

Auf dem Weg zum Formenstar - Judith Weck, amtierende Deutsche Meisterin (06.02.2006)

Wer die sportliche Karriereleiter ganz nach oben steigen möchte, der bekommt einiges abverlangt. Hartes Training, Fleiß und Ehrgeiz sind dafür wichtige Bausteine zum Erfolg. Judith Weck, amtierende Deutsche Meisterin im Formenwettkampf (Hardstyle Waffen) ist dabei auf dem richtigen Weg.

Ihre sportliche Laufbahn begann mit Leichtathletik, die sie 10 Jahre lang ausübte. Seit 2002 trainiert Judith Weck beim KSV Herborn Ho Sin Do Karate. Die in Korea entwickelte Sportart gehört zu den bekannten Kampfsportarten Asiens. Der Großmeister Choi (10. DAN) brachte den Sport in den sechziger Jahren nach Deutschland. Judiths Vater Rudolf Weck (1. DAN) brachte seiner Tochter die interessante Kampfkunst näher. Speziell Formen trainiert Judith beim Herborner Trainer Murat Sen.

Der Formenlauf ist vergleichbar mit der Kür beim Eislaufen oder Bodenturnen. Sie wird frei gestaltet und sollte mit Musik untermalt werden. Die Punkterichter bewerten sportliches Können, Ausstrahlung und Gesamteindruck. Man unterscheidet vier Freestyle Disziplinen. Judith trainiert ausschließlich Hardstyle, sowohl mit Waffe (Schwert) als auch ohne. Hardstyle ist gekennzeichnet durch "Harte" Techniken vorwiegend aus den Bereichen Karate und Tea-Kwon-Do. Weiterhin sind höchstens drei akrobatische Übungen erlaubt, z.B. freies Rad, Salto, Flickflak, Schraube oder Spagat.

Um sich stetig zu verbessern und bei den Meisterschaften Erstplatzierungen zu erreichen, ist natürlich ein regelmäßiges, umfangreiches Training zu absolvieren. Da Judith neben den großen Zielen 2006 die Austrian Classics, den World Cup in Italien und die Europameisterschaft zu gewinnen auch noch den Braungurt erreichen möchte, stehen sechs Trainingstage in der Woche auf dem Programm. Daher trainiert die 18jährige Schülerin auch bei weiteren, unterschiedlichen Lehrern. Günther Schäfer (6. DAN), SV Weyerbusch ist zuständig für Techniken, Hebel und Würfe aus dem Ho Sin Do. In Dillenburg gibt Jörg Rosenkranz (Sport-Koordinator LDK und Leistungstrainer Kunstturnen) sein Fachwissen weiter und in Bad Hersfeld besucht sie regelmäßig Formenstar Michael Möller. Hier absolviert sie gerade eine Ausbildung zum Freestyle Karate Instructor. Der Fitness Club Olymp in Herborn stellt Judith einen Trainingsraum zur Verfügung, in dem sie auch alleine trainieren kann. Die Hallen und den Kraftraum in ihrem Gymnasium kann sie ebenfalls nutzen. Hervorragende Unterstützung erlangt sie durch ihre Familie, Freunde und ihre Lehrer. Als Leistungskurs hat Judith, die 2007 mit ihrem Abitur eine weitere Herausforderung zu bewältigen hat, natürlich Sport gewählt.