

Elija Ruben Märkt



Geburtstag: 30. September 2005

Größe: 175 cm

Beruf/Schule: Schüler

Graduierung: 1.Dan

Judoka seit: 2010

Trainer: Frank Möller und Winston Gordan

Vereinstrainer: Florian Luhm

Verein: SC Bushido

Sportliche Erfolge:

National:

2. Platz Kaderturnier U18 2022
3. Platz Kaderturnier U21 2022

International

7. Platz Europameisterschaften u18 in Porec 2022
7. Platz European-Cup u18 in Straßburg 2022
2. Internationales Bremen Masters u18 in Bremen 2021
3. Dutch Open Espoir u15 in Eindhoven 2019

Der Name Märkt ist in der Judocommunity schon gut bekannt. Elija ist der jüngere Bruder von Levi Märkt, Bronzemedailengewinner bei den Weltmeisterschaften 2022 in Guayaquil / Ecuador im DJB-Mixed-Team und Siebenter im Einzelwettbewerb in der Klasse bis 66 kg. Mit sechs Jahren begann er mit Judo ist Mitglied beim SC Bushido und besucht zur Zeit die Sportschule, das Sport- und Leistungszentrum in Berlin (SLZB). Sein Training absolviert er im Bundesleistungszentrum, im Sportforum Hohenschönhausen.

Hier trainiert er unter Landestrainer Frank Möller und Olympiastützpunkt-Trainer Winston Gordan.

Besonders faszinierend am Judo ist für ihn die Vielseitigkeit der Anforderungen die an einen Judoka gestellt werden. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Cleverness, Reaktion, Durchsetzungsvermögen u.v.m. erfordern auch ein vielseitiges Training. Dazu muß man immer wieder auf unvorhergesehene Dinge im Wettkampf reagieren muß, ohne die eigentliche taktische Linie zu verlassen.

Auf die Stärken angesprochen, sieht Elija seine Vielseitigkeit. „Neben meiner Spezialtechnik im Stand, einschließlich einer guten Fußarbeit bin ich auch im Boden sehr erfolgreich.“

Das konnte Elija bei den letzten Europameisterschaften bestätigen. Angriffe mit seiner Spezialtechnik Seoi-Nage und Fußtechniken setzten seine Gegner unter Druck. Auch im Ne-Waza konnte Elija seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Nach fünf Kämpfen und einen siebenten Platz in seiner Klasse bestätigt er eine gute Wettkampfform. Es sind manchmal

keine Dinge, die über Sieg oder Niederlage, Medaille oder Platzierung entscheiden. Genau diese Erfahrung machte Elija in Porec. Seine Nominierung zu den Weltmeisterschaften der Kadetten vom 24. – 28. August 2022 in Sarajevo, Bosnien und Herzegowina, ist der Lohn für das lange und harte Training.

Mit der Nominierung zu den Weltmeisterschaften folgt er seinem älteren Bruder Levi, der vor 14 Tagen bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Guayaquil / Ecuador einen siebenten Platz bis 66 kg belegte und im Mixed-Team eine Bronzemedaille gewinnen konnte.

Auf die Fragestellung, was ihm sein Bruder mit auf den Weg nach Sarajevo gegeben hat, äußerte Elija: „Mein Bruder gibt mir auf und neben der Matte sehr viele Tips und Unterstützung. Ich denke, ohne ihn wäre ich nicht da, wo ich jetzt stehe. Mit seiner größeren Erfahrung bereichert er meine noch junge Karriere. So hält er mit seiner Kritik nicht zurück und wäscht mir das ein oder andere mal den Kopf, wenn es drauf ankommt. Für mich ist er wie ein Vorbild.“

In Hinblick auf die Weltmeisterschaften „habe ich von den Europameisterschaften vor allem die Erkenntnis mitgenommen, dass ich jeden schlagen kann, wenn ich es schaffe körperlich und auch mental 100 Prozent auf der Matte abrufen zu können.“

In dem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, wie man sich in den vier Wochen zwischen zwei solchen Wettkampfhöhepunkten regeneriert und neu aufbaut.

Eine Woche Urlaub und dann „mit harter Vorbereitung den Fokus voll auf die Weltmeisterschaften gerichtet.“

„Schwerpunkte waren die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und Arbeit an meiner Ernährung.“

Auch für die Weltmeisterschaften steht das Ziel mit einer Platzierung nach Hause zu fahren.