

DEN TITEL VERTEIDIGT

DIE UNTERSTÜTZUNG DES GESAMTEN TEAMS LIEGT
IN DER DNA DER POOMSÆ-SPORTLER



IMKE TURNER

DIE ERFOLGREICHSTE
POOMSÆ-SPORTLERIN
IN DER DTU

Graduierungen

6. Dan

WM Medaillen

🥇 5 🥈 6 🥉 3

EM Medaillen

🥇 5 🥈 3 🥉 2

Verein

TURA Bremen

Vereinstrainer

Roland Klein

1. NACH DEINEM WM-TITEL IN 2016 BIST DU ALS TITELVERTEIDIGERIN NACH TAIWAN GEREIST. NUN KANNST DU VOLLEN STOLZES SAGEN, DASS DU DEINEN TITEL VERTEIDIGT HAST. HAST DU DAMIT GERECHNET?

Ich habe es natürlich gehofft, aber damit rechnen finde ich, darf man nicht. Dafür kann zu viel passieren, und die Konkurrenz hat schließlich auch gut trainiert. Auf der Matte kommt es nur darauf an, seine Leistung abzurufen, ob es für ganz vorne reicht, das entscheiden andere. Und dann ist auch die Auslosung der Formen nicht ganz unwichtig. Eine Keumgang im Finale braucht z. B. ganz andere Qualitäten als eine Koryo .

2. NIMM UNSERE LESERINNEN UND LESER EINMAL KURZ MIT ZURÜCK NACH TAIWAN. ERZÄHL UNS EIN PAAR PERSÖNLICHE EINDRÜCKE, DIE WETTKAMPFSTIMMUNG, DEN TEAMSPIRIT UND DEN MOMENT ALS FESTSTAND, DU BIST HEUTE ERNEUT WELTMEISTERIN GEWORDEN.

Das deutsche Team ist einfach großartig. Wir sind immer füreinander da, feuern uns gegenseitig an und freuen uns auch über die Erfolge der anderen. Das steckt einfach in der DNA des Teams drin. Ich habe ja schon einige Personalveränderungen miterlebt, aber der Teamspirit wird von einer zur nächsten Generation weitergegeben. Da fühlt man sich als Athlet auch ein Stück getragen und kann noch mal mehr Mut schöpfen. Ich schaue mir während des Wettkampfs nie die Punkte an, vertraue lieber meinem Coach. Als ich aber nach der ersten Runde mit der von allen gefürchteten Keumgang den Jubel des Teams gehört habe, wusste ich, dass es wohl ziemlich gut aussieht. Und dann bin ich einfach voller Freude und Zuversicht in die zweite Runde gegangen, zum Genießen.



3. NEBEN DEINER LEIDENSCHAFT, DEM TAEKWONDO, GEHST DU EINER VOLLZEITSTELLE BEIM HESSISCHEN RUNDFUNK NACH. DENNOCH SCHAFFST DU ES, DEINEN KÖRPER UND GEIST FÜR DIE JAHRESHÖHEPUNKTE WIE WELTMEISTERSCHAFTEN UND EUROPAMEISTERSCHAFTEN OPTIMAL VORZUBEREITEN. WIE SCHAFFST DU DIESES ALLTÄGLICHE PENSUM UND WAS HILFT DIR, DIESE BEIDEN BEREICHE ZU KOMBINIEREN?

Es hat schon viel mit Disziplin zu tun und mit einer guten Trainingsplanung. Aber zum Glück kann ich es mir jetzt leisten, die Umfänge ein wenig zu reduzieren, da ich im technischen Bereich nicht mehr so viel arbeiten muss. Und es hilft natürlich auch, dass ich es einfach liebe, an kleinen Details zu feilen, also z.B. die Gewichtsverlagerung bei Drehungen. Das hat gerade nach anstrengenden Arbeitstagen etwas meditatives. Da kriege ich den Kopf leer und bin ganz bei meinen Techniken. Und andersherum kommt mir diese Fokussierung auch im Job wieder zugute



4. BEI DIR KANN MAN QUASI SAGEN, NACH DER ARBEIT IST VOR DER ARBEIT. ODER WIE WÜRDEST DU DEIN TAEKWONDO-TRAINING BESCHREIBEN?

Das Training ist zum Glück etwas ganz anderes als meine Arbeit, sonst wäre ich wohl nicht so lange dabei geblieben. Und mein Training hat sich über die Jahre auch verändert. Zu Anfang hatte ich noch viele technische Defizite, an denen ich mich regelrecht abgearbeitet habe.

Jetzt lege ich viel mehr den Fokus auf Grundlagen. Auf Krafttraining, allgemeine Beweglichkeit, Ausdauer, und das dann in den Poomsae umzusetzen, braucht gar nicht mehr so lange. Als Arbeit nehme ich das jedenfalls nicht wahr.

5. DU BIST MITTLERWEILE SCHON "EIN ALTER HASE" IM NATIONALTEAM. DIE LISTE DEINER ERFOLGE WIRD IMMER LÄNGER UND ZEIGT, WELCH HERAUSRAGENDE LEISTUNGEN DU IN DEINER KARRIERE BEREITS ERBRACHT HAST. SIEHST DU DICH SELBST ALS EIN VORBILD FÜR DIE JÜNGEREN SPORTLER IN DER MANNSCHAFT BZW. KANNST DU DIESE ROLLE ALS VORBILD ANNEHMEN?

