

JULIANE ROBRA:
ICH BIN, WAS ICH MACHE:
«JU-DO» – «YOU-DO»!

EIN KURZPORTRAIT IN ACHT FRAGEN

Die 25-jährige Genferin Juliane Robra konzentriert sich voll auf ihren Sport. Das Ziel der begeisterten Judoka: die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Peking 2008.

Wie bist du zum Judo gekommen?

Als ich sieben Jahre alt war, wurde bei uns neben dem Schulsport ein Jahr Judo angeboten. Mich hat dieser Sport sofort fasziniert, und ich ging in den Judo-Club. Dort trainierte ich einmal die Woche, dann zweimal, dreimal – und bald kamen die ersten Turniere. Mit meiner Begeisterung bin ich in meiner Familie übrigens nicht allein: drei meiner vier Brüder machen auch Judo.

Seit wann betreibst du Judo als Leistungssport?

Nach der Matur wollte ich mich ein Jahr voll aufs Judo konzentrieren und dann Internationale Beziehungen in Genf studieren. Wegen der besseren Trainingsbedingungen bin ich nach Magglingen gezogen – und bin nun schon seit drei Jahren dort. Jetzt möchte ich diesen Weg weiter gehen: Solange ich diese Möglichkeit habe und Fortschritte mache, wird das Studium noch ein wenig warten müssen.

Wie viel trainierst du?

Je nach Trainingsphase rund 25 Stunden pro Woche. Dabei stehen vor allem Judotechnik, wettkampfnahes Training und Krafttraining auf dem Programm.

Welche sportlichen Erfolge bedeuten dir am meisten?

2002 habe ich mit dem Schweizer Team den ersten Rang bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften erzielt und die Schweizer Hymne wurde gespielt. Das hat mich sehr berührt, denn da lief mein Einbürgerungsverfahren noch – meine Familie war nämlich von Deutschland nach Genf gezogen, als ich elf Jahre alt war. 2005 wurde ich in Kiev dann Vize-Europameisterin der unter 23-Jährigen – mit Schweizer Pass! Das letzte sehr gute Resultat war für mich der dritte Platz beim Weltcup im Oktober 2007 in Minsk. Aber für mich zählt, etwas zu erreichen: Der bedeutendste Erfolg ist deshalb immer der nächste, dann der danach und so weiter.

Was ist dein nächstes wichtiges Ziel?

Die Olympischen Spiele in Peking 2008! Die direkte Qualifikation habe ich nicht geschafft. Jetzt versuche ich mich über die Rangliste zu qualifizieren. Im April findet die Europameisterschaft statt, dann wissen wir mehr.

Warum bist du Botschafterin für «cool and clean»?

Ich stehe voll hinter den Werten von «cool and clean»: Eigene Ziele zu entwickeln und diese zu verfolgen – ob im Alltag oder auf der Judomatte – ist für mich sehr wichtig. Ein sauberer und fairer Sport bringt so viel Positives für das Leben, das will ich anderen vermitteln. Durch Rauchen und Kiffen möchte ich mein Wohlbefinden und meine Lebensqualität



nicht beeinträchtigen. Ein gutes Glas Wein zu einem feinen Essen genieße ich hin und wieder, aber ich muss Lust darauf haben. Oft stosse ich einfach mit einem Glas Wasser an!

Was heisst für dich Fairness?

Respekt sich selbst und seinem Umfeld gegenüber. Im Judo sollte das stets präsent sein. Es zeigt sich darin, dass man angrüsst – und abgrüsst, auch wenn man verloren hat. Doping kommt schon gar nicht in Frage: Ich finde, dass Wettkampfsport mit Doping seinen Sinn verliert.

Und was findest du an deiner Sportart cool?

Ippon! Bester Einsatz von Geist und Körper, gemeinsames Wohlergehen und miteinander gedeihen – diese Judo-Grundsätze habe ich verinnerlicht und sie begleiten mich hoffentlich weiter durch mein Leben. Zudem liebe ich es, mich beim Training auszutoben, im Wettkampf zu messen, mich mit mir selbst und anderen auseinanderzusetzen, zu versuchen, die sich ständig wandelnde Situation zu gestalten und zu lösen. Deswegen wird man mich sicher auch in zehn Jahren noch auf einer Judomatte antreffen.

«COOL AND CLEAN» FÜR DEN JUGENDSPORT

«cool and clean» ist das grösste nationale Programm im Jugendsport zur Förderung eines fairen und sauberen Sports. Wer mitmacht, hält die folgenden Commitments ein:

- 1. Ich will meine Ziele erreichen! / Ich will an die Spitze!**
- 2. Ich verhalte mich fair!**
- 3. Ich leiste ohne Doping!**
- 4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!**
- 5. Ich ...! Wir ...! (Eigenes Commitment)**

Getragen wird das Programm von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Jugendsportleitende können ihr Team über die Internetseite www.coolandclean.ch anmelden – mitmachen lohnt sich!

BLEIB COOL & CLEAN
... for the SPIRIT of SPORT