

SPORT

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED TOBIAS SCHNEIDER

Bamberg – Tiflis gilt als touristischer Geheimtipp, für die vielen Sehenswürdigkeiten der 1700 Jahre alten georgischen Hauptstadt hat Max Heyder dieser Tage aber keine Zeit. „Ich war schon einige Male hier, die Stadt ist wunderschön, unseren Alltag bestimmt aber das Training“, sagt der 24-Jährige aus Litzendorf. Mehr als ein Jahr konnte der deutsche Judo-Meister im Leichtgewicht bis 60 Kilogramm keine Wettkämpfe bestreiten, die Corona-Pandemie hatte auch ihn ausgebremst. Bis jetzt. Nach einem Grand-Slam-Turnier im usbekischen Taschkent legt der deutsche Nationalmannschaftskader auf der Rückreise noch ein zweiwöchiges Trainingslager in Georgien ein.

Zwischen zwei Einheiten spricht der 24-Jährige über seinen Weg zum Profi, weshalb es Judo in Deutschland so schwer hat, wieso er Olympia in diesem Jahr sausen lassen muss – und warum er eine Vorliebe für den russischen Kampfstil hegt.

Herr Heyder, schön Sie zu erreichen. Wo sind Sie gerade eigentlich?

Max Heyder: In unserer Unterkunft, einem Judo-Klub mitten in Tiflis. Unspektakulär und zweckmäßig eingerichtet. Das passt. Wir sind ja hier, um zu trainieren. Mit einem Shuttle-Bus geht es zweimal täglich in die Trainingshalle, dort wartet die georgische Nationalmannschaft auf uns. Danach ist man sowieso platt.

Warum ausgerechnet Georgien?

Der Sport hat hier – wie so viele Kampfsportarten – einen unglaublich hohen Stellenwert. Judo ist extrem populär, die bekannten Kämpfer werden auf der Straße erkannt und verdienen gutes Geld. Wir sind hier, um einen der zwei dominanten Stile im Judo zu trainieren: Es gibt den russisch oder georgisch geprägten Stil sowie den japanisch-asiatischen. Deswegen veranstalten wir abwechselnd Trainingslager dort: einmal in Japan, dann wieder in Russland bzw. in den früheren Sowjet-Staaten.

Die Unterschiede liegen wo?

Der russische Stil wird als Infight bezeichnet, eng am Mann stehend und viel mit der Hüfte arbeitend. Da kommt die Ringier-Tradition dieser Nationen zum Vorschein. Der japanische Stil ist auf Distanz ausgerichtet mit vielen Griff-Techniken, um es vereinfacht darzustellen. Zwei völlig unterschiedliche Herangehensweisen.

Welcher Stil ist besser?

Das kann man so nicht sagen. Beide Wege sind erfolgreich, kein Stil dem anderen grundsätzlich überlegen, wobei Japan als Ursprungsnation des Judo auch weltweit das dominierende Land ist. In jeder Gewichtsklasse haben sie Goldkandidaten. Mir persönlich liegt der russische Stil aber mehr, ich mag es einfach, eng am Gegner zu kämpfen.

Vor einigen Tagen durften Sie wieder einen Wettkampf bestreiten, der erste seit mehr als einem Jahr. In Taschkent schieden Sie in Runde 2 aus. Hat sich der Weg democh gelohnt? Definitiv. Bei einem Grand Slam braucht es auch Losglück. Und das hatte ich nicht. Ich habe es in der zweiten Runde mit dem Weltmeister und Olympia-Zweiten zu tun bekommen, Yeldos Smetov aus Kasachstan. Er war natürlich der klare Favorit, der Kampf hat mir aber gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg und nicht außer Reichweite bin. Ich hatte noch nie einen stärkeren Gegner. Durch die Teilnahme und den gewonnenen Auftaktkampf habe ich es in der Weltrangliste unter die Top 100 meiner Gewichtsklasse geschafft.

