

\*\*\*\*\*

## Nationaler Armdrück-Cup in Steg



Armdrücken ist mehr als reine Kraftmeierei. Zu dieser Erkenntnis kommt man spätestens dann, wenn man zum ersten Mal einen Wettkampf besucht hat. Die Damen und Herren mit den starken Armen stellten am Samstag in Steg in einem friedlichen Wettkampf ihr Können unter Beweis.....

### «Over the Top» als Inspiration

Auf den ersten Blick mag Armdrücken als eine Freizeitbeschäftigung von halb betrunkenen, testosterongeladenen Bargästen erscheinen. Dies entspricht allerdings bei weitem nicht der Realität. Armdrücken ist ein international betriebener Sport, der seine Wurzeln vor allen Dingen in den USA hat. Spätestens seit dem Film «Over the Top» mit Sylvester Stallone

aus dem Jahr 1987 ist der Sport auch bei uns bekannt. Der US-Streifen wurde anlässlich einer realen Armdrück-Weltmeisterschaft in Las Vegas gedreht und war daher sehr authentisch. Er inspirierte viele dazu, Armsportklubs zu gründen, so auch «Eagles»-Präsident Beny Walpen. «Die Sportart verlangt neben Kraft und Ausdauer auch sehr viel Technik und Taktik. Wie schon an vielen Cups bewiesen wurde, gibt es viele «Untergewichtige», die gegen Muskelberge mit List und Technik bestehen können», erklärt Walpen. Eng verbunden mit der Technik sei auch die Konzentration. Es gehe darum, seine gesamte Kraft auf einen kurzen Moment zu bündeln.

### Kurze Kämpfe

Diese Aussage wurde von den Wettkämpfern eindrücklich bestätigt. Die meisten Kämpfe dauerten nur wenige Sekunden, viel sogar nur Zehntelsekunden. Andere wiederum nahmen fast schon eine halbe Minute in Anspruch – je nach Kräfteverhältnissen. Zu keinem Zeitpunkt kam es zwischen den Gegnern abseits des Kampftisches zu Auseinandersetzungen. Sobald der Kampf vorüber ist, verschwindet auch die Aggressivität. «Wir sind eben wie eine grosse Familie», bemerkt Beny Walpen.

### Doppel-Cup-System

Der Homepage der «Eagles» ist zu entnehmen, dass jährlich rund 25 nationale und internationale Wettkämpfe sowie Kantons-, Schweizer, Europa- und Weltmeisterschaften durchgeführt werden. Geleitet werden die Wettkämpfe von ausgebildeten Schiedsrichtern. Alle Wettkämpfe finden im Doppel-Cup-System statt. Das heisst, dass jeder Teilnehmer zweimal verlieren muss bevor er endgültig ausscheidet. So kann man nach einem verlorenen Kampf mit anschliessenden Siegen wieder bis ins Finale vorstossen.

### Klare Regeln

Gekämpft wird im Stehen an einem 101,6 Zentimeter hohen, international genormten Wettkampftisch, an dem sich links und rechts je ein Haltegriff befindet, der während des gesamten Kampfes nicht losgelassen werden darf. Die Ellenbogen der Kontrahenten liegen auf einem Polster. Der Kampfrichter richtet die in der Daumenbeuge geschlossenen Hände über der Mittellinie des Tisches aus und kontrolliert, ob die Handgelenke der Wettkämpfer vor dem Start gerade sind. Auch die Schultern müssen parallel zum Tisch ausgerichtet sein. Sobald der Schiedsrichter das Kommando «Go!» gibt, dürfen die Handgelenke nach Belieben gebeugt werden. Sieger ist, wer den Gegner mit dem Handrücken ins Polster zwingt. Es gibt auch Fouls wie beispielsweise absichtliches Loslassen der Hand oder Anheben des Ellenbogens. Geschieht ein Foul, bricht der Schiedsrichter den Kampf ab. Bei zwei Fouls wird ein Kampf als verloren gewertet.

Was, ausser einem starken Arm muss man sonst noch mitbringen, um im Armdrücken bestehen zu können? «Es braucht sicherlich Wille, Ausdauer und Training», so Beny Walpen. Die «Eagles» trainieren dreimal pro Woche, zweimal Kraft und einmal Technik. Trainiert wird im Motel Valesia.

In Steg am Start war auch Ueli Bühler. Er betreibt Armdrücken schon seit 14 Jahren und bezeichnet ein starkes Handgelenk als eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiche Kämpfe: Er selber startete in Steg in der Gewichtsklasse bis 95 Kilogramm. Bis zur EM in Polen Ende Juni will er in die Gewichtsklasse bis 85 Kilogramm hineinpassen. Wie er in so kurzer Zeit zehn Kilos abspecken will, wollte er uns aber nicht verraten.

### Wird gedopt?

Ist Doping im Armdrücken ein Thema? «Unser Verband hat zu wenig Geld, um Kontrollen durchzuführen. In der Schweiz ist Doping meiner Meinung nach aber praktisch bedeutungslos», so Ueli Bühler. Anders sei das in Ländern wie Russland, der Slowakei oder der Türkei. Anders als hier könne man dort mit dem Sport eben Geld verdienen. Absolutes Armdrück-Mekka ist nach wie vor Amerika. Im bestdotierten Turnier winkt dem Sieger ein Preisgeld von 250'000 Dollar.