuten.

# Mit „Kirsch-Sahne“ zur EM-Medaille

Raik Schilbach und Patrick Kuptz trainieren die weiblichen und männlichen U21-Judoka im Olympiastützpunkt Niedersachsen. Um ihre Schützlinge zu sportlichen Höchstleistungen zu bringen, achten sie auf eine gute Trainingsatmosphäre.

**LSB:** Ein aufmunternder Schulterklopfer, lockeres Abklatschen, aber auch lautstarke Anfeuerungsrufe – all dieses gehört zum Repertoire von Raik Schilbach und Patrick Kuptz. In der Judo-Trainingshalle im Sportleistungszentrum Hannover begrüßen die beiden U21-Landestrainer dienstags und donnerstagsabends jeweils bis zu 50 Nachwuchs-Judoka zum Randori – dem Trainingskampf. Fast immer dabei sind die 21 Judo-Sportlerinnen und Sportler, die in Teil- bzw. Vollzeit im LOTTO Sportinternat des LandesSportBundes Niedersachsen leben. Weitere leistungsorientierte Aktive kommen regelmäßig dienstags aus den Vereinen des Umlandes hinzu, an den Wochenenden auch aus den anderen Landesleistungsstützpunkten des Niedersächsischen Judoverbandes in Braunschweig und Osnabrück: Judo ist eine von 13 Schwerpunktsportarten am Olympiastützpunkt Niedersachsen.

### Gute Stimmung schafft Motivation

An diesem Donnerstagabend ist eine lockere, aber konzentrierte Stimmung zu spüren. Stolz blickt Patrick Kuptz in die Runde: „Von den 30 Athletinnen und Athleten hier haben 16 in den vergangenen zwei Jahren Medaillen bei Deutschen Meisterschaften gewonnen.“ Mit aufmerksamen Blicken mustern die Trainer die Leistungen ihrer Schützlinge, „Hoch das Bein, Pauline“, korrigiert Raik Schilbach und erklärt: „Wir achten auf grundlegende Fehler im Kampf. Wer z. B. in gekrümmter Haltung in

das Duell mit dem Gegner geht, macht sich angreifbar.“ Der Trainingskampf ist Voraussetzung dafür um im Wettbewerb erfolgreich zu bestehen. Je fünf Minuten lang versuchen die Kontrahenten, einen Wurf erfolgreich auszuführen, danach heißt es: Neue Gegner suchen, auch einmal abseits der eigenen Gewichtsklasse und über Geschlechtergrenzen hinaus. Dafür und zum Durchatmen nach schweißtreibenden Duellen haben die Athletinnen und Athleten zwei Minuten Zeit, dann ruft die schrille Sirene der Wandstoppuhr zum nächsten Duell.

Bekannte Namen des niedersächsischen Judo-sports trainieren direkt neben den Nachwuchskräften: Der Olympia-Bronze-Gewinner von 2012, Dimitri Peters (30 Jahre, Gewichtsklasse bis 100 kg) vom Judo Team Hannover und André Breitbarth (24 Jahre,

*Fortsetzung auf Seite 8 →*



Spaß beim Training: Landestrainer Patrick Kuptz (2. v. r.) pflegt ein gutes Verhältnis zu seinen Athleten. Foto: LSB



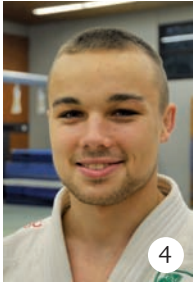
1



2



3



4



5

**Trainieren gemeinsam beim Randori:**  
 (1) Pauline Starke, u. a. U18-EM Bronze 2014  
 (2) Hannah Deliu, u. a. Deutsche U18-Meisterin 2014;  
 (3) Vivian Herrmann, u. a. U21-WM Bronze 2014  
 (4) Christoph Siegel, u. a. U21-EM Bronze 2014 (Team)  
 (5) Doménik Schönefeldt, u. a. Bronze Olympische Jugendspiele 2014  
 (6) Tim Gramkow, u. a. U18-EM Silber 2014  
 (7) Landestrainer Raik Schilbach bei der Trainingsbeobachtung.

Fotos (7): LSB



6

Gewichtsklasse +100 kg) von SFV Europa Braunschweig, der u. a. amtierender Deutscher Meister ist, nutzen die 90-minütige Einheit ebenfalls, um sich auf die nächsten Herausforderungen vorzubereiten.

