

# JUDO IST EINE SCHULE FÜRS LEBEN

## Der Spagat zwischen Spitzensport und Beruf

Interview mit Judoka Laura Vargas Koch



### Laura Vargas Koch

wurde 1990 in Berlin geboren. Ihr größter Erfolg war der Gewinn der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro.

Am 24. Juli 2020 starten in Tokio die Olympischen Spiele. 16 Tage lang werden in 33 Sportarten 339 Wettkämpfe ausgetragen. Doch eine Sportart ragt vor allem durch ihre lange japanische Tradition heraus: Judo. Judo ist nicht nur eine der am weitesten verbreiteten Kampfsportarten der Welt, sondern hat auch seine Wurzeln in Japan. Heute ist Judo neben Baseball und Karate eine Nationalsportart und hat einen hohen Wert in der japanischen Gesellschaft. Doch was Judo genau ausmacht und was das Besondere dieser Kampfsportart ist, erklärt Laura Vargas Koch in folgendem Interview.

*In welchem Alter hast du mit Judo begonnen und seit wann betreibst du den Sport auf höchstem Niveau?*

Ich habe mit acht Jahren mit Judo begonnen. Zunächst bin ich mit Freunden aus meiner Schule mitgegangen und habe es ausprobiert, und erst mit 15 Jahren habe ich dann nach einem Vereinswechsel mit dem Leistungssport angefangen.

*Was macht die Besonderheit der Sportart Judo in deinen Augen aus? Was fasziniert dich so daran?*

Mich begeistert an der Sportart, dass man mit einem Gegner im direkten Kontakt körperlich kämpfen kann. Ich finde es toll, dass Judo so vielfältig ist: Man braucht Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Technik und Kondition. Außerdem benötigt man die richtige Taktik, muss sich auf jeden Gegner neu einstellen und sich etwas Neues überlegen.

*Was bedeutet für dich Leistungssport und das Streben nach der Olympischen Medaille?*

In meiner Familie war Sport nicht so ein wichtiges Thema. Als ich im Jugendbereich war, hatte ich mir vielleicht auch deswegen nicht so viel zugetraut, das hat sich erst mit der Zeit entwickelt. 2008 war ich mit meiner Oberschule bei Jugend trainiert für Olympia und Paralympics auf Regionalebene dabei. Das war ein cooles Erlebnis. Man geht gemeinsam an seine Grenzen und erlebt, was man als Team erreichen kann. Solche Team-Wettkämpfe waren für mich immer etwas Besonderes, weil man sich gegenseitig unterstützt und zusammenwächst. Mein Knackpunkt war die Universiade 2011 mit olympischem Flair, wo man in einem Dorf gemeinsam mit den anderen Athleten lebte. Das fand ich so toll, dass ich es auch zu den Olympischen Spielen schaffen wollte. Nachdem ich 2012 als Trainingspartnerin bei den Olympischen Spielen



© Deutscher Judo-Bund

Ein Siegertyp auf und neben der Matte:  
Laura Vargas Koch

**Judo** (wörtlich „sanfter Weg“) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ ist. Der Judosport entwickelte sich aus der japanischen Kampfkunst des Jiu-Jitsus, dem die Kampftechniken der Samurai im aristokratischen Japan des 4.-12. Jahrhundert zugrunde liegen. Der Gründer des Judo, Kano Jigoro, setzte aber weniger auf die gefährlichen Elemente des Jiu-Jitsus und mehr auf den sportlichen Zweikampf ohne größere Verletzungen. Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio wurde Judo erstmals ins Olympische Programm aufgenommen. Heute wird Judo in über 150 Ländern ausgeübt und ist damit die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt.

in London mit dabei war, habe ich mir meinen Traum mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro erfüllt und sogar eine Bronze-Medaille geholt.

*Welche Werte hast du durch den Sport vermittelt bekommen und wie hat dich der Sport geprägt?*

Ich finde gerade Judo vermittelt sehr viele Werte und ich habe viel von meinem Sport gelernt. Der Sport war mit der größte Einflussfaktor im Hinblick auf meine persönliche Entwicklung. Vor allem Respekt finde ich hierbei sehr wichtig – Respekt vor seinen Gegnern und Trainingspartnern, dass man aufeinander achtet und zusammenarbeitet. Man versucht sich gegenseitig weiterzubringen und zu unterstützen. Auch das Streben nach Leistung spielt eine große Rolle. Und natürlich ist Mut wichtig, da man sich im Judo immer wieder den Herausforderungen und dem Kampf stellen muss.

*Du bist ein hervorragendes Beispiel für den Spagat zwischen Sport und Beruf. Wie machst du das und warum ist es für dich so wichtig, außerhalb des Sports noch ein weiteres Standbein zu haben?*

Ich glaube, das ist total wichtig und man kann es schaffen. Man muss ganz viel mit Trainern, Professoren oder Lehrern ins Gespräch gehen, um Kompromisslösungen zu finden. Wir haben beispielsweise meine Trainingszeiten an meinen Stundenplan angepasst, um beides zu vereinbaren. So hat man einerseits noch ein anderes Umfeld mit Leuten, die einen nicht nur als Sportler sehen. Gerade wenn es nicht so läuft und man einen Tapetenwechsel braucht, ist das gut für das eigene Selbstbild. Andererseits ist es natürlich auch wichtig für das Leben nach dem Sport, denn die meisten Sportler werden später nicht im Sportbereich arbeiten.

*Du hast Dir leider unmittelbar vor der WM in Tokio 2019 erneut das Kreuzband gerissen. Wie geht man mit so einem Schicksalsschlag um? Sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio, im Mutterland des Judo, trotzdem noch ein Ziel?*

Ich war sehr traurig, das hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Man arbeitet die ganze Zeit daraufhin und stellt sich vor, wie man eine Medaille gewinnt. Dann die Chance so genommen zu kriegen, ist einfach hart. Aber ich wurde von meinen Freunden super aufgefangen und war total froh, mein Uni-Umfeld zu haben, in dem ich ganz anders darüber reden konnte. Jetzt heißt es abwarten. Wenn es gut vernarbt, würde ich mir die Frage mit Tokio stellen und für mich reflektieren, ob ich weitermachen möchte. Wenn es operiert werden muss, dann ist das Thema auf jeden Fall erledigt.



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics

Der Bundeswettbewerb der Schulen **Jugend trainiert für Olympia & Paralympics** ist mit ca. 800.000 teilnehmenden Schülern pro Jahr der weltgrößte Schulsportwettbewerb.

In 21 Sportarten (u. a. Judo) werden jährlich die besten Schulen Deutschlands bei Bundesfinalveranstaltungen ermittelt, die in Frühjahrs-, Herbst- und Winterfinale unterteilt sind.

### Aufgaben

- Lies dir das Interview durch, evtl. mit deinem Sitznachbarn in verteilten Rollen.
- Tauscht euch untereinander über die Athletin aus.
- Markiere im Text Eigenschaften und Werte, die laut Koch im Judo wichtig sind.
- Warum ist Koch neben ihrem Sport auch das Studium so wichtig?
- Diskutiert, wie man Sport und Schule bzw. Beruf vereinbaren kann.