

MAGAZIN 16.07.2025 – Judo

Athletes on Air – Lorenz Horngacher – Judo

Jung, motiviert, voller Ehrgeiz und Selbstdisziplin: Ein junger Judoka aus Wattens

Mit gerade einmal 16 Jahren hat er bereits beeindruckende Dinge in seiner noch jungen Judokarriere erlebt und erreicht. Sein Alltag ist geprägt von Disziplin, harter Arbeit und der großen Leidenschaft für den Sport. Dies hat man bei unserem Interview bereits in den ersten Minuten gemerkt ....

Er trainiert 12-mal pro Woche, wobei seine Einheiten natürlich auf mehrere Bereiche aufgeteilt sind, um überall das Beste herauszuholen. Pro Woche erwarten in 7 Matteneinheiten, 3-4 Krafteinheiten und 2-3 Ausdauer- bzw. Regenerationseinheiten, ganz nach Saison und Zielsetzung. Insgesamt verbringt er unter der Woche täglich 1,5 bis 4 Stunden auf der Matte, um vor allem seine Technik zu verbessern und diese Techniken bei verschiedenen Gegnern anzubringen. Auch Randoris und Kämpfe stehen bei Judokas regelmäßig am Programm.

Seine Motivation wurde vor allem durch seine Mutter geweckt, die ihn früh in verschiedenste Sportarten schnuppern ließ. Doch Judo hat ihn dann schlussendlich nicht mehr losgelassen. „Hauptverantwortlich war da sicher meine Kindheitstrainerin, welche mir die Liebe zum Sport gezeigt hat. Sie hat mich immer motiviert und mir die tolle Seite an dem Sport gezeigt. Irgendwann wollte ich dann von selbst immer besser werden und habe einen enormen Ehrgeiz entwickelt, damit ich besser werde als die anderen. Das war und ist mein Hauptantrieb.“, erzählt er. Seine Kindheit war geprägt von Turnieren und Trainingseinheiten, bei denen er schon früh seine Leidenschaft für den Sport entdeckte. „Ich habe zwar gleich einmal gewusst, dass es meine große Leidenschaft ist, doch um gut zu sein und zu gewinnen musste ich sehr viel trainieren und investieren. Am Anfang lief es nie wirklich gut für mich. Ich habe zahlreiche Kämpfe verloren und fast jeder in meiner Trainingsgruppe war besser als ich. Aber dadurch hat sich mein jetziges Motto entwickelt und mich geprägt – never give up. Das habe ich mir sogar tätowieren lassen.“

Nach dem Start in Wattens erfolgte ein Wechsel nach Innsbruck an den Stützpunkt und das Leistungszentrum. Dort konnte er sich durch die Trainer vor Ort und die professionelle Betreuung am Stützpunkt gut auf den Leistungssport vorbereiten. Auch in den ersten Jahren im Leistungssport und an der SportHAS war der Stützpunkt für ihn und seine Entwicklung enorm wichtig. Nun kehrte er aber wieder zu seinem Heimatverein nach Wattens zurück, um auch dort weiterhin auf hohem Niveau zu trainieren. Dies zeigt sich insbesondere in den Ergebnissen und Nominierungen der letzten beiden Jahre … zwei U18 Europameisterschaftsteilnahmen sowie die Nominierung für die EYOF 2025 in Skopje. Dieses Jahr kam er einem seiner großen Ziele – sich stetig weiterzuentwickeln und selbst Verbesserungen zu erkennen – schon einen Schritt näher. Er erreichte bei der U18 EM den hervorragenden 7. Platz. „Das war ein unvergessliches Erlebnis. Auch wenn ich in der Repechage im Golden Score unglücklich verloren habe, habe ich viel daraus gelernt und mitnehmen können", berichtet er. Beim nächste Woche stattfindenden EYOF möchte er erste olympische Luft schnuppern und coole Erfahrungen im Sport sammeln. „Es war schon immer mein Traum, dort dabei zu sein. Die EYOF sind eine große Motivation und ein richtig cooles Erlebnis." Auch damit geht er einen großen Schritt in die richtige Richtung … irgendwann Olympiasieger und Weltmeister zu werden sind nämlich seine ganz großen Ziele.