Es liegt nicht an mir, mich als Vorbild zu sehen, das entscheidet jeder Sportler selbst für sich. Und da gibt es im Team einige, die sich als Vorbild eignen. Aber klar gebe ich gerne Tipps, und das zeichnet ja auch das Training mit der Nationalmannschaft aus, dass wir gegenseitig aufeinander achten und uns weiterhelfen.

Mein schönstes Erlebnis in dieser Hinsicht war eine Sportlerin aus Argentinien, die sich extra ein paar Sätze auf englisch zurecht gelegt hatte, um mir zu sagen, dass sie sich mit Videos von mir auf die WM vorbereitet habe. Also, die Frage mit den Vorbildern macht auf jeden Fall nicht an der Landesgrenze halt.



6. BEREITS BEI DER WM 2006 BIST DU IM DOBOK DER DEUTSCHEN NATIONALMANNSCHAFT AUF DIE FLÄCHE GEGANGEN. SEITDEM HAST DU AN JEDER WELTMEISTERSCHAFT TEILGENOMMEN UND INSGESAMT 14 WM-MEDAILLEN GEWONNEN. WELCHE WM WAR AUS DEINER SICHT DIE SCHÖNSTE BZW. WELCHE HAST DU ALS GANZ BESONDERS SCHÖN IN ERINNERUNG?

Die schönste WM war ganz eindeutig die in Kolumbien. Die war in vielen Punkten so liebevoll vorbereitet, dass sie einfach alles andere überstrahlt. Mit Fahneneinzug ins Stadion gab es fast ein bißchen Olympiafeeling, mit Zuschauern, die an den Wochenendtagen sogar Schlange vor der Halle standen, um auf frei werdende Plätze zu warten. Mit einer schönen, gut ausgeleuchteten Medaillenzeremonie, so dass es endlich auch mal schöne Fotos gab. Wir hatten damals mit dem Damenteam +31 und dem Herrenteam -30 zwei Goldmedaillen zu bejubeln, und der Rest des Teams nahm Arm in Arm Aufstellung, um die Hymne mitzusingen. Das ist einfach unvergesslich.

Für mich persönlich bleibt natürlich die WM in Peru etwas ganz Besonderes, der Moment, als ich meine langjährige Konkurrentin aus Korea im Halbfinale besiegt hatte. Das war ein unbeschreibliches Gefühl.

7. DER POOMSÆ-BEREICH HAT SICH IN DEN LETZTEN JAHREN SEHR ENTWICKELT UND DIE MEISTERSCHAFTEN WERDEN ZUNEHMEND PROFESSIONELLER. WIE SIEHST DU DIE ENTWICKLUNG IM POOMSÆ-BEREICH IM BEZUG AUF DAS LEISTUNGSNIVEAU DER SPORTLER?



Da hat es eine Leistungsexplosion gegeben, an der Europa leider nur bedingt teilhat. Früher waren es bei den Sportlern bis 30 Jahre Ausnahmen, die einen 180 Grad yop chagi getreten haben, heute ist das fast schon Voraussetzung. Das setzt neben Talent wahnsinnige Trainingsumfänge voraus, die in einer nicht-olympischen Disziplin kaum zu leisten sind. Man muss schließlich von irgendwas leben.

Wir wissen von anderen Nationen, dass sie wochenlange Vorbereitungslehrgänge absolviert haben, zum Teil in Korea. Dass sie zwei, drei Mal am Tag trainieren. Das könnte einen jetzt mutlos machen, und insofern sind die Erfolge des deutschen Teams gar nicht hoch genug zu bewerten, trotzdem zu den besten 50% zu gehören oder gar den Sprung ins Finale zu schaffen. Abgesehen von der sportlichen Entwicklung hat es aber auch eine menschliche Entwicklung gegeben. Freundschaften, Austausch, Kooperationen. Bei aller Konkurrenz ist überall eine große Wertschätzung festzustellen, und gerade die alten Hasen freuen sich mindestens ebenso aufs Wiedersehen mit der Taekwondo-Familie wie auf den eigentlichen Wettkampf.

8. NACH DER WM IST VOR ??? WAS HAT EINE 5-FACHE WELTMEISTERIN UND 5-FACHE EUROPAMEISTERIN NOCH FÜR ZIELE?

Fit zu bleiben! Das ist der wunderbare Nebeneffekt meines Trainings. Und ich habe eine leise Ahnung, dass ich vielleicht nicht mehr so diszipliniert trainieren würde, wenn da keine Wettkämpfe mehr warten.

**WIR BEDANKEN UNS GANZ HERZLICH
FÜR DAS INTERVIEW UND WÜNSCHEN
DIR, LIEBE IMKE, SOWIE DEM GESAMTEN
POOMSAE-TEAM FÜR DIE KOMMENDE
EUROPAMEISTERSCHAFT (2.-4. APRIL) IN
DER TÜRKEI, VIEL ERFOLG!**



TERMINE BIS ZUR EM:

- 15. - 17. März:
Vorbereitungslehrgang in Hennef
- 16. März: Offizielles Fotoshooting des EM-Kaders
- Abflug zur EM

- **02.-04. APRIL EUROPAMEISTERSCHAFT**

INFOS UNTER:



Newsletter

Jetzt anmelden!