

Braunschweig: 'een opstaptoernooi'

Door: Kirsten Ente

Fotografie: Robert Danis



Vreugde en verdriet. Emoties, die zich tijdens de Open Duitse kampioenschappen in snel tempo afwisselden. Dit jaar een sterker deelnemersveld op de tatami, vanwege de WK in Rio de Janeiro die over vier weken plaatsvindt. Aan Nederlandse zijde drie finalisten. Ik sprak met twee van hen: Henk Grol en Kitty Bravik.

Finale

'Coming man' Henk Grol boekte in Braunschweig zijn tweede toernooizege van dit jaar. De 22-jarige Kenamjuër was de sterkste in de klasse tot 100 kilogram. In de finale won hij met vol punt van de Rus Aslan Unashkhotlov. Grol: "Het was een goede dag. Misschien heb ik wel het beste judo sinds jaren laten zien. In een bijzonder sterk deelnemersveld maakte ik het ene naar het andere punt. Dat voelde héérlijk." Grol hoopt deze lijn door te kunnen zetten. "Er stonden zoveel toppers op de mat. Nu weet waar ik sta tot honderd kilogram. Dat geeft mij veel vertrouwen voor de volgende (Super) World Cups." Toch blijft Grol realistisch. "Ik moet het ook niet overdrijven, want het is en blijft een B-toernooi."

"Bij de senioren komt het aan op hardheid, een 'bitch' zijn"

Ze was dichtbij de overwinning. Toch 'wint' ze hier een zilveren medaille. Is het puur geluk of heeft ze het afgedwongen? "Ik voel mij erg gelukkig nu ik deze medaille afgedwongen heb! Ik heb geen idee hoe dit zo gebeurde, maar ik was die dag echt goed. Alles voelde goed, ik zat in een soort flow" zei Bravik die hard op weg is naar de seniorentop. Desalniettemin blijft de Kenamjuër werken aan haar judostijl en zelfvertrouwen. "Bij de senioren komt het aan op hardheid, een bitch zijn, niet/nooit toe willen geven en dat zijn de punten waar ik me nu op focus. Ik zie dat het de goede kant op gaat, ik zit lekker in mijn vel en heb er vooral veel plezier in."

gemotiveerd naar Braunschweig. Mede doordat mijn vriend daar ook in actie zou komen. Dit is al de tweede keer dat deze voorbereiding goed uitpakt. Ik denk dat ik er vaker tussenuit ga naar Hongarije!"

Hongarije

In de voorbereiding op dit toernooi verbleef Bravik bij haar vriend Miklós Ungvári, wat ze ook deed in de voorbereiding op de Junioren EK in Tallinn. "Ik ben voor tweeënhalve week naar Hongarije gegaan. Daar heb ik iedere week twee trainingen per dag gedaan, die verschilden van judo, hardlopen tot zwemmen en krachttraining."

Daarnaast ondernam ik veel leuke activiteiten als waterskiën, motorrijden en paard rijden. Ik kwam ontspannen terug en ging



"Mijn gewicht is definitief honderd. Ik ga nooit méér terug"

Spelen

"Mijn gewicht is definitief honderd. Ik ga nooit meer terug" zei Grol over zijn overstap naar een hogere klasse. Een keuze die weloverwogen is. "In een klasse lager heb ik Mark voor mij. Daar ga ik op dit moment niet overheen. Hij heeft immers een beschermde status." Daar komt bij dat Grol tot driemaal toe verloor van de Griek Ilias Iliadis. "Dat is heel naar. Elke wedstrijd die ik judo, die judo ik om te winnen. Op een gegeven moment wil je niet meer verliezen, want je traint er hard voor." Komt dat door het afvallen? "Zeker. Ik had het gevoel dat ik iets inleverde. De keuze om van gewicht te wisselen was dan ook sterk aanwezig" zei Grol die Braunschweig zag als een mooi moment om die opstap te maken.



In zijn nieuwe gewicht wil Grol de Spelen halen, maar dan zal hij moeten concurreren met clubgenoot Elco van der Geest. "Daar kan ik niks aan doen. Judo is een individuele sport, waarin je voor jezelf op moet komen. Zo gaat dat nu eenmaal" zei de talentvolle Veendammer. "Maar ik moet het nog allemaal doen. En daar ga ik in Rotterdam mee beginnen. Ik ga voor goud, want dat is de enige manier om Peking te halen."



Even daarvoor bereikte zijn clubgenoot Kitty Bravik de finale in de klasse tot 52 kilogram. Daarin trof ze Marleen Kräh. De Duitse, de nummer drie van de EK in Tampere, is geen onbekende. Bravik: "Ik heb eerder tegen haar gejudoed. Maar op een niet zo groot en belangrijk toernooi, de Bundesliga." Ze wist dus dat ze een goede tegenstander had aan Marleen Kräh. Samen met haar trainer/coach Benito Maij nam ze haar opponent door. "Ze is extreem links en als ik haar eerst laat pakken dan wordt het moeilijk. Daarom haar linker mouw opvangen, in ieder geval niet in mijn nek laten komen. Bewegelijk zijn en snel" zei de pas twintigjarige studente, die nadat de reguliere speeltijd er op zat tegen een achterstand aankeek. Onnodig vond de Nederlandse judoka. "Ik stond voor met een koka. Er ontstond een actie waarbij ik op mijn buik terecht kwam. Ik wilde niet passief lijken en wilde snel opstaan. Toen duwde zij mij om en viel ik op mijn zij. De scheidsrechters gaven daar, helaas, een yuko voor" aldus Bravik, die zich tegen het einde van de wedstrijd sterker begon te voelen.



Overige uitslagen:

Dames

- 52 kg.
- 5. Shareen Richardson
- 70 kg.
- 7. Jennifer Kuijpers

- 78 kg.
- 3. Marhinde Verkerk

Heren

- 60 kg.
- 7. Leon Borgstede
- 90 kg.
- 1. Mark Huizinga
- +100 kg.
- 3. Grim Vuijsters