Hat sich in Usbekistan eigentlich irgendjemand um Corona-Maßnahmen geschert? Das war sogar sehr streng reglementiert. In den ersten zehn Tagen haben wir sieben Tests absolviert und durften erst nach drei



Champion in der Warteschleife

JUDO Max Heyder ist zweifacher deutscher Meister, zu Olympia darf er in diesem Jahr aber nicht. Im Interview spricht er über sein Leben als Profi, georgische Vorlieben – und die Probleme seiner Randsportart.



Da legt's ihn nieder: Yeldos Smetov aus Kasachstan katapultiert Max Heyder mit einem Schulterwurf auf die Matte und aus dem Turnier in Taschkent. Foto: IJF

Tagen und entsprechend negativen Ergebnissen zum ersten Mal das Hotelzimmer verlassen. Keine ideale Vorbereitung, wenn es darauf ankommt, Gewicht zu reduzieren, um das Limit zu erreichen, man aber nicht an die frische Luft zum Laufen darf. Die International Judo Federation hat eine richtige Bubble für uns geschaffen. Auf den Straßen und im öffentlichen Leben konnte man aber den Eindruck gewinnen, dass Maske tragen und Abstand halten für die meisten keine große Rolle spielt.

Nach dem Trainingslager geht es direkt weiter nach Antalya in die Türkei zum nächsten Grand Slam. Drei Wochen später folgt die Europameisterschaft. Bei Olympia, wenn es dem stattfindet, werden Sie aber definitiv nicht dabei sein. Und das als zweifacher deutscher Meister. Wie kann das sein?

Das Problem ist, dass jedes Land pro Gewichtsklasse nur einen Starter nominieren darf. Ausschlaggebend sind aber nicht nationale Titel, sondern das internationale Abschneiden sowie die Platzierung in der Weltrangliste. Zwar habe ich gegen Moritz Pfafky, meinem Trainingspartner in der Nationalmannschaft, die bessere direkte

Bilanz, er steht aber in der Weltrangliste vor mir und hat somit das Recht, bei Olympia zu starten. So sind eben die Regularien.

Heißt also warten auf das Jahr 2024, dann wären Sie 27 Jahre. Ein gutes Judo-Alter? Ich glaube sogar, dass es das ideale Alter ist – vor allem in einer leichten und schnellen Gewichtsklasse wie meiner. Man braucht zwar die nötige Erfahrung, ab einem Alter jenseits der 30 Jahre wird es glaube ich aber schwierig, das hohe Tempo in der Weltpitze mitzugehen.

Dann bleiben Ihnen ja noch ein paar Jahre, trotzdem verfliegt die Zeit gefühlt immer schneller. Inwiefern hat Corona Ihre Entwicklung gehemmt?

Schwer zu sagen. Als Bundeskader-Athleten hatten wir natürlich das sehr große Glück, trotzdem trainieren zu dürfen. Judo-Training lebt aber von wechselnden Partnern und deren Techniken. Wer nur mit demselben trainiert, verbessert sich kaum. Ich habe daher im vergangenen Jahr den Schwerpunkt etwas verändert und viel im Kraft- und Ausdauerbereich gemacht. Bislang fühlt es sich sehr gut an.

Max Heyder entstammt dem JC Naisa, kämpft aber inzwischen für den TSV Abensberg in der Bundesliga und ist zweifacher deutscher Judo-Meister im Leichtgewicht bis 60 Kilo. Foto: privat

Sie leben schon seit einigen Jahren in München, kämpften für den TSV Großhadern und nun für den TSV Abensberg in der Bundesliga. Eine bewusste Entscheidung, dort die Karriere zu starten?

Hier in Bamberg und Umgebung gibt es keinen Olympiastützpunkt, Bundeskader-Athleten müssen aber an einem solchen trainieren, das ist Voraussetzung. Da ich schon in jungen Jahren Erfolge hatte und auch in der Jugend-Nationalmannschaft stand, habe ich irgendwann beschlossen, mein Leben auf den Sport auszurichten, bin nach dem Abitur nach München gezogen und habe gehofft, die Judo-Karriere und mein BWL-Studium unter einen Hut zu bekommen.

Klingt schon so, als wäre das nicht der beste Plan gewesen?

