

Kein unbeschriebenes Blatt mehr

Seit seinem Sieg über den Weltranglisten-Ersten hat sich für Top-Judoka Christophe Lambert einiges verändert. In acht Tagen bezieht er Quartier im Olympischen Dorf – zuvor ist der 27-Jährige noch einmal zu Besuch in Holle gewesen.

Holle/Berlin (we). In acht Tagen startet der Holler Top-Judoka nach London – dann bezieht er Quartier im Olympischen Dorf. Das letzte große Training vor den Spielen 2012, die so genannte „unmittelbare Wettkampf-Vorbereitung“ im Leistungszentrum Kienbaum bei Berlin, hat der 27-Jährige gerade hinter sich gebracht. Dabei wurden auch die typischen sportmedizinischen Werte aufgenommen und kontrolliert. „Ich habe mich deutlich verbessert, meine Werte sind nach oben gegangen, das fühle ich auch“, sagte Christophe Lambert, der das vergangene freie Wochenende bei der Familie in Holle verbrachte.

In den nächsten Tagen passiert nicht mehr viel. „Jetzt müssen wir regenerieren und mit ein paar kleinen Einheiten unseren Trainingszustand halten“, so Lambert. Aber es gibt eine Menge mentaler Vorbereitung: Die 31 Gegner in der Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm sind nun fast alle bekannt. Jetzt werden intensiv Wettkampfanalysen von jedem Judoka vorgenommen. Dabei helfen aktuelle Videos, die auch im Internet zu finden sind. In der verbleibenden Zeit geht es beim Techniktraining noch einmal um den letzten taktischen Feinschliff.

Unmittelbar nach der Nominierung Anfang April hatte die heiße Phase der



Nach der Olympia-Qualifikation und dem Sieg über den Weltranglisten-Ersten sind nationale und internationale Medien auf Christophe Lambert aufmerksam geworden.

Foto: Ernst

Olympia-Vorbereitung für Lambert begonnen: drei Wochen Höhentrainingslager, eine Woche Pause, dann zehn Tage mit der Nationalmannschaft spezielles Judo-Ausdauertraining, anschließend zwei Wettkämpfe und zum Abschluss nochmal zehn Tage Kienbaum für den letzten Schliff. Die Testwettkämpfe wurden gefilmt und ausgewertet. Lambert: „Mein großes Problem ist, dass ich noch nicht ausreichend abgeklärt bin. In kritischen

Situationen werde ich emotional und handle falsch. Körperlich bin ich fit wie noch nie. Ob das reicht, weiß ich nicht.“

Es hat sich einiges seit seinem Sieg während der Europameisterschaft über den Weltranglisten-Ersten Ilias Iliades geändert. Die internationale Fachpresse ist auf Lambert aufmerksam geworden – zwei französische Judomagazine haben speziell über diesen Kampf und über den Holler berichtet.

Trotz der Aufmerksamkeit – in irgendeiner Favoritenrolle sieht sich Lambert nicht: „Da bin ich viel zu weit weg und meine Erfolgsliste auch viel zu harmlos. Ich habe bewiesen, dass ich mal einen Favoriten schlagen kann. Mich nehmen jetzt viele wahr, und ich bin auf einmal nicht mehr der Unbekannte. Aber: Bei Olympia wird es keinen einfachen Gegner geben – es tritt die Elite an.“ Aufgeregt ist der Holler dennoch nicht – im Gegenteil: „Ich

freue mich eher auf die Spiele. Jetzt bin ich endlich selbst dabei. Ich bin gespannt auf das Olympische Dorf und die Eröffnungsfeier.“

Lamberts großer Tag ist der 1. August – dann tritt in London die Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm auf die Matten. Bis zum 3. August dauern die Judo-Wettbewerbe im Anschluss an. „Erst danach werde ich die Olympischen Spiele quasi als Besucher genießen können“, sagte Lambert.