

Medaillen in den Händen dank Kraft in den Armen  
Armdrücker Christoph Ladu und Armdrückerin Laure Juillerat triumphierten an der WM in Las Vegas - wie einst Hollywood-Star Sylvester Stallone im Armwrestling-Film «Over the Top». Reich werden die beiden aber trotzdem nicht.



Vizeweltmeister Christoph Ladu mit WM-Bronze-Frau Laure Juillerat.

Kräfte messen mittels Muskelkraft

**Die Informationen:** Das Armdrücken hat eine lange Geschichte und unterliegt strengen Regeln. [»mehr](#)

Der Bericht

Aus den Boxen dröhnt AC/DC. An den Kraftgeräten schwitzen fünf Männer und eine Frau. Früher hat hier in der gemütlichen Holzbaracke eine der beiden Blasmusikgesellschaften der jurassischen 2000-Seelen-Gemeinde Courgenay geprobt. An ihrer Stelle lassen nun ein paar eingefleischte Armdrücker des «Bras De Fer Club Ajoulot» die Muskeln spielen. Angeheizt werden sie von lautem Heavy Rock.

Die einzige Frau in der Runde heisst Laure Juillerat. Sie ist 24 Jahre alt, angehende Kindererzieherin und in der Rolle der «Tätschmeisterin, sprich Trainerin. Auf ihr «C'est parti!» («Los gehts!») geben alle an den Geräten, was sie auf Lager haben. Wer trainiert schon alle Tage mit einer WM-Medaillengewinnerin, scheinen sich die Herren der Schöpfung zu sagen. Eine Blösse will sich keiner geben.

### **Kraft alleine ist nicht ausschlaggebend**

Laure Juillerat, die einzige erfolgreiche Armdrückerin der Schweiz, stand im vergangenen Dezember an der WM in Las Vegas sogar zweimal auf dem Podest: Mit ihren zwei starken Armen gewann die 1,69 Meter grosse Jurassierin in der Klasse unter 70 Kilogramm Bronze mit links und Bronze mit rechts. Gegnerinnen aus Russland, Deutschland, Brasilien hatten das Nachsehen. Sogar die mehrfache Weltmeisterin Heidi Anderson aus Schweden wurde von der Schweizerin ausgehebelt. «Dies war ein besonderer Moment», sagt Laure Juillerat. Bis anhin hatte sie zu Armdrückerinnen wie Anderson aufgeschaut. Ob die erfahrene Schwedin die Schweizerin unterschätzt hat?

In der Tat sieht man der jungen Frau nicht auf Anhieb an, welche Kraft in ihr steckt. Erst wer mit eigenen Augen sieht, wie sie in flottem Tempo auf ihrer Matte eine Liegestütz nach der anderen stemmt, spendet stillen Applaus. Kraft ist beim Armdrücken jedoch nicht alleine ausschlaggebend: Ebenso wichtig sind Schnelligkeit und ausgeklügelte Technik.

### **Armdrücken gilt in der Schweiz als Hobby**

In der Schweiz fristet das Armdrücken ein Nischendasein. Auf der Website der Swiss Armsport Federation sind gerade einmal neun Klubs aufgeführt. Armwrestling gilt hierzulande auch nicht offiziell als Wettkampfsportart. «Beim Wort <Armdrücken> denken viele

gleich an Zechereien in einer Bar und ein paar Halbstarke», sagt Juillerat. Diese Ansicht sei zu Beginn auch in ihrem Freundeskreis verbreitet gewesen. Inzwischen haben ihre guten Leistungen das Klischee aus dem Weg räumen können.