Es hat sich recht schnell gezeigt, dass es einfach extrem schwierig ist, Vollzeit-Studium und Profisport zu vereinbaren – nicht nur zeitlich, vor allem finanziell. Und das BWL-Studium war für mich auch nicht das richtige, wie ich dann festgestellt habe.

Spitzensportler werden in Deutschland aber gefördert, wenn sie beispielsweise der Polizei, der Bundeswehr oder dem Zoll angehören ... Da ich mir den Beruf des Polizisten grundsätzlich vorstellen konnte, habe ich mich beworben und wurde in München ins Spitzensportförderprogramm der bayerischen Polizei aufgenommen. Ich bin sehr dankbar dafür, diese Chance bekommen zu haben. Ab Januar bin ich für acht Monate komplett freigestellt, kann mich voll auf meinen Sport konzentrieren – und davon auch ganz gut leben.

Reich wird man als Judoka in Deutschland trotzdem nicht, oder?

Nein, leider. Judo geht es in Deutschland wie so vielen Randsportarten: Es fehlen die öffentliche Aufmerksamkeit, die mediale Präsenz und die Vermarktungsmöglichkeiten. In Frankreich ist Judo Nationalsport mit Live-Events im TV. Bei uns wirkt es leider oft so, als gäbe es neben dem Fußball gar keinen Platz mehr.

TRIATHLON

Coronavirus stoppt Haug

Miami – Seit über einer Woche ist die 38-jährige Weltmeisterin Anne Haug schon in Miami und bereitete sich auf die Challenge Miami vor. Am Donnerstag meldete die Bayreutherin allerdings ihr Aus in den sozialen Medien für das Rennen tags darauf. „Unglücklicherweise, trotz all der Sicherheitsmaßnahmen in den zurückliegenden Monaten, in denen ich mich auf ein gesundes Rennen bei der Challenge Miami vorbereitet habe, wurde ich positiv auf Covid-19 getestet“, teilte Haug mit.

„Diese Nachricht ist verheerend.“ Sie habe sich so darauf gefreut, gegen die besten Athletinnen der Welt anzutreten. Aufgrund der Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen für das Rennen habe sie sich bereits seit ihrer Ankunft isoliert aufgehalten. Am Mittwoch gab sie Bob Babbitt, einem amerikanischen Urgestein der US-Medien-sportszene und selbst mehrmaliger Hawaii-Teilnehmer, noch ein Interview. Dabei äußerte sie sich vor dem ersten Rennen der Saison auf dem Homestead-Miami Speedway im US-Bundesstaat Florida optimistisch. [us](#)



Anne Haug

Basketball-Notizen

Niners Chemnitz verpflichten Willams

Chemnitz – Die Niners Chemnitz haben für den Rest der laufenden Bundesligasaison den US-Amerikaner Johnathan Lee Williams verpflichtet. Der 2,06 Meter große und 104 Kilogramm schwere Neuzugang soll vor allem auf der Centerposition zum Einsatz kommen, wo aufgrund einiger Verletzungssorgen die größte Lücke im Kader klafft. Bis Anfang Februar spielte Williams beim türkischen Erstligisten Galatasaray Istanbul, kann aber auch schon auf 39 NBA-Einsätze für die Los Angeles Lakers und die Washington Wizards zurückblicken. [red](#)

Alba Berlin verpflichtet Center Koumadje

Berlin – Der deutsche Meister Alba Berlin geht mit einem weiteren Center das Unternehmen Titelverteidigung an. Der Hauptstadtclub nahm Jean Marc Christ Koumadje aus dem Tschad unter Vertrag. Der 2,21 Meter große und 24 Jahre alte Profi erhielt einen Kontrakt bis zum Saisonende und ist auch für die Euroleague einsatzberechtigt. Koumadje wurde in der vergangenen Saison in der G-League als Defensivspieler des Jahres ausgezeichnet. Für die Delaware Blue Coats, dem Farmteam der Philadelphia 76ers, erzielte der Center von 2015 bis 2019 im Durchschnitt 11,3 Punkte sowie 10,9 Rebounds und vier Blocks pro Spiel. In dieser Saison lief Koumadje bereits für den spanischen Erstligisten Estudiantes Madrid sowie Awtodor Saratow in Russland auf. [dpa](#)