

Fitnesssport aus Russland findet seinen Weg nach Gilching

Man stelle sich vor, die Stände am Viktualienmarkt mutierten nach Verkaufsschluss zur Sportbühne. Undenkbar? Genau das war vor einigen hundert Jahren in Russland tatsächlich gang und gäbe und gilt heute als Ursprung des Kettlebell-Sports, einer Sportart, die trotz wachsender Beliebtheit hierzulande ein Schattendasein fristet. Damals trafen sich Verkäufer, Hilfsarbeiter und Besucher auf Märkten zum allabendlichen Kräftemessen.

Dabei bedienten sie sich ihrer kugelförmigen Wiegegewichte, deren Gewicht den verschiedenen Größen von Kartoffelsäcken entsprach. Über die Jahre entwickelte sich aus der Jahrmarktspielerei insbesondere in Osteuropa eine effektive Trainingsform. Spezialeinheiten des russischen Militärs, inzwischen auch FBI oder Secret Service, trainieren heute mit den kanonenkugelartigen, mit einem Griff versehenen Gewichten. Hierzulande sind Rundhanteln als Trainingsgerät seit dem 19. Jahrhundert bekannt, Anfang des vergangenen Jahrhunderts gab es einige Rundgewichtsriegen; einen Schub bekam der Sport jedoch erst durch Pavel Tsatsouline, einen ehemaligen Ausbilder der russischen Militär-Spezialeinheit Speznas, der Kettlebells in den USA populär machte. Inzwischen zählen sie dort zu den führenden Fitnessmethoden. In Europa lassen zum Beispiel die englischen Topclubs FC Liverpool und FC Chelsea ihre Fußballer mit Kugelhanteln trainieren. Deutschland zieht langsam nach. Neben speziellen Studios erweitern auch Sportvereine ihr Programm um das Training mit der Rundhantel. Beim TSV Gilching-Argelsried haben die Mitglieder der Abteilung Crossathletik seit etwa einem Jahr die Möglichkeit, sich mit Kettlebells vertraut zu machen. Ganz zufriedenstellend ist der Andrang allerdings nicht. „Unsere Kurse sind mit zehn bis fünfzehn Leuten zwar ganz gut besucht“, erklärt Mitbegründer Alex Fischer, „aber wir wären schon froh, wenn es ein paar mehr wären.“ Vor allem Jugendliche versuche man zu begeistern. Dank der verschiedenen Gewichte - Kettlebells wiegen zwischen acht und 45 Kilo - könne jeder problemlos einsteigen: „Unser jüngster Teilnehmer ist 14, der älteste über 60“, sagt der 28-Jährige. Fischer selbst hat russische Wurzeln, sein Vater nahm in der alten Heimat an Kettlebell-Wettkämpfen teil. Kein Wunder also, dass Fischer und sein Bruder Andreas den Sport vor drei Jahren für sich entdeckten. „Wir hatten damals mit einigen Verletzungen aus anderen Sportarten zu kämpfen und haben eine Disziplin gesucht, die uns hilft, wieder fit und gesund zu werden“, erinnert er sich. Genau dafür seien Kettlebells bestens geeignet. „Das Training ist dynamisch, der Körper muss die Schwingungen der Rundhantel ausgleichen“, erklärt Fischer, „dadurch beseitigt man körperliche Disbalancen.“ Er selbst habe so die Folgen eines Bandscheibenvorfalles in den Griff bekommen. Doch Girevoy, so der russische Name der Sportart, ist kein reines Fitnessprogramm. Weltweit werden Wettkämpfe ausgetragen. Ende August fanden in Hamburg die ersten deutschen Meisterschaften nach Regeln der International Union of Kettlebell Lifting (IUKL) statt. „Viermal Gold kann sich sehen lassen“, urteilt Fischer erfreut. **Bei den ersten deutschen Meisterschaften gab es gleich viermal Gold.** Ein Kettlebell-Training besteht aus fünf Grundübungen, ein Wettkampf wird jedoch meist nur in

Die Kugeln im Griff

Geschrieben von:

Sonntag, den 18. März 2012 um 21:33 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 21. März 2012 um 14:05 Uhr

zwei Disziplinen (Reißen und Stoßen), dem sogenannten Biathlon ausgetragen. Die Anzahl der Wiederholungen, nicht das Maximalgewicht ist dabei entscheidend. Fischer steigerte seine Trainingsleistung während der Titelkämpfe um 18 Stöße, „das ist ganz schön viel, gerade wenn man die kurze Vorbereitungszeit bedenkt“. Erst zwei Monate vor Beginn erfuhren die Gilchinger von den Meisterschaften - aus dem Internet. „Wir kannten Veranstalter Johann Martin vom Athleten Club Hamburg vorher nicht“, erklärt Fischer, „deshalb mussten wir von uns aus anfragen.“ Generell kommunizierten die Vereine nur wenig miteinander, „dafür liegt alles zuweit auseinander“, weiß der gelernte Kfz-Mechaniker. Dennoch hofft er auf einen baldigen Popularitätsschub. Ein Kräftemessen auf dem Viktualienmarkt wie in alten Zeiten bleibt aber in jedem Fall unwahrscheinlich.

Max Marbeiter - Auszug aus der SZ vom 29.12.2011

