

Die eigenen Erwartungen übertroffen

JUDO: Alesia Büttner vom JSV Speyer gehört nun zum Nationalkader. So bringt sie Schule und Sport in Einklang. Selbst in der Weihnachtszeit, sogar zwischen den Jahren dreht sich alles um Training, Lehrgänge und Wettkampfvorbereitung.

VON SUSANNE KÜHNER

SPEYER. Alesia Büttner (16) hat kein leichtes Jahr hinter sich. Eine Verletzung gänzelte die Judokämpferin des JSV Speyer lange. Ehrgeiz und Trainingsfleiß haben ihr geholfen, den Sprung in den Nationalkader zu schaffen. Der Dank dafür gebührt nicht nur dem Verein. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich dieses Jahr so gut hinbekomme“, gibt Büttner im Gespräch mit unserer Zeitung zu.

Comebackerin Büttner

Ähnlich formuliert es ihre Trainerin Nadine Lautenschläger: „Wir konnten aufgrund der langen Verletzungspause nicht einordnen, wo sie steht.“ Das Goodie – ein Schmankerl also – habe die Europameisterschaft mit sich gebracht, bei der Büttner als Ersatzkämpferin mitfuhr. Der erste Lohn für die Hartnäckigkeit der Sportlerin: Gold in Riga beim Cadet European Cup in der Gewichtsklasse bis 63 Kilogramm.

„Das lange Tief war überwunden“, stellt Lautenschläger fest. Wie damals bei der Einladung zum Ersatz für die EM kam auch die Nachricht über die Aufnahme in den Nationalkader vom Bundestrainer per Telefon. „Ich hab mich sehr gefreut“, sagt Büttner und grinst. So groß die Ehre ist, so anstrengend wird das kommende Jahr für die Speyererin.

„Nationalkader bedeutet für mich, dass es anders wird“, weiß Büttner, vor allem was das Zeitmanagement angeht. Der Trainingsplan steht, lenkt Lautenschläger ein. Sie gehörte selbst zum Nationalkader – wie ihre Vereinskollegen Barbara Bandel, Jasmin Külbs und Michel Adam – und kennt den Verzicht, der damit zusammenhängt.

Großes Pensum

Bei Alesia hat sie keinen Zweifel, dass alles klappt. „Sie ist sehr gewissenhaft mit den Plänen“, lobt die Trainerin, wohl wissend, dass das straffe Programm von 2024 in 2025 noch enger wird. Angst davor hat Büttner nicht. „Im Leistungssport gibt's überall den Druck, gegen andere zu bestehen und sich zu beweisen“, erklärt sie. Spaß und die Lust darauf, zu zeigen was sie kann, rückt die Schülerin des



Eigentlich jeden Tag in der Halle: Alesia Büttner vom Judosportverein Speyer.

FOTO: LANDRY

Gymnasiums am Kaiserdom (GaK) parallel dazu in den Vordergrund. Der Dank Büttners gilt ihrer Trainerin, aber auch der Schule.

Die trägt den Erfolg der aufstrebenden Judosportlerin mit und fördert, indem sie die Jugendliche für Wettkämpfe vom Unterricht freistellt. Für Büttner bedeutet das, ein eigenes

Lernprogramm zu entwickeln, das sich mit dem Training vereinbaren lässt. „Kürzlich habe ich sie während einer Kräfteinheit abgefragt“, verrät Lautenschläger. Der JSV arbeitet ganzheitlich.

Mindestens einmal am Tag steht Büttner in der Halle. Dazu kommen Zirkel- oder Krafttrainings. So lief es

bisher ab, und so bleibt das. Lediglich der Umfang der Wettkämpfe ändert sich, informiert Lautenschläger. Zwischen den Jahren steht ein Trainingslager in Rotterdam an.

Im Februar folgt ein Lehrgang der Unter-21-Jährigen mit einem Wettkampf in Potsdam als Ziel. Vorher muss Büttner noch bei der U18 in

Leipzig abliefern.

Hart weitertrainieren lautet Büttner Ziel. Denn sie will bei der nächsten EM nicht mehr nur Ersatz sein, sondern nominiert werden. Fokussiert ist die Domstädterin auf ihren Einsatz im Nationalkader. Bis Weihnachten tankt sie dafür Kraft – natürlich im Trainingsraum.