

Judo

# Von Social-Media-Challenges und selbstgemachten Mini-Krafträumen

Alina Lengweiler kämpft um die Olympia-Qualifikation, was in Corona-Zeiten noch schwieriger ist.

Von Alan Heckel

Spitzensportlerinnen und Sportler können es in Zeiten der Corona-Krise einfacher haben. Nach fünf-tägiger Quarantäne können ausgewählte von ihnen im Nationalen Leistungszentrum des Bundesamtes für Sport in Magglingen unter optimalen Bedingungen trainieren. Schliesslich sind noch nicht alle Sportanlässe abgesagt und für die wichtigen Events will man schliesslich in Topform sein.

Auch Alina Lengweiler hatte die Option, nach Magglingen zu gehen. Die Judoka kämpft um die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio und hätte in der «Oase» im Berner Seeland bessere Trainingsmöglichkeiten gehabt als im vom Notstand betroffenen Rest des Landes. Doch die Allschwilerin entschied sich wie alle anderen Judo-Sportlerinnen und -Sportler, das Angebot abzulehnen: «Keine Judokas werden nach Magglingen gehen!»

## Abwechslung im Alltag

Lengweilers Entscheid, den schwierigeren Weg zu gehen, stellt sie in den schwierigen Zeiten vor einige Herausforderungen. Bis vor Kurzem konnte sie noch den Kraftraum der (geschlossenen) Judoschule Nippon Basel benutzen. Als aber die Bedingungen verschärft wurden, war Einfallsvorschlag gefragt. «Tim Hartmann, Inhaber der Judoschule, erlaubte mir, den Kraftraum zu plündern. Dafür bin ich ihm echt dankbar», sagt die 23-Jährige. Ob Bank, Medizinball oder Spinning-Velo – nach und nach wurden die Geräte von Basel nach Allschwil transportiert. Im heimischen Velo-Unterstand wurden die Fahrräder kurzerhand entfernt und durch Fitnessgeräte ersetzt. «Jetzt habe ich meinen eigenen Mini-Kraftraum», freut sich die Sportlerin.

Weil echtes Judo-Training derzeit nicht möglich ist, fokussiert sich Alina Lengweiler auf die Bereiche, die sie beeinflussen kann: «Mein Ziel ist, dass ich in puncto Kraft und Kondition besser dastehe, als es normalerweise zu diesem Zeitpunkt



Selbst ist die Judoka: Alina Lengweiler trainiert auf dem Spinning-Velo in ihrem heimischen kleinen Kraftraum.

Fotos zVg

dieser Saison der Fall wäre.» Auch Rennen steht auf dem Programm der Allschwilerin, die mehrmals in der Woche die Laufschuhe schnürt. Um Abwechslung in den Alltag zu kriegen, nimmt sie immer wieder an Social-Media-Challenges aus der Judo-Szene teil. Beispielsweise letzte Woche, als der VfL Sindelfingen, für den Lengweiler in der 1. deutschen Bundesliga kämpft, fragte, wie viele Liegestütze denn seine Follower innerhalb einer Stunde machen können. Ihre genaue Zahl will die Baselbieterin lieber nicht verraten («Das glaubt mir sowieso niemand...»), doch sie war die beste Frau und schnitt auch im Vergleich mit den männlichen Kollegen gut ab, wo sie im oberen Mittelfeld landete.

## Gestrichene Turniere

In Anbetracht der Umstände ist die mehrfache Gewinnerin des Allschwiler Sportpreises also gut in Form. Und von der internationalen Konkurrenz, mit der sie sich ebenfalls regelmässig über soziale Medien austauscht, ist ihr jedenfalls nichts von einem «ausländischen Magglingen» bekannt, aus welchem

Was der Spitzensportlerin derzeit am meisten fehlt, sind Wettkämpfe – und das in mehrfacherem Sinne. Denn ihr fehlen noch Punkte, um sich in ihrer Gewichtsklasse (bis 70 Kilogramm) für Olympia zu qualifizieren. Bis Ende April sind alle Turniere abgesagt, auch jene in Rabat (Marokko), Anatolya (Türkei) und Tiflis (Georgien), an denen sie eine Teilnahme geplant hatte. Lediglich der Grand Slam in Baku und das Masters in Doha Anfang respektive Ende Mai sind noch im Kalender.

## Freude über Verschiebung

Umso glücklicher war Alina Lengweiler, als am Dienstag bekannt wurde, dass die Olympischen Spiele auf 2021 verschoben wurden: «Ich finde es super! Die Verschiebung um ein ganzes Jahr macht die Sache fairer.» Was das für Auswirkungen auf den Qualifikationsmodus hat, darüber wird in diesen Tagen diskutiert. Die Allschwilerin nennt drei Szenarien: «Entweder werden die Punkte eingefroren, die Qualifikationsphase verlängert oder die Länder entscheiden je nach Kontingent, wen sie nach Tokio schicken.»

Am realistischsten ist wohl eine Verlängerung der Qualifikationsphase, was auch die Judoka begrüssen würde. Denn auf diese Weise könnte sie die drei verpassten Turniere auf die eine oder andere Art nachholen und sich die fehlenden Punkte sichern. Abgesehen davon freut sie sich über die Verschiebung auch aus einem weiteren Grund: «Innerhalb eines Jahres kann eine Menge passieren. Ich kann viele Fortschritte machen!»

die weiblichen Judokas des entsprechenden Landes einen Vorteil ziehen könnten. «Den Konkurrentinnen geht es auch nicht besser. Die Franzosen beispielsweise dürfen nicht einmal raus», erzählt sie. Bei den Männern hingegen gibt es immer noch Länder wie Georgien oder Usbekistan, in denen wie vor Corona trainiert wird.



Vergangenheit und hoffentlich nicht allzu ferne Zukunft: Alina Lengweiler (in Weiss) hofft, sich bald wieder in Wettkämpfen messen zu können.