

Im Training mit ... The Black Panthers, Armdrucker

«Man kann damit manchmal ein bisschen bluffen»

MARIE-CHRISTINE ANDRES

«READY – GO!» Cyril und Ruedi Ackermann stehen sich am Wettkampftisch gegenüber, die linken Ellbogen aufs Polster gestützt. Mit der rechten Hand haben beide den hölzernen Haltegriff gefasst. Mit dem kämpfenden linken Arm versuchen sie, den Handrücken des Partners aufs Kissen zu drücken.

AM NEBENTISCH erklärt Leila Burkhalter, Präsidentin des Armdrucksportclubs The Black Panthers, Trainerin und aktive und erfolgreiche Armdruckerin, dem Neuzugewanderten Simon Dietrich die wichtigsten Elemente des Armdrucksports. Denn im Keller des Restaurants Rössli in Matzendorf, dem Trainingsraum der Black Panthers, wird nicht einfach drauflosgedrückt, sondern die ganze Technik und Taktik des Armdrucks geübt. «Ziehen, den Körper einsetzen, versuchen, Handgelenk und Finger zu brauchen und vor allem: schnell sein – meist wird der Kampf sehr rasch entschieden», zählt Leila Burkhalter auf. Was es fürs Armdrücken braucht, ist kein Monster-Bizeps, sondern gut trainierte Rumpf-, Rücken- und Armmuskeln. Bis sich die Muskulatur an die spezifische Arm-



DIE BASICS Simon Dietrich mit Trainerin Leila Burkhalter in der Ausgangsstellung vor dem Drücken. MCA

drück-Bewegung gewöhnt hat, dauert es einige Zeit. «Es schmerzen Muskeln und Sehnen, von denen du nicht wusstest, dass du sie hast», sagt Ruedi Ackermann und die anderen nicken lachend.

UNTERDESSEN HABEN sich weitere junge Burschen im Keller des «Rössli» eingefunden. Etwa zehn bis fünfzehn junge Männer zwischen 14 und 20 Jahren trainieren regelmässig bei den Black Panthers. Seit die «Blackys» aus finanziellen Gründen Hanteln, Tische und Kraftmaschine von Solothurn nach Matzendorf gezeugelt ha-

ben, stammen die Jugendlichen vor allem aus den umliegenden Gemeinden Balsthal, Riedholz und aus Matzendorf selber.

WIES IN EINEM DORF so ist, haben sich die meisten durch Kollegen oder Verwandte fürs Armdrücken begeistern lassen. Der Zusammenhalt bei den Solothurner Armdruckern ist gross, es herrscht eine lockere Atmosphäre. Dies ist vor allem wichtig, weil der Armdruck sonst mit zahlreichen Problemen zu kämpfen hat. Seit einigen Jahren schwinden die Mitglieder, sodass einerseits das Geld, andererseits aber auch die Gegner für

spannende Kämpfe fehlen. Leila Burkhalter kennt die nationale und die internationale Szene gut. In der Schweiz erschwere der Röstigraben die Zusammenarbeit, was für die Black Panthers aber nicht nachvollziehbar sei. «Die lustigsten Turniere haben wir in der Westschweiz erlebt», sagt Leila Burkhalter. Ein grösseres Problem sind die fehlenden Gegner. In ihrer Gewichtsklasse (bis 50 kg) hat Leila Burkhalter in der Schweiz keine Gegnerin. Auch Ruedi Ackermann, der seit drei Jahren dabei ist, hat an den Schweizer Meisterschaften jeweils nur einen ernsthaften Gegner: seinen Trainingspartner



AUSGLEICH Ruedi und Cyril Ackermann üben mit dem linken Arm. MCA

Cyril. Die beiden belegten letztes Jahr den ersten und den zweiten Rang.

DIE SITUATION bei manchen internationalen Turnieren ist schwierig, weil die Dopingkontrollen nicht institutionalisiert sind oder gar die Jury bestechlich ist. Leila Burkhalter, deren Lebenspartner Silvan Bieli letztes Jahr an den Weltmeisterschaften in Ungarn die Bronzemedaille gewann, hat schon einige solche Erfahrungen gemacht. Das Kräftemessen im Verein und das Trainieren der Junioren machen Freude und motivieren Leila Burkhalter.

Auch die jungen Armdrucker lieben ihren Sport. «Es ist der Kick, der mir gefällt», sagt Ruedi Ackermann. «Einen bestimmten Gegner schlagen zu wollen, kann eine Motivation sein», meint Remo Christ. Und: «Man kann damit manchmal auch ein bisschen bluffen», sagt Simon Dietrich und schmunzelt.

EINBLICK IN den spannenden Sport gibt es am 30. und 31. August am Swiss Open im Salzhäus in Wangen. An diesem Event werden sich die besten Armdrucker der Schweiz und Europas messen. Darunter auch ein paar Black Panthers.

SERIE

IM TRAINING MIT

Wie trainieren Breitensportler, Spitzensportler und Gesundheitssportler? Was brachte sie zum Boxen, Klettern oder Reiten? Wir haben Sportler in ihren Trainings besucht und berichten hier von den Erfahrungen. Heute: Armdrucksportclub The Black Panthers, Solothurn.

