

Judo als multimediales Lexikon

In Wort, Film und Ton

Aus den Reihen des Württembergischen Judo-Verbands ist ein multimediales Judo-Lexikon auf den Markt gekommen. Der erste Band zu Wurftechniken ist veröffentlicht. JM-Mitarbeiter Christoph Nesper ließ ihn sich von den Autoren erklären

Wie kommt man auf die Idee, ein solches Projekt in Angriff zu nehmen?

Michael Bernert: Als ich mich auf meinen zweiten Dan vorbereitet habe, hatte ich Mühe, gute Infos zu finden. Da dachte ich mir, es wäre wirklich gut, wenn es ein umfassendes Nachschlagewerk gäbe.

Jan Steiner: Wenn du anfängst, zu suchen, ist es ja wirklich schwer, zu sagen, welche Quelle wirklich belastbar ist. Da kriegst du 27-mal Uchi-mata angeboten, aber welcher ist es denn nun? Wenn du es weißt, ist es ja gut, aber wenn du es nicht weißt ...

Das zu entscheiden, ist oft schwierig.

Bernert: Genau. Dazu kommt, dass es wirklich schwer ist, Judo mit Worten zu beschreiben. Deshalb war mein Gedanke, dass irgendwie ein Film dazu muss. Mir war aber auch klar, dass ich von meiner Judo-Qualifikation her nicht in der Lage bin, so ein Buch zu schreiben. Deshalb habe ich jemanden gesucht, der so etwas kann, und bin dabei auf Jan gestoßen. Unser Plan war, dass er den inhaltlichen Teil übernimmt und ich setze es dann medientechnisch um. Wir nahmen uns vor, alle Techniken in ihrer Grundform zu erfassen, zu beschreiben und in einem Film zu zeigen. Und so haben wir vor zwei Jahren angefangen.

Was bedeutet das konkret, ein „multimediales Lexikon“?

Bernert: Zum einen haben wir das Druckwerk als ein Medium, dann haben wir die Filme als zweites, als drittes Audiodateien mit der korrekten Aussprache durch den Nationalkämpfer Soshin Katsumi – einen muttersprachlichen Japaner – und schließlich kommt dem-



JM-Mitarbeiter Christoph Nesper (Mitte) beim Gespräch mit den Lexikon-Machern Michael Bernert (rechts, 2. Dan) und Jan Steiner (5. Dan, staatlich geprüfter Trainer mit DJB-A-Lizenz). Ihr multimediales Judo-Lexikon kostet 29,95 Euro und ist im Buchhandel (ISBN 978-3-944475-12-7) oder unter www.multimediales-judolexikon.de erhältlich Foto: Christoph Nesper

nächst noch die E-Book-Version hinzu. Das Buch an sich ist so aufgebaut, dass im ersten Teil die Judo-Grundlagen systematisch und detailliert dargestellt werden. Der Hauptteil sind aber dann die Wurftechniken. Dort wird jede Technik eingeordnet und in einem kurzen Text beschrieben. Wenn man sich die Technik genauer anschauen will, scannt man den QR-Code ein und schaut sich die Technik zuerst im Fluss und dann in wichtige Details zerlegt auf YouTube an.

Steiner: Im ersten Band haben wir auf diese Art 140 Videos, die wie in einem Lexikon alphabetisch genutzt werden können. Das Buch ist für Judokas aller Alters- und Leistungsstufen, vom Anfänger bis zum aktiven Kämpfer, aber auch für Trainer gedacht. Wir zeigen ganz alte Techniken, die schon in Vergessenheit geraten oder mittlerweile verboten sind, aber auch ganz neue Techni-

ken, die erst durch die Regeländerungen in der letzten Zeit entstanden sind. Und wenn sich wieder etwas Neues ergibt, wird es sicherlich immer mal wieder ein Update geben.

Haben Sie die Techniken alle selbst geworfen?

Steiner: So zirka 70 Prozent der Techniken habe ich selbst demonstriert, manche Würfe aber meinen Athleten überlassen. Jetzt kann natürlich immer einer kommen und sagen, ich kann das besser. Im Einzelfall wird die Ausführung sicher auch zu diskutieren sein, aber wir haben uns immer den Rat weiterer Experten, von Landestrainern und Referenten geholt. Den finalen Segen gab dann sozusagen Dr. Hans-Dieter Heinisch, der ehemalige Fachgruppenleiter für Judo am Institut für Angewandte Trainingswissenschaften in Leipzig. ●