

Aus der Serie: **Diskussionsthemen**

### **Classic-Powerlifting und Equipped-Powerlifting**

Liebe Leser,

heute möchte ich mich dem Thema „Powerlifting mit und ohne Ausrüstung“ widmen.

Bei der Wahl der Überschrift habe ich extra das Wort „und“ genutzt, denn ich bin der Meinung, dass diese beiden Sportarten parallel existieren können und auch müssen.

Oft werde ich als Bundestrainer gefragt, welche Variante unseres Sportes mir mehr gefällt. Diese Frage ist natürlich nicht leicht zu beantworten, aber dennoch antworte ich stets mit „Equipped-Powerlifting“.

Ich persönlich finde, dass das Equipped-Powerlifting wesentlich spannender im Wettkampfverlauf ist. Auch der beste Sportler kann durch kleine technische Fehler sehr leicht ausscheiden. Selbst nach einem Fehlversuch kann es passieren, dass der Sportler auf die Bühne kommt und den alles entscheidenden Versuch doch noch in die Wertung bringt, weil man die Bandagen etwas fester gewickelt hat oder weil man etwas am Hemd gezogen hat. Vielleicht hat man aber auch das Equipment etwas lockerer gemacht oder man hat sogar noch gesteigert, da der Sportler zuvor nicht mit der aufgelegten Last runtergekommen ist.

Machen wir uns nichts vor. Equippedpowerlifter kriegen relativ schnell 70-80kg aus dem Kniebeugematerial und auch 50kg aus den Bankdrückshirts heraus. Wenn ich mich nun an die erste Generation des Equipments erinnere, dann hat man in der Kniebeuge in der Regel etwa 35kg heraus geholt und im Bankdrücken etwa 20kg.

Das neue Equipment erfordert einerseits eine sehr spezifische Technik, die nicht jeder beherrscht andererseits auch ein spezifisches Wettkampftraining. Die oben genannten Werte sind in etwa gängige Durchschnittswerte, die man international schnell mal beim Equipment erreicht. Top Sportler holen gar weit über 100kg in der Kniebeuge und im Bankdrücken aus dem Equipment.

Oft werde ich gefragt, warum man nicht mit relativ leichten Lasten anfängt, damit man einen gültigen Versuch tief in die Wertung bringen kann in der Kniebeuge. Die Antwort hier drauf ist ziemlich einfach. Die Spanne beim optimal ausgenutzten Equipment ist nicht besonders groß, demnach muss der Sportler relativ dicht an seinem Leistungsvermögen den Wettkampf eröffnen.

Macht es dann nicht Sinn einen weiteren Anzug beim Anfangsversuch zu wählen?

Diese Frage würde ich mit einer Gegenfrage beantworten: Würde es Sinn machen im Motorsport die Maschinen langsamer zu machen damit man nicht aus der Kurve fliegt und sicher durchs Ziel kommt. Demnach ist die Antwort hier drauf ein klares „NEIN“.

Sicherlich gibt es Erfahrungswerte, die man mit den Jahren sammelt und so müssen die Equipped-Sportler teilweise noch im Aufwärmraum an ihre Anfangsversuche, um in etwas die nötige Einschätzung der Tagesform vornehmen zu können. Dennoch bleibt die Bühne stets die Bühne und der Aufwärmraum stets der Aufwärmraum. Ein schwingender Boden oder eine weichere Hantel können im Equipped-Powerlifting durchaus mehr anrichten (zumal die Lasten höher sind) als im Classic-Powerlifting.

In der ersten Equipmentgeneration wurde die Ausrüstung zwei bis dreimal vor einem Wettkampf angezogen. Das Equipment hat den Ablauf unwesentlich verändert und hat das Leistungsvermögen ziemlich identisch bei den Sportlern verändert. Das bedeutet, dass in der Regel immer noch der Sportler gewann, der auch ohne Ausrüstung gewonnen hätte.

In der heutigen Zeit muss man dem Equipment wesentlich mehr Zeit im Training einräumen. Nahezu die Hälfte der Gesamtvorbereitung kann man dem Equipment widmen. Ein Equipped-Sportler muss in der Wettkampfphase seine (in der Aufbauphase aufgebaute) Kraft halten und die Bewegungsabläufe mit dem Equipment technisch verfeinern sowie sich allmählich an die großen Lasten gewöhnen. Wohingegen der Classic-Powerlifter in der Wettkampfphase noch versucht seine Maximalkraft auszuprägen.