Sulzer ist im Limpachtal topgesetzt

Golf An der Matchplay-Meisterschaft wird dank attraktivem Modus offensiver gespielt

Bereits zum vierten Mal findet die Matchplay-Meisterschaft der Swiss PGA im Golfclub Limpachtal statt. Als Favorit gilt Nicolas Sulzer.

Der Aufschwung der Schweizer Profigolfer hat Folgen: Raphaël De Sousa kann seinen Titel im Limpachtal nicht verteidigen. Der Genfer bestreitet diese Woche das Challenge-Tour-Event in Liberec, und auch André Bossert, Julien Clément sowie Damian Ulrich sind in Tschechien spielberechtigt. Weil zudem Martin Rominger an einem Turnier der Asian-Tour teilnimmt, ist Nicolas Sulzer, die nationale Nummer 6, im Golfclub Limpachtal topgesetzt.

Doch dies tut der Attraktivität kaum Abbruch. «Das Spannende am Matchplay ist, dass jeder jeden schlagen kann», sagt Sulzer, der sich auf die Meisterschaft freut, «weil wir nur selten Gelegenheit haben, nach dieser Formel zu spielen». Matchplay bedeutet K.-o.-System; je zwei Spieler messen sich im direkten Duell, wobei jedes einzelne Loch abgerechnet wird – mit einem Punkt für den Sieger oder je einem halben Zähler bei Schlaggleichheit.

Longhitter sind im Vorteil

Weil ein schlechtes Loch eine Runde nicht ruinieren kann, werden die Zuschauer an der Matchplay-Meisterschaft der Swiss PGA spektakuläres Off-



DER FAVORIT Der topgesetzte Nicolas Sulzer kennt den Golfplatz im Limpachtal bereits bestens. HANSPETER BÄRTSCHI

ensivgolf zu sehen bekommen. «Es geht darum, möglichst viele Birdies zu machen. Gutes Putting ist meistens der Schlüssel zum Erfolg», berichtet Sulzer.

Der Golfplatz Limpachtal, der offen ist, begünstigt eine aggressive Spielweise. Wer den Ball weit schlagen könne, sei sicher im Vorteil, meint der 31-Jährige. Allerdings sind aufgrund der

teilweise grosse Wellen aufweisenden Greens auch Gefühl beim Putten und Präzision bei den Annäherungsschlägen gefragt. Sulzer hofft, «mit meinem derzeit ausgezeichneten Eisenpiel für die Differenz sorgen zu können».

Der Genfer gewann kürzlich in Gstaad ein Turnier mit Runden von 63 und 65 Schlägen.

Gefährlichster Herausforderer dürfte der Neuenburger Alexandre Chopard sein, der die letzten beiden Turniere der Swiss PGA Tour presented by Infrasoolution als Sieger beendete.

Ein Wort um den Sieg an der mit 45 000 Franken dotierten Meisterschaft mitreden wollen auch Fredrik Svanberg und James Johnson. Zusätzlichen Reiz erhält das Matchplay, weil die Spieler die letzte Chance bekommen, sich einen Startplatz für das European Masters in Crans-Montana (4. bis 7. September) zu sichern. Wer am nächsten Montag zu den Top 5 der Order of Merit gehört und über einen Schweizer Pass verfügt, erhält eine Wildcard für das wichtigste Golfturnier in unserem Land.

Mit «Live Scoring» dabei

Eine technologische Neuerung wertet die Matchplay-Meisterschaft für Zuschauer und Teilnehmer zusätzlich auf. Erstmals gelangt an einem Profiturnier das System «Live Scoring» zur Anwendung. Nach jedem Loch notieren die Spieler ihr Resultat mit einem Scannerstift auf einer speziellen Scorekarte, die dieses dann via Handy und GPRS-Signal verbreitet. Sowohl auf den Bildschirmen im Klubhaus, auf zwei mobilen Systemen auf dem Platz als auch auf der Internetseite www.swisspga.ch kann man sich daher jederzeit über die aktuellen Zwischenstände orientieren.

SERVICE

EISHOCKEY

Olten siegt im Penaltyschiessen Im vierten Testspiel gegen einen NLB-Verein schien die zuvor ausgeglichene Gesamtbilanz der Oltnen vorerst auf die negative Seite zu kippen. Das Team von Dino Stecher ging gegen Ajoie mit 1:3 und 2:4 in Rückstand, glich das Ergebnis aber noch vor dem letzten Drittel auf 5:5 aus. Gemessen an den Spielanteilen und Chancen waren die Teams einander ziemlich ebenbürtig. Das resultatmässige Defizit für die Gastgeber zu Beginn ergab sich vor allem durch zwei Faktoren. Der einheimische Torhüter Thomas Kropf intervenierte weniger sicher als sein Gegenüber Simon Pfister und die Oltnen Stürmer weniger effizient als die jurassischen Angreifer. So holten die Platzherren bis zur 24. Minute aus sieben Powerplay-Gelegenheiten ebenso einen Treffer heraus wie die Ajolouts aus einer einzigen Überzahlchance. Doch so, wie sich Ersatzkeeper Kropf steigerte, verbesserten sich die einheimischen Stürmer. Schliesslich waren sie im umkämpften Schlussdrittel dem Sieger näher als die Gäste. Am Ergebnis änderte sich vorerst auch dann nichts mehr, als sich die beiden Mannschaften nach dem vermeintlichen Schlusspfiff noch für eine fünfminütige Verlängerung entschieden. Erst das danach ebenfalls zur Überraschung des Publikums angehängte Penaltyschiessen erkor dann Olten mit 6:5 zum Sieger. (JS)

