

## **Mit Talent und Taktik nach Tokio**

Jan-Niklas Pott ist fokussiert. Und das mit einer Ruhe, die ihresgleichen sucht – was fast nach einem Widerspruch klingt. Denn wenn der 26-Jährige an der Grundlinie steht, ist jede Faser seines Körpers gespannt. Den Überblick behalten – das ist das Wichtigste in seiner Sportart. Und mit dieser Fähigkeit, die er mit explosiven Schlägen und durchdachter Spieltaktik kombiniert, hat er es zuletzt mit seiner Partnerin Katrin Seibert im Mixed zum Vizeweltmeister im Para Badminton gebracht. Wer ihn über das Spielfeld flitzen sieht, wie er reaktionsschnell die Bälle über das 1,55 Meter hohe Netz schlägt und die Flugbahn des nächsten Balls fast schon zu erahnen scheint, merkt sehr schnell, wie komplex dieser Sport ist. Es ist genau diese Komplexität, die den Athleten vom VfL Grasdorf/Team BEB so fasziniert. Und für die er zurzeit alles gibt, um international ganz oben mitzuspielen.

## **Vize-Europameister mit 14 Jahren**

Das erste Mal in der Badminton-Halle stand der gebürtige Schleswig Holsteiner bereits im Alter von sieben Jahren. „Bis dahin habe ich eher Fußball und Handball gespielt, bis ein Freund mich mit zum Badminton genommen hat“, erzählt Jan-Niklas Pott. Zunächst trainierte er ausschließlich mit Nichtbehinderten beim TSV Altenholz in der Nähe von Kiel. Eine spezielle Prothese verlängert das Bein, so dass er beinahe ebenso flink auf den Beinen ist, wie seine Vereinskollegen. Sein erblich bedingt fehlendes Sprunggelenk und das zusammengewachsene Schien- und Wadenbein gleicht er vor allem durch Ehrgeiz, Spielverständnis und eine herausragende taktische Finesse aus. Den Überblick behalten und die Lücken finden sind Stärken, die er besonders im Doppel und im Mixed einsetzen kann. „Wir hatten außerdem beim TSV einen sehr guten Trainer, so dass ich bald regionale Erfolge hatte“, erinnert er sich. Mit 13 Jahren begann schließlich seine Karriere im Para Badminton. „Da war ich mit Abstand der Jüngste“, sagt er. Doch Ehrgeiz hatte er bereits „wie ein Großer“. 2008 – mit gerade einmal 14 Jahren – feierte er mit zwei Silber- und einer Bronzemedaille bei den Europameisterschaften im Para Badminton die ersten internationalen Erfolge. 2010 kämpfte er sich bei den Weltmeisterschaften in Südkorea bis ins Viertelfinale und gewann im Teamwettbewerb mit der Nationalmannschaft Bronze.

## **500 Bälle ohne Fehler**

Vor zwei Jahren kam Jan-Niklas Pott nach Hannover, um die hervorragenden Trainingsbedingungen zu nutzen. Seit Januar 2019 erfährt er durch den im September 2018 geschaffenen paralympischen Stützpunkt in Hannover zudem eine herausragende individuelle Förderung. Und seitdem geht es mit seinen Erfolgen noch steiler bergauf, als bisher. „Die Bedingungen hier und die großartige Unterstützung durch meinen Trainer Jens Janisch und den Verband erlauben mir, mich voll und ganz auf den Sport zu konzentrieren“, sagt der Spieler. Zweimal täglich arbeitet er an sich, zwölf bis 14 Einheiten pro Woche. „Morgens trainiere ich meist Kraft und allgemeine Fitness, abends dann Spieltechnik und Taktik“, beschreibt er seine tägliche Routine. Über den Winter liegt der Fokus indessen auf den Grundlagen. Da werden auch schon mal 500 Bälle hintereinander geschlagen – möglichst ohne Fehler. Als „Trainer scheuchen“ würde der Beobachter das zuweilen auch beschreiben. Denn selbst der kommt beim Zuspielen ordentlich ins Schwitzen, während sein Schützling sich über besonders gelungene Schläge fast diebisch freut.