Seine Vorbilder bzw. Mentoren auf diesem Weg sind für ihn der französische Judoka Teddy Riner und insbesondere sein Papa, der ihn stets unterstützt und bei vielen Trainings sowie Wettkämpfen mit dabei ist. „Mein Papa ist sicher meine größte Stütze. Er fährt immer mit, ist bei den Wettkämpfen dabei, motiviert und unterstützt mich in jeder Hinsicht. Diese Gemeinschaft, das Team und auch die Erlebnisse mit meinem Papa, das macht für mich den Sport aus. Aber eigentlich ist Judo für mich mehr als nur ein Sport – es sind Werte wie Respekt, Fairness und Disziplin. Im Judo werden wichtige und richtige Werte vermittelt und man lernt Dinge wie auch mal nachzugeben, um zu siegen. Das alles zusammen gefällt mir besonders", erklärt er.

Sein Kampfstil ist technisch sehr ausgefeilt, er kann in den Kämpfen viele Techniken anbringen. Besonders mag er den Koshi Guruma, eine Art Schulterwurf, den er perfekt beherrscht. Außerdem setzt er auf Fege- und Bodentechniken, um seine Gegner zu besiegen. Anfangs ist er eher defensiv eingestellt, liest die Bewegungen und den Stil seines Gegners genau und nutzt die ersten Minuten, um seine eigene Strategie konkret zu planen. Im Verlauf des Kampfes wird er offensiver und nutzt seine Chancen optimal … Auch das ist eine seiner größten Stärken.

Um diesen großen Aufwand zu schaffen und langfristig motiviert zu bleiben, braucht es natürlich auch ein gewisses Maß an Freizeit …. Neben dem Sport ist Lorenz ein begeisterter Leser, fährt gerne an verschiedene Seen in der Natur zum Entspannen oder spielt Tennis mit seinem Papa und Onkel. Diese Auszeiten helfen ihm, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Die Zeit an der SportHAS hat ihm enorm geholfen, Schule und Training gut zu vereinbaren. „Hier bekomme ich die Unterstützung, die ich brauche, und ich kann mich voll auf meinen Sport konzentrieren. Es wird einem nie ein Stein in den Weg gelegt, wenn es um sportliche Belangen geht. Ich kann diese Schule für Leistungssportler: innen nur empfehlen.", sagt er.

Und nach der Schulzeit? Seine Zukunftspläne sind gleich ehrgeizig wie man ihn als Sportler erlebt … Kurzfristig gesehen möchte er sich in seinem Sport weiter verbessern und die beste Version seiner selbst werden. Langfristig träumt er von Medaillen und Titeln bei Olympia- und Weltmeisterschaften.

Für ihn ist das Ziel klar: den höchsten Titel im Judo zu gewinnen, die Welt zu begeistern und sein eigenes Idol zu werden. Beruflich gesehen strebt er nach der Schule ganz klar den Heeressport an und möchte dort auf höchstem Niveau seine sportlichen Ziele verfolgen. Doch neben seinen sportlichen Zielen ist ihm auch eine andere Karriere wichtig .... Gemeinsam mit einem Freund hat er eine Kleidungsmarke namens „Viva“ gegründet. Dieses Projekt bedeutet ihm viel, weil es ihm ermöglicht, seine Kreativität auszuleben und den Kopf auf etwas ganz Anderes zu lenken. „Es ist echt cool, etwas Eigenes aufzubauen und zu sehen, wie es langsam wächst“, sagt er stolz.

Für ihn ist Judo mehr als nur ein Sport: Es ist eine Lebenseinstellung, die ihn prägt und antreibt. Mit seinem Ehrgeiz, seiner Disziplin und seiner positiven Einstellung ist er auf dem besten Weg, seine Träume zu verwirklichen und die Welt des Judos zu erobern.

Lieber Lorenz, vielen Dank für das Interview! Wir wünschen dir auf deinem Weg alles Gute und ganz viel Erfolg! Wir freuen uns auf zahlreiche Erfolgsgeschichten von dir!

KURZ & KNACKIG:
Name: Lorenz Horngacher
Jahrgang: 2008
Sportart: Judo
Gewichtsklasse: -90 kg
Verein: WSG Svarovski Judo Wattens
Stärken: Ausdauer, Kraft, gute Taktik, Gegner analysieren,
Vorbild: Teddy Riner

https://www.ijf.org/judoka/78902
https://www.instagram.com/lorenz.horngacher/

Bild 1: GEPA Pictures / Land Tirol

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol #athletesonair