Olten - Ajoie 6:5 (1:3, 4:2, 0:0, 1:0) n. P. Kleinholz - 300 Zuschauer. - Schiedsrichter: Küng (Jetzer, Kaderli). - Tore: 1. (0:35) Desmarais (Novak, Hauer) 0:1. 9. Cyrill Aeschlimann (Schwarz, Schwarzenbach/ Ausschluss Orlando) 1:1. 10. Desmarais (Roy, Hauer/Ausschluss Stapfer) 1:2. 13. Spolidoro (Cédric Aeschlimann) 1:3. 24. Wüthrich (Diethelm/Ausschluss Studer) 2:3. 24. Hauer (Roy, Rauch) 2:4. 27. Wüthrich (Cyrill Aeschlimann) 3:4. 33. Kaartinen 4:4. 34. Roy (Desmarais, Schluchter) 4:5. 40. Kissling (Ruotsalainen, Annen) 5:5. - Penaltyschiessen: Schümperli - Schwarzenbach -, Brunner -, Wüthrich 1:0, Desmarais -, Kaartinen 2:0, Novak 2:1, Slegner 3:1. - Strafen: 5-mal 2 Minuten gegen Olten, 10-mal 2 Minuten gegen Ajoie.

Olten: Kropf, Ramholt, Schnyder, Meister, Diethelm; Bloch, Stapfer; Lattner, Pargäzti; Kaartinen, Portmann, Slegner; Wüthrich, Schwarz, Cyrill Aeschlimann; Kissling, Hirt, Schwarzenbach; Ruotsalainen, Annen, Dähler.

Ajoie: Pfister, Hauer, Rauch; Studer, D'Urso; Frutig, Orlando; Stocker, Boillat; Desmarais, Roy, Schluchter; Novak, Schümperli, Brunner; Spolidoro, Posse, Cédric Aeschlimann; Chételat, Bartolome, Le Moine.

Bemerkungen: Olten ohne Hildebrand (rekonvaleszent).

FAUSTBALL

Ramseier im EM-Kader der U21-Junioren Der Neundörfer Christian Ramseier hat die definitive Selektion für die U21-EM geschafft. Für die Europameisterschaften vom 27./28. September in Karlsdorf (De) hat Nationaltrainer Fredy Signer neben dem Güler David Berger (Schwellbrunn), Dominic Bächlin (Elgg), Marco Baumann (Jona), Mario Kohler (Widnau), Yannick Signer (Märwil), Lukas Lässer (Diepoldsau) und Ueli Rebsamen (Elgg) nominiert. (OTR)

GOLF

Limpachtal. Matchplay-Meisterschaft. Freitag, 22. August: ab 10 Uhr Vorrunde. Samstag, 23. August: ab 8 Uhr Achtelfinals, ab 13.40 Uhr Seniorenhalbfinals, ab 14 Uhr Viertelfinals. Sonntag, 24. August: ab 8 Uhr Halbfinals. 13.20 Uhr Spiel um Platz 3 der Senioren. 13.30 Uhr Seniorenfina. 13.40 Uhr Spiel um Platz 3. 13.50 Uhr Final. Startliste: 1. Nicolas Sulzer (Genf). 2. Fredrik Svanberg (Davos). 3. James Johnson (Bürgenstock). 23. Boris Lah (Limpachtal).

KORBBALL

Sulz. Frauen. NLA. 4. Runde: Grafstal - Wettingen 3:10. Täuffelen - Tegerfelden 10:10. Grafstal - Bachs 6:12. SUS - Täuffelen 8:7. Moosseedorf - Erschwil 8:10. Wettingen - Bachs 9:9. Neundorf - Wolfenschiessen 10:11. Tegerfelden - Erschwil 50:8. Bachs - SUS 8:6. Wolfenschiessen - Moosseedorf 6:8. Erschwil - Neundorf 12:9. Wettingen - Wolfenschiessen 10:9. Neundorf - Tegerfelden 8:8. Täuffelen - Grafstal 13:6. Moosseedorf - SUS 10:10. - Rangliste (alle 12 Spiele): 1. Bachs ZH 21. 2. Wettingen 18. 3. Erschwil 15. 4. Täuffelen 13. 5. Moosseedorf 13. 6. Wolfenschiessen 13. 7. Neundorf 12. 8. Tegerfelden 6. 9. SUS 5. 10. Grafstal 4.