10. Offene Int. Baden-Württembergische Meisterschaften

DRB-Kaderturnier 2015

17.01.2015

Leistungsüberprüfung für Martina Kuenz

Im Konditionslehrgang in Inzing wurde das Sportjahr 2015 finalisiert und detailliert durchgesprochen. Nach der Analyse der Sportlerinnen im technisch/taktischen Bereich wurde der Entschluss gefasst vorerst den Schwerpunkt auf die Entwicklung der technisch/taktischen und den physiologischen Fähigkeiten zu setzen. Sportdirektor Jörg Helmdach und Bundestrainer Benedikt Ernst sind davon überzeugt, dass die junge Gruppe äußerst viel Potenzial aufweist und mit gewissenhafter Arbeit in der Zukunft der österreichische Ringsport Verband einige interessante Sportlerinnen vorzuweisen hat.

Martina Kuenz hat auf Grund finanzieller Unterstützung des Landes Tirols diverse Möglichkeiten ihren Jahresplan für sich optimal zu gestalten. Im Herbst absolvierte man einen zweiwöchigen Lehrgang in Russland um von den Weltklasse Athletinnen zu lernen. Die Arbeit mit Martin Zawieja bzw. Jürgen Hofmann wurde forciert um auch körperlich den Anschluss an die Weltspitze zu erreichen. Ende Jänner bestreitet sie das erste Weltcup Turnier in Paris/FRA. Aus diesem Grund suchten die Verantwortlichen eine Möglichkeit ihre aktuelle Wettkampfleistung zu überprüfen. Diese Meisterschaft bot die optimalen Voraussetzungen. Durch die Pflichtteilnahme aller Kaderatheltinnen des Deutschen Ringerbundes war bekannt, dass in der Klasse bis 75kg Aline Focken (amtierende Weltmeisterin bis 69kg) und andere Top-Athletinnen aus Deutschland an den Start gehen würden. Das Turnier wurde aus dem Training heraus gekämpft und beanspruchte keinerlei spezielle Vorbereitungen.

In den letzten Monaten gab es diverse Trainingsschwerpunkte für Martina. Ihre Stabilität in allen Lagen wurde auf der Matte spezifisch trainiert und durch die intensive Arbeit mit dem Langhantelprogramm untermauert. Die Angriffsvarianten wurden durch Kombinationen von Beinangriffen und Täuschungsangriffen erweitert, Halteformen mit Anschlusstechniken wurden verfeinert und stabilisiert. Dies sollte an diesem Turnier erfolgreich umgesetzt werden.

**Zum Sportlichen:**

Kuenz Martina -75kg 3. Platz

vs. Nicole Heine 10:0 TPÜ

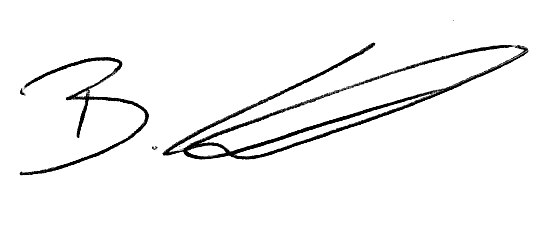
vs. Aline Focken 5:6 PN

vs. Francy Rädelt 10:4 PS

Die Auslosung im Turnier verlief optimal. Im ersten Kampf hatte Martina gegen Nicole Heine (Vöhrenbach) keine Probleme, besiegte sie mit 10:0 Punkten und fand dadurch ins Turnier. Im zweiten Kampf stand sie der amtierenden Weltmeisterin in ihrer internationalen Gewichtsklasse bis 69kg gegenüber. In den vergangenen Begegnungen musste Martina immer eine klare Niederlage gegen Aline Focken hinnehmen und dies galt es an diesem Tag zu verhindern. Nach einem Punkterückstand von 1:6 und einer Kampfzeit von fünf Minuten konnte Martina durch einen schönen Beinangriff auf 5:6 aufschließen. Sie verlor knapp, jedoch konnte man deutlich die Entwicklung der trainierten Inhalte erkennen. Um Platz Drei kämpfte Martina gegen die fünfte der Juniorinnen WM 2014 bis 72kg Francy Rädelt. Dieser lies Martina keine Chance und besiegte sie klar mit 10:4 Punkten.

Insgesamt war dieses Turnier ein guter Start ins Wettkampfjahr 2015. Die Stabilität in Angriffs- bzw. Verteidigungsverhalten, Weiterführungen aus Fassarten und Täuschungsangriffe als Vorbereitungshandlung konnten erfolgreich umgesetzt werden. Die Kämpfe wurden aufgezeichnet und werden in den nächsten Tagen detailliert analysiert. Sie werden wieder einige Aufschlüsse auf die nächsten Inhalte im technisch/taktischen Bereich liefern und Martina Schritt für Schritt im ringspezifischen Bereich weiter entwickeln.

Jetzt gilt es sich bestmöglich zu erholen. In einer Woche geht es nach Deutschland zu einem Lehrgang als Vorbereitung zum ersten Weltcup in Paris. Anschließend wird dort mit internationalen Partnerinnen trainiert.



Benedikt Ernst

ÖRSV Bundestrainer Frauen