



# Jahresbericht 2024 RLZ Kanton Bern

zu Händen der 47. Delegiertenversammlung vom 09. Mai 2025

## Jahresrückblick

Die Trainingsgruppe des RLZs Bern hatte eine aktive Saison 2024 und nahm an verschiedenen nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Während des ganzen Jahres zeigten die Athleten und Athletinnen eine deutliche Steigerung.

Dies spiegelte sich in den Resultaten als auch der Erfahrung, welche sie bei jedem Wettkampf sammeln konnten, wider.

Die Erfolge stärkten die Position des Teams im Wettkampfzyklus, während die Teilnahme an Turnieren ohne Podiumsplatzierung dennoch zur technischen und taktischen Entwicklung der Athleten:innen beigetragen hat.

## Besondere Highlights

- besuchte Turniere insgesamt:  
17
- gewonnene Medaillen:  
15 Gold, 10 Silber, 12 Bronze
- grösste Erfolge der Saison:  
mehrere Podestplätze bei internationalen Turnieren, sowie die Podestplätze an der SEM in Yverdon
  1. Imen Djediat (U18, +70 kg) JC Biel/Bienne-Nidau
  2. Aline Kocher (U18, -48 kg) JJS Lyss
  3. Ian Brigger (U18, -73 kg) JJC Spiez
  3. Samuel Adamyan (U18, +90 kg) SC Nippon Bern
- erfolgreichster Athlet:  
Yahia Yandiev mit mehrfachen Erstplatzierungen bei nationalen Rankingturnieren und internationalen Wettkämpfen
- Trainingsschwerpunkte:  
Bodenkampfarbeit, Strategien fürs Kampfsende

## Leistungsanalyse

Die Mannschaft hat bei nationalen und internationalen Wettkämpfen eine grössere Konstanz erreicht und sich in der Schweiz als auch in Europa etabliert. Die Athleten:innen haben in den Kategorien U18 und U21 ihre Stärken gezeigt und mehrere Medaillen gewonnen. Verbesserungspotential wurde insbesondere bezüglich der Anpassung ans erhöhte Wettkampfniveau und Entwicklung von Bodenkampfstrategien festgestellt.

## Fazit und nächste Schritte

Für die nächste Saison sind folgende Massnahmen vorgesehen:

- Intensivierung des Trainings im Bodenkampf und antrainieren von Strategien für das Kampfsende
- Priorisierung der Teilnahme an wichtigen Turnieren zur Verbesserung der internationalen Rangierungen



- Auswertung der individuellen Leistungen und entsprechende Anpassungen der Trainingspläne

Das Engagement und die Fortschritte der RLZ Gruppe waren deutlich sichtbar. Mit einer gut geplanten Strategie können in Zukunft noch grössere Erfolge erzielt werden.

**KBJV, Trainer RLZ Bern**  
David Flecha Diez