
Mit Power und Technik

Oberwallis / **Kraft, Intensität und Technik. Wer sich beim Armsport messen will, braucht von allem etwas. Die RZ hat dem Armsportklub Oberwallis über die Schultern geschaut.**



Von Walter Bellwald

Die Muskeln spannen sich. Die Sehnen sind bis zum Zerreißen gespannt. Der Schweiss quillt aus allen Poren. Armsport ist nichts für Weicheier und Warmduscher. Dass hinter dem Armsport ein grosser Zeitaufwand, viele schweiss-treibende Trainingseinheiten und ein gewisses Kalkül stecken, das wissen die wenigsten. Die RZ klärt auf.

Armsportklub Oberwallis

Vor knapp einem Monat war es soweit. Der Armsportklub Oberwallis wurde ins Leben gerufen. Der jüngste Spross des schweizerischen Armsportklubverbandes, dem 14 Vereine

und zwei Armsportgruppen angeschlossen sind, zählt elf Mitglieder und hat sich in Turtmann ein eigenes Trainingslokal eingerichtet. Initiant des Vereins ist Beny Walpen (32). „Vor sieben Jahren wurde ich auf diese Sportart aufmerksam“, erinnert er sich. Beny, der damals in der Deutschschweiz arbeitete, schaute bei einem Probetraining vorbei und war sofort begeistert. Auch seine Frau Carmen (33) liess sich anstecken. Heute ist sie nicht nur aktive Armsportlerin, sondern auch „Director of Jury“ im schweizerischen Armsportverband.

„Ready? Go!“

Die Teilnehmer bei den Turnieren werden in verschiedene Gewichtsklassen eingeteilt. Während die Herrenkategorie in sieben Klassen unterteilt ist, dürfen die Frauen in vier Gewichtsklassen starten. Wer beim Armsport Erfolg haben will, darf sich aber nicht nur auf seine Muskelpakete verlassen. „Das Geheimnis des Erfolgs liegt in einer guten Technik und der mentalen Stärke“, erklärt Beni Walpen. Schon die Ausgangsstellung ist vorentscheidend für Sieg oder Niederlage. Dabei müssen die Ellbogen auf der Tischplatte abgestützt werden. Sitzt der Angriff, gibt der Schiedsrichter das Kommando: „Don't move, ready, go“. Sieger ist, wer den Unterarm oder Handrücken des Gegners auf die Tischplatte drücken kann.

Starke Frauen

Beim Armsportdrücken messen sich nicht nur starke Männer, auch die Frauen stehen in dieser Powerdisziplin durchaus ihren Mann. „Von den elf Aktiven im Armsportklub Oberwallis sind drei Frauen dabei“, sagt Präsident Beny Walpen nicht ohne Stolz. Auf nationaler Ebene sind sogar rund ein Viertel der lizenzierten Kraftsportler Frauen. Dieser Trend lässt sich dahingehend erklären, dass nicht nur die Kraft bei diesem Sport ausschlaggebend ist. Und schliesslich ist auch das Zusammensein ein wichtiger Aspekt. „Der Zusammenhalt und die Kameradschaft unter den Kraftsportlern ist enorm“, meint Carmen Walpen.

Turniere und Show-Wettkämpfe

Regelmässig organisieren die 14 Vereine sogenannte B-Cups. Dabei werden ausschliesslich lizenzierte ArmsportlerInnen zugelassen. Mit einem speziellen Modus werden die Stärksten der Starken ermittelt. Mit der Schweizer Meisterschaft und dem Swiss Open, bei dem ein internationales Teilnehmerfeld zugelassen ist, gelangen auch zwei A-Cups zur Austragung. Mit öffentlichen (Show-)Wettkämpfen wollen die Veranstalter ihren Sport publik machen. „Bei diesen Wettbewerben können sich alle Interessierten einschreiben und untereinander messen“, erklärt Beny Walpen.

WM-Medaillenwärter

Mit Michael Graber (22) aus Turtmann hat der Armsportklub Oberwallis einen amtierenden Junioren-Schweizermeister bei den Amateuren in seinen Reihen. Schon als Zehnjähriger war Michael vom Kraftsport fasziniert. Für den Jura-Studenten macht die direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner den Reiz am Armsport aus. „Psychische Stärke, Schnellkraft und Technik sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Armsportler“, erklärt Graber, der auch für die Trainingseinheiten des Klubs verantwortlich zeichnet. Im nächsten Jahr will er wieder aufs Podest steigen. Sein Fernziel: Die WM 2004 in Südafrika.