

Saarland, deine Meister!



Christina Hoffmann

Deutsche Karatemeisterin 2007
Vize-Deutsche Meisterin 2003
13fache Saarlandmeisterin

- geboren am 25.10.1989
- Schülerin der 13. Klasse am Gymnasium in Ottweiler
- Hobbys: Karate, Freunde, Disko

BACKGROUND: Frau Hoffmann, was bedeutet Ihnen der Titel „Deutsche Karatemeisterin 2007“

HOFFMANN: Sehr viel - allein deshalb, weil es im Karate selbst ein ziemlich großer Erfolg ist. Dabei kam der Sieg in Schwerin ziemlich überraschend. Ich ging zunächst in meiner Gewichtsklasse an den Start, und das lief nicht sehr gut. Von daher hatte ich die Hoffnung schon aufgegeben, aber dann klappte es in der Allkategorie umso besser. Bei der diesjährigen Meisterschaft in Erfurt belegte ich Platz drei, aber der Titelgewinn 2007 ist auf jeden Fall ein Ansporn für mich, erneut zu versuchen, ganz vorne zu landen.

BACKGROUND: Herr Waldraff, wie sind Sie zu Karate gekommen?

WALDRAFF: Eindeutig durch meinen Vater. Er war vor fünfzehn Jahren Mitglied im Karteverein, und ich begleitete ihn öfter zum Training. Der Sport hat mich von Anfang an fasziniert, und als ein Anfängerkurs für Kinder angeboten wurde, war ich sofort dabei - ohne Wenn und Aber. In den Landeskader kam ich durch meinen Trainer Stefan Louis, früher Wettkämpfer und heute Präsident des Saarländischen Karateverbandes. Er fuhr mit unserer Jugendgruppe regelmäßig zu Wettkämpfen, und dabei ist es für mich geblieben. Ich trainiere jetzt seit neun Jahren im Landeskader und war auch eine Zeit lang im Nationalkader aktiv.

BACKGROUND: Was fasziniert Sie am Karatesport?

HOFFMANN: Kampfsport hat mich bereits als Kind interessiert. Dabei hat Karate wenig mit dem zu tun, was die sogenannten Kung-Fu-Filme suggerieren. Karate ist am ehesten mit Kickboxen zu vergleichen, allerdings ohne Vollkontakt mit dem Gegner. Faszinierend an dieser Sportart ist für mich, dass man sehr kontrolliert sein muss, einem ziemlich viel Disziplin abverlangt wird. Man kann nicht durch ein K.O. gewinnen, sondern nur durch Punkte.

BACKGROUND: Was tun Sie, um körperlich fit zu bleiben?

WALDRAFF: Wie bei jedem Leistungssport ist es auch bei Karate sinnvoll und wichtig, sind über das eigentliche Training hinaus fit zu halten. Ich gehe drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio und trainiere karatespezifisch, also vor allem die Schnellkraft sowie die Rumpfmuskulatur. Ergänzend laufe ich noch ein Mal wöchentlich, um die Ausdauer zu steigern.

BACKGROUND: Für wen eignet sich der Karatesport?

HOFFMANN: Eigentlich für alle und jeden - vom kleinen Kind bis zum älteren Menschen, als Sportart, Selbstverteidigung oder Fitnesstraining. Besonders in Richtung Breitensport ist Vieles möglich. Da können selbst 60-Jährige problemlos einsteigen, und da reichen auch schon anderthalb Stunden in der Woche, um vom Alltag abzuschalten, sich gesund und fit zu fühlen.

BACKGROUND: Was macht einen guten Karateka aus?

Sie gehören zu den Besten, die der Saarländische Karateverband derzeit zu bieten hat: Christina Hoffmann (19) und Patrick Waldruff (21) sind seit Jahren im Landeskader und Gewinner der Deutschen Meisterschaft der Aktiven 2007

WALDRAFF: Was mich betrifft - Karate ist für mich Wettkampf. Um Erfolg zu haben, muss ich strukturiert trainieren, Disziplin aufbauen, ständig am Ball bleiben. Wichtig ist auch, sich jeder Veränderung zu stellen, Techniken zu lernen, die bei Wettkämpfen gefragt sind, und so die meisten Punkte zu machen.

BACKGROUND: Es heißt, dass Kampfkunst die Persönlichkeit entwickeln kann. Wie sehen Sie das?

HOFFMANN: Meiner Erfahrung nach stimmt das schon. Durch den Karatesport fühle ich mich als Person bestätigt. Ich bin wesentlich selbstbewusster geworden, trete viel selbstbestimmter auf. Außerdem trainiert man häufig in der Gruppe. Dadurch lernt man Einiges über andere Menschen, aber natürlich auch über sich selbst.

BACKGROUND: Was ist Ihr größtes sportliches Ziel? Was möchten Sie in Sachen Karate unbedingt noch erreichen?

WALDRAFF: 2010 findet in Völklingen die Deutsche Meisterschaft der Aktiven statt. Da möchte ich vorn dabei sein, das wäre ein absolutes Highlight für mich. Ich habe zwar auch schon an Welt- und Europameisterschaften teilgenommen, aber dieses Ziel wäre jetzt zu hoch gesteckt. Mit dreißig ist mit Karate als Leistungssport eh Schluss. Dann lässt die Reaktion nach, vermutlich auch die Motivation. Karate ist halt immer noch eine Randsportart, mit der kein Geld zu verdienen ist.

BACKGROUND: Was sagt die Karatesportlerin Christina Hoffmann über den Karatesportler Patrick Waldruff?

HOFFMANN: Patrick ist ein großes

Vorbild für die Jungs, die bei uns im Landeskader trainieren. Er ist ein Leistungsbringer im Saarland und hat zahlreiche Erfolge vorzuweisen. Bemerkenswert finde ich auch, dass er ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport über den Saarländischen Karateverband gemacht hat. Außerdem ist er als Trainer aktiv - das heißt, Patrick gibt seine Freizeit dafür her, den Nachwuchs gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten.

BACKGROUND: Was sagt Patrick Waldruff über Christina Hoffmann?

WALDRAFF: Christina sehe ich Talent mit den besten Voraussetzungen. Sie hat schon viel erreicht in den letzten Jahren und kann noch Einiges mehr erreichen. Gerade weil wir im Saarland nur wenige erfolgreiche Mädels haben, ist es umso bemerkenswerter, dass sie Deutsche Meisterin geworden ist. Christina ist sehr ehrgeizig und motiviert und damit eine Hoffnungsträgerin bei der Deutschen Meisterschaft in Völklingen. Stück stand dann mein Zimmergenosse vor mir am Tisch und meinte: „Mir reicht's, ab jetzt nenne ich dich Frodo.“



Patrick Waldruff

Deutscher Karatemeister 2002 und 2007, 12facher Saarlandmeister Teilnehmer Europameisterschaft 2004 Teilnehmer Weltmeisterschaft 2005

- geboren am 03.08.1987
- Student für Wirtschaft und Recht an der Universität des Saarlandes
- Hobbys: Politik, Fitness, Party