Laure Juillerat wagte mit 16 an einem Turnier in ihrer Wohngemeinde Bure einen ersten Versuch im Armdrücken. Im gleichen Jahr nahm sie bereits an der Schweizer Meisterschaft teil. «Dass es in der Schweiz nur um die zehn aktive Armdrückerinnen hat, hat mich von Anfang an gestört– ebenso, dass das Armdrücken offiziell nur als Hobby gilt», sagt sie. So muss die Jurassierin die Kosten für WM-Teilnahmen aus dem eigenen Portemonnaie bezahlen. Die Swiss Armsport Federation, die 1986 gegründet wurde, übernimmt die Lizenzgebühren. Es sei für sie auch ein Unterschied, ob sie mit einer Frau oder einem Mann trainiere, denn: «Die Männer gehen anders zur Sache als die Frauen.» Aufhören war darum auch schon ein Thema. Die guten Resultate an der WM gaben ihr jetzt aber wieder Auftrieb. «In Las Vegas habe ich erlebt, dass es durchaus Frauen gibt, die diesen Sport auf hohem Niveau betreiben. Gegen solche Frauen anzutreten ist für mich eine tolle Herausforderung.»

### **Wie einst Sylvester Stallone als Armdrücker Lincoln Hawk**

An der WM noch eine Stufe höher aufs Podest hat es der 32-jährige Christoph Ladu aus Küsnacht ZH geschafft. Der Karosseriekundenberater ist 1,85 m gross, 120 kg schwer und tätowiert. Er trägt bis tief ins Gesicht geschnittene Koteletten wie Elvis selig und gewann WM-Silber mit dem linken Arm in der höchsten Gewichtsklasse (über 110 Kilogramm).

Ladu ist schon seit acht Jahren Armdrücker und war zuvor auch als Hammerwerfer und Kranzschwinger erfolgreich. Als er zum ersten Training in den «AST Bonsai»-Klub ins sanktgallische Ricken ging, wurde er jedoch von einem höchstens 65 Kilogramm schweren Leichtgewicht unschön «vom Tisch gefegt». Diese Niederlage hinterliess Spuren. Ladu gab nicht auf, bis er immer mehr Arme herumkriegte.

Im Gegensatz zu Juillerat, die vor den Wettkämpfen versucht, die Technik ihrer Gegnerinnen zu studieren, konzentriert sich Ladu auf sich. «Ich kämpfe sehr intuitiv, ziehe den Wettstreit einfach durch.» Besonders faszinierend findet er beim Armdrücken, dass ein Kampf meistens nach einer Sekunde bereits entschieden ist.

Rückblende ins Jahr 1987. Im Actionfilm «Over the Top» bessert LKW-Fahrer Lincoln Hawk, gespielt von Sylvester Stallone, sein mageres Salär mit Armdrücken auf. Als Hawk in Las Vegas die Weltmeisterschaft gewinnt, lösen sich die Geldsorgen in Luft auf – Preisgeld sei Dank!

Die Realität sieht bezüglich Ruhm und Reichtum etwas anders aus. «Ich habe eine Medaille und einen feuchten Händedruck erhalten », sagt Christoph Ladu amüsiert, «bin aber trotzdem

glücklich darüber.» Zumindest habe der Hollywoodstreifen dem Armdrücken weltweit zu etwas mehr Popularität verholfen.

Der Begriff «Over the Top» bezeichnet eine Technik beim Armdrücken. Eine notabene, die nicht nur Stallones Spezialität war, sondern auch Ladus Ding ist. Wie der Griff geht? «Die eigenen Finger krabbeln und klettern über die des Gegners, um den höchstmöglichen Punkt der Hebelwirkung zu erlangen», erklärt der Vizeweltmeister. Im Film sei die Szene aber ein wenig unwirklich dargestellt, stellt Ladu klar, denn Stallone öffne die Hand komplett, um nachzugreifen. «Dies würde dem Gegner de facto eine viel zu grosse Angriffsfläche bieten.»

### **In Kirchdorf geht es um nationale Medaillen**

Diesen und andere Armdrückertricks werden am Wochenende an der Schweizer Meisterschaft in Kirchdorf BE zu bewundern sein, wo natürlich auch Laure Juillerat und Christoph Ladu an den Stehtischen zupacken werden.

Text Judith Wyder / Bild Severin Nowacki