

Luise Malzahn



Geburtstag: 09. Juni 1990

Beruf / Schule: Polizeikommissarin
Sachsen Anhalt

Graduierung: 3. Dan

Judo seit: 1999

Trainer: Frank Borkowski

Vereinstrainer: Stephan Fröhlich,
Werner Schulze (Halle Saale)

Verein: SV Halle

Weltrangliste
Kämpft in der Bundesliga für

10. Platz
TSG Backnang

Sportliche Erfolge

(ohne Bundesliga und Team-Wettbewerbe)

National

5x Deutsche Meisterin (2019, 2015, 2014, 2011, 2008), 2x Silber (2013, 2010) und 2x Bronze 2017 und 2018

International

3. Platz Weltmeisterschaften 2015 in Astana
5. Platz Olympische Spiele Rio de Janeiro 2016
2. Platz Europameisterschaften 2016 in Kazan
2. Platz European Games 2015 in Baku
2. Platz Europameisterschaften 2015 in Baku
3. Platz Europameisterschaften 2011 Istanbul

5x Gold, 10x Silber und 16x Bronze bei Grand Slam bzw. Grand Prix Turnieren, darunter Bronze beim IJF-Masters 2015 in Rabat

<p>Das Jahr 2019 begann mit dem Gewinn des 5. Deutschen Meistertitels und war bisher mit vier Podestplätzen bei Grand Slam und Grand Prix Turnieren sehr erfolgreich. Was bedeutet Dir die Nominierung zu dieser WM?</p>	<p>Diese Weltmeisterschaften im vorolympischen Jahr haben für alle einen hohen Stellenwert. Die Teilnahme ist schon mal eine Voraussetzung für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Für mich ist auch eine Bestätigung der gezeigten Leistungen. Ich war die letzten Jahre immer für die Weltmeisterschaften nominiert, was auch für eine Konstanz in der Leistungsentwicklung spricht. Nach einer guten Vorbereitung bin ich gespannt, was in Tokio möglich ist.</p>
<p>Dein großes Ziel sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio (vgl. Zitat unten). Wie liegst Du in Deinem persönlichen Plan?</p>	<p>Meine Wettkampfergebnisse zeigen, dass ich hinsichtlich meiner Vorbereitung auf Olympia im Soll liege. Es ist eine Kopf an Kopf Entscheidung zwischen Anna Maria Wagner und mir. Die WM aber auch die noch anstehenden Wettkämpfe werden darüber entscheiden, wer letztendlich 2020 in Tokio starten wird.</p>
<p>Mit 29 gehört man zu den erfahrenen Athletinnen. Wie schafft man es sich immer wieder in eine Top-Form zu bringen und der aufstrebenden Jugend entgegen zu halten?</p>	<p>Mit 20 Jahren Judoerfahrung habe ich es gelernt, mich auf meine Stärken zu berufen. Ich habe sehr viele Klasseathletinnen geschlagen und zahlreiche Siege erringen können. Dabei bin ich immer am Besten gefahren, wenn ich mich auf das verlasse, was ich am besten kann. Dabei sehe ich mich immer noch als lernfähig und bin gewillt mich ständig weiter zu entwickeln und mein Technikrepertoire zu erweitern und zu verbessern. Solange es da eine Entwicklung für mich gibt schöpfe ich daraus Kraft und Zuversicht mein tägliches Training, auch für den Wettstreit mit den jüngeren Athletinnen.</p>
<p>Der Wettkampfkalender ist sehr voll und ich kann mir vorstellen, dass es da schwer ist, sich auf bestimmte Höhepunkte vorzubereiten?</p>	<p>Der Internationale Wettkampfkalender ist voll und geht über das ganze Jahr. Dementsprechend hoch ist auch die Belastung. Die Zeit zwischen den Wettkämpfen wird genutzt für die Vorbereitung auf folgende. Die vielen Wettkampfhöhepunkte fordern ein hohes Maß an Grundlagenausdauer, spezifischer Ausdauer und Kraft. Daran wird das ganze Jahr gearbeitet. Um immer wieder fit zu sein, nimmt die Regeneration einen besonderen Stellenwert ein.</p>
<p>Wie ist es denn möglich in den kurzen Zeiträumen zu regenerieren?</p>	<p>Trotz der Wettkampfbelastung gelingt es mir ganz gut meine Kräfte recht schnell wieder zu regenerieren. Der Körper hat sich immer besser an den Rhythmus gewöhnt.</p>
<p>In Deiner Gewichtsklasse bis 78 kg gibt es neben Dir mit Anna Maria Wagner eine junge Athletin die auch das Ziel Olympia 2020 in Tokio anstrebt. Ihr steht beide auch in der IJF-Rangliste Kopf an Kopf. Wie stellst sich die Situation für Dich dar? Es gibt bei den Olympischen Spielen nur einen Startplatz pro Klasse.</p>	<p>Natürlich haben wir beide die Olympischen Spiele im Visier. Diese Konkurrenz spornt mich an. Wir profitieren beide von der Situation und stacheln uns gegenseitig an. Das bedeutet auch, dass man sich nicht auf erreichten ausruhen kann. Man muß ständig dran bleiben und seine beste Leistung abrufen. Für den Bundestrainer ist dies eine komfortable Situation zwei starke Athletinnen in einer Klasse zu haben. Dementsprechend schwer kann bei gleichen Niveau dann auch die Auswahl für Tokio sein. Im Moment gilt es bei der WM in der zukünftigen olympischen Wettkampfhalle einen guten Wettkampf abzuliefern.</p>
<p>Welches Ziel hast Du Dir für Tokio gestellt? Tokio als Vorbereitung auf Tokio?</p>	<p>Die Zielstellung ist es eine Medaille zu erkämpfen. Das wär schon ein großer Schritt in Richtung Tokio 2020. Neben einer optimalen Tagesform braucht man auch ein wenig Glück bei der Auslosung. Es gibt immer Gegnerinnen die mal mehr oder mal weniger dem</p>

eigenen Kampfstil liegen.

„Leistungssport ist schweißtreibend, Erfolg dazu ein hart verdientes Brot. Mit einem Ziel vor Augen kann ein Traum zur Realität werden und anschließend zur größten Erfüllung eines Sportlers. Mein neues Ziel sind die Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio.

Bis dahin ist es noch ein langer Kampf,“

(Quelle Homepage Luise Malzahn <http://www.malzahnjudo.de/>)

Wen siehst Du als Favoriten in Deiner Klasse? Mit den Sportlerinnen aus Japan, Frankreich und den Niederlanden muß man immer rechnen. Für Japan kämpft mit Shori Hamada die Weltmeisterin von 2018. Mit Guusje Steenhuis und Marhinde Verkerk (NED) sind die Vizeweltmeisterin und Dritte vom vergangenen vergangenen Jahr wieder mit dabei. Aus Frankreich geht mit Madeleine Malonga die Europameisterin von 2018 und Siegerin des Grand Slam 2019 von Paris an den Start.

Was machst du in Deiner Freizeit? Ich koche und backe sehr gern. Außerdem nutze ich die Zeit um mich mit Freunden zu treffen. Ab und zu gehe ich auch gern mal ins Kino. Besonders schön ist es, wenn es die Zeit zuläßt meine Familie zu besuchen. Es liegen immerhin ca. 200 km zwischen Berlin und Halle, da braucht man schon etwas mehr Zeit um sich zu sehen.

<https://www.facebook.com/JudokaLuiseMalzahn>

<https://www.instagram.com/luilike78/?hl=de>