Alle drei Monate verbringt Jan-Niklas Pott ein Wochenende mit der Nationalmannschaft. Dann arbeitet das Team daran, die Doppel- und Mixed-Paare aufeinander einzustellen und für die ersten Turniere im Februar ein möglichst gutes Wettkampfgefühl zu bekommen. In diesem Jahr folgt bereits im März das letzte Qualifikationsturnier für die Paralympics im Sommer. Jan-Niklas Pott begegnet dieser Zeit mit seiner ihm eigenen Gelassenheit. „Ich muss hauptsächlich weiter an meiner Schnelligkeit arbeiten“, sagt er. Seine Ziele stehen unumstößlich fest: „Ich möchte in Tokio gern eine paralympische Medaille gewinnen und 2021 den Weltmeistertitel.“

## **Aufmerksamkeit für eine frische paralympische Sportart**

Und was ist dem sportverrückten jungen Mann noch wichtig? „Meine Heimat und meine alten Freunde zu treffen. Allerdings ist es wegen der Entfernung manchmal nicht so leicht, den Kontakt aufrechtzuerhalten.“ Die sozialen Medien helfen dabei ungemein, sie lassen seine Freunde und Familie an seinem Leben teilhaben. „Sie haben Verständnis dafür und freuen sich für mich, wenn ich Erfolg habe.“ Ebenso, wie über die Nominierung zur Wahl „Behindertensportler\*in des Jahres 2020“. Die bedeutet auch dem Para Badmintonspieler eine Menge. „Ich freue mich über die Anerkennung meiner Leistung. Vor allem aber finde ich die mediale Aufmerksamkeit für diese frische paralympische Sportart toll.“ So viel Unterstützung wirkt sich mit Sicherheit motivierend auf den jungen Athleten aus. Und irgendwann, wenn er nicht mehr selbst aktiv ist, möchte er dem Sport auf jeden Fall erhalten bleiben. „Ich möchte gern als Trainer mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben.“ Und wer weiß, vielleicht kommen dann zu den eigenen sportlichen Erfolgen auch noch internationale Titel seiner Schützlinge dazu.

*Heike Werner*

## **Mit Talent und Taktik nach Tokio**

Jan-Niklas Pott ist fokussiert. Und das mit einer Ruhe, die ihresgleichen sucht – was fast nach einem Widerspruch klingt. Denn wenn der 26-Jährige an der Grundlinie steht, ist jede Faser seines Körpers gespannt. Den Überblick behalten – das ist das Wichtigste in seiner Sportart. Und mit dieser Fähigkeit, die er mit explosiven Schlägen und durchdachter Spieltaktik kombiniert, hat er es zuletzt mit seiner Partnerin im Mixed zum Vizeweltmeister im Para Badminton gebracht. Wer ihn über das Spielfeld flitzen sieht, wie er reaktionsschnell die Bälle über das 1,55 Meter hohe Netz schlägt und die Flugbahn des nächsten Balls fast schon zu erahnen scheint, merkt sehr schnell, wie komplex dieser Sport ist. Es ist genau diese Komplexität, die den Athleten vom VfL Grasdorf/Team BEB so fasziniert. Und für die er zurzeit alles gibt, um international ganz oben mitzuspielen. Sein erblich bedingt fehlendes Sprunggelenk und das zusammengewachsene Schien- und Wadenbein, das durch eine spezielle Prothese verlängert wird, gleicht er vor allem durch Ehrgeiz, Spielverständnis und eine herausragende taktische Finesse aus. Seine Stärke – das Erkennen von Lücken – kann im Doppel und im Mixed entscheiden sein. Mit sieben Jahren begann er das Spiel mit dem Schläger, mit 13 Jahren begann seine Karriere im Para Badminton. Ein Jahr später feierte er mit zwei Silber- und einer Bronzemedaille bei den Europameisterschaften im Para Badminton die ersten internationalen Erfolge. 2010 kämpfte er sich bei den Weltmeisterschaften in Südkorea bis ins Viertelfinale und gewann im Teamevent mit der Nationalmannschaft Bronze. Seit Januar 2019 erfährt Jan-Niklas Pott am paralympischen Stützpunkt in Hannover eine herausragende individuelle Förderung. Und seitdem geht es mit seinen Erfolgen noch steiler bergauf, als bisher. Bei zwölf bis 14 Trainingseinheiten pro Woche stehen die Chancen für das Erreichen seiner Ziele gut: „Ich möchte in Tokio gern eine paralympische Medaille gewinnen und 2021 den Weltmeistertitel.“

*Heike Werner*

## **Warum ist Para Badminton Deine Welt?**

„Para Badminton ist ein schneller und taktisch anspruchsvoller Sport – das gefällt mir gut. Als eher kleine Sportart, die noch nicht so viele Menschen betreiben, kennt jeder jeden. Vor allem bei den Turnieren entsteht dadurch eine tolle Gemeinschaft.“