Um die Motivation bei den Aktiven, deren Tagesablauf intensiv vom Sport bestimmt wird, hochzuhalten, haben sich Raik Schilbach und Patrick Kuptz auch ungewöhnliche Maßnahmen für ihre Trainingsgruppen überlegt. „Wir haben schon unsere Tricks, um die Sportlerinnen und Sportler bei Laune zu halten“, erklärt Patrick Kuptz. „Einer davon ist, dass wir im Trainingsalltag die verschiedenen Judo-Würfe und Griffe mit Namen von leckeren Gerichten versehen.“ Judoka Chrisoph Siegel zeigt eine dieser Abfolgen: Bei einem Rollwurf fixiert er die Schulter seines Trainingskontrahenten mit einem angewinkelten Bein und kann ihn so auf dem Mattenboden bringen. „Das nennen wir z. B. ‚Kirsch-Sahne‘“, freut sich Kuptz über den gelungenen Wurf. „Den hat Christoph auch bei den Junioren-Europameisterschaften der Nationalmannschaften gezeigt; auch dank seiner erfolgreichen Aktion holte das deutsche Team dort Bronze.“

### Trainer mit Leistungsanspruch

Die beiden U21-Landestrainer sind beim LandesSportBund Niedersachsen angestellt; ihr Auftrag: Talentierte Judo-Landeskader zu Bundeskader weiterentwickeln. In der Struktur des Judo-Leistungssports in

Niedersachsen gehören sie dem Team Anschlussstraining und Spitzensport an, das auf das Team Nachwuchsleistungssport mit den Jahrgängen U15 bis U18 aufbaut. Beide sind unterstützend auch im Bereich U18 tätig, so dass die gemeinsame Trainingsgruppe beim Randori die Altersspanne von 15 bis 20 Jahren umfasst. Sven Loll steht als leitender Landestrainer den beiden Teams vor. Patrick Kuptz ist Diplomatrainer und seit 2011 in Hannover als Schnittstellentrainer angestellt, d. h. seine Stelle wird mischfinanziert aus Mitteln von LSB und Deutschem Judo-Bund. Sein Schwerpunkt sind die männlichen Judoka U21, sein Kollege Raik Schilbach, Diplomsportlehrer, betreut die Judo-Sportlerinnen der gleichen Altersklasse. „Natürlich schauen wir auch auf die Judoka aus der jeweils anderen Trainingsgruppe“, sagt er. „Die festen Verantwortlichkeiten bestehen, aber wir wollen möglichst flexibel sein, so dass wenn ein anderer Trainer aufgrund eines Lehrganges nicht vor Ort sein kann, wir auch jeweils die andere Gruppe trainieren.“

### Vielfalt des Trainerberufs

Neben den Randori-Trainings, die bis um 20.00 Uhr stattfinden, stehen für die Athletinnen und Athleten wie auch für die Trainer unter der Woche Übungseinheiten mit den Schwerpunkten Technik, Koordination und Kraft auf den Plan, z. B. als Frühtraining um 7.30 Uhr. „Das Berufsbild Trainer ist schon sehr vielfältig“, meint Raik Schilbach, der seit 2005 am OSP arbeitet. „Man kann sich nicht darauf verlassen, dass der Tag so wird, wie man ihn geplant hat. Weil die Aufgaben der Trainingsgestaltung, über die Betreu-



7

ung der Athleten bis zur Organisation mit Internat und Schule gehen, ist es immer sehr abwechslungsreich.“ An Wochenenden sind die beiden Trainer über die 40 Wochenstunden hinaus regelmäßig als Betreuer ihrer Athleten bei Wettkämpfen gefragt, Teilnahmen an Lehrgängen und Talent-Sichtungen kommen ebenfalls hinzu. „Das muss auch die Familie mitmachen“, sagt Patrick Kuptz, Vater von zwei Kindern im Alter von zwei und sieben Jahren. Ihnen und seiner Frau widmet der 40-Jährige deshalb seine Freizeit, außerdem nutzt er freie Zeit gern, um zu lesen und Fremdsprachen zu lernen. Raik Schilbach hingegen kann auch außerhalb seines Berufes nicht vom Sport lassen: „Aktuell begeistere ich mich fürs Drachenboot fahren, das ist schon etwas ganz anderes als Judo.“

Das Wunschergebnis ihrer gemeinsamen Arbeit, beschreibt Patrick Kuptz so: „Das große Ziel ist immer Olympia. Wenn wir eines Tages erleben, wie eine Athletin oder ein Athlet mit den Voraussetzungen, die wir hier gelegt haben, eine Olympia-Medaille holt, haben wir es erreicht.“ Dennoch – auch denen, die nicht den ganz großen Durchbruch schaffen werden, ordnen die beiden Landestrainer eine wichtige Rolle zu: „Für den Nachwuchs- und Breitensport ist es wichtig, Vorbilder in den Vereinen zu haben, die mit ihrer Erfahrung aus den Landeskadern, von nationalen Titelkämpfen oder internationalen Grand Prix dafür stehen, wie weit man mit ausdauerndem Einsatz und guten Trainingsleistungen kommen kann.“