Im Classic-Powerlifting sieht man häufiger technische Schwächen (auch bei Weltklasseathleten), denn diese sind für den Sieg in der Classic-Variante nicht so ausschlaggebend. Wenn wir die gesundheitliche Komponente und die Komponente des langfristigen Planes mal außer Acht lassen, dann gewinnt am Wettkampftag der Sportler, der die meiste Last hebt. Es ist egal wie er das macht; Hauptsache der Versuch entspricht den technischen Regeln. Ein Equipped-Heber würde aber an dem Versuch scheitern, sobald er aus der optimalen Bahn kommt (teilweise auch, wenn er nicht einmal einer Grenzlast entspricht).

Des Weiteren werde ich oft gefragt, ob der Classic-Weltmeister aus meiner Sicht stärker ist oder der Equipped-Weltmeister. Aus meiner Sicht sind beide gleich stark und zwar sind sie die stärksten Sportler ihrer Sportart. Ein Strongman wird im Alltag vermutlich immer stärker als die beiden Powerlifting-Weltmeister sein. Für mich ist der Vergleich zum Hochsprung bzw. Stabhochsprung passend. In beiden Sportarten versuchen die Athleten möglichst hoch zu springen mit unterschiedlichen Bedingungen. Der Sportler der mit Stab springen darf, wird natürlich höher springen. Ob er letztendlich mehr Sprungkraft hat, werden wir auch nicht durch einen wettkampfmäßigen Hochsprung von ihm in Erfahrung bringen. Denn auch der normale Hochsprung erfordert eine technische Ausgereiftheit und nicht den blanken Einsatz der „Sprungkraft“. Beide Sportler haben ganz unterschiedliche morphologische als auch nervale Anpassungen in ihren Sportarten „erfahren“.

Kann ein Sportler in beiden KDK Varianten zur Weltklasse gehören? Auch eine schöne Frage. Prinzipiell würde ich das nicht pauschalisieren. Müsste ich mit einem banalen „ja“ oder „nein“ antworten, würde ich mich eher für das „nein“ entscheiden. Sicherlich gibt es Ausnahmen, die diese Regel bestätigen, aber dennoch (und dies ist lediglich ein persönlicher Eindruck - gewonnen aus den internationalen Eindrücken) denke ich, dass nur wenige Sportler zeitgleich in beiden KDK-Varianten dominieren können.

Nehmen wir als Beispiel einmal die Kniebeuge. Ein guter Classic-Beuger wird eine äußerst robuste Patellasehne haben, die es ihm ermöglicht dynamisch zu beugen und die gespeicherte Energie der Sehne wieder abzugeben. Ein Equipped-Beuger benötigt zwar selbstverständlich auch gute (gemeint: belastbare) Sehnen, aber dennoch steht die Sehnenqualität bei ihm nicht so im Vordergrund wie beim Classic-Heber, denn die Kniebandage übernimmt diesen Part. Sie speichert die Energie und gibt diese wieder ab. Dies ist auch ein Grund, warum Sportler die Sehnenprobleme am Knie haben, dennoch oftmals noch mit Bandagen schwere Einheiten durchführen können.

Nehmen wir das Beispiel Bankdrücken. Das Bankdrücken der heutigen Generation misst schon lange nicht mehr (oder nicht nur) die Kraft des Oberkörpers. Diese Übung ist technisch so anspruchsvoll geworden, dass die reine Maximalkraft nicht mehr so im Training im Vordergrund steht. Flexibilität in der Wirbelsäule und kräftige Handgelenke sind heutzutage im Equipped-Powerlifting das A und O. Gehen wir nun davon aus, dass die weltbesten Bankdrücker selten mehr als 30cm drücken (egal ob mit oder ohne Equipment). Umso kürzer der Weg desto eher kann ein engeres Hemd getragen werden. Ob man nun den Weg durch einen großen Bauch, einer flexiblen Wirbelsäule oder aufgrund kurzer (Ober-)Arme verkürzt, ist für das Hemd nicht entscheidend. Umso kürzer der zurückzulegende Weg ist, umso mehr kann aus dem Hemd geholt werden - sofern der Bewegungsablauf beherrscht wird und sich die Strukturen an die hohen Lasten über Jahre gewöhnen konnten.

Im Classic-Bankdrücken ist der Weg nicht immer ganz so Sieg-entscheidend, dennoch ist es natürlich von Vorteil auch hier mit einem kurzen Weg zu drücken.

Warum sieht man dennoch oftmals Sportler, die nicht die volle Griffweite nutzen im Classic-Bankdrücken? Dies könnte daran liegen, dass die Sportler etwas dominanter mit ihren Oberarmen und Schultern drücken statt mit ihrem Latissimus und der Brustmuskulatur.

Aber auch das Werten des Bankdrückens ist für Kampfrichter in beiden Sportversionen unterschiedlich schwer. Wohingegen der Equipped-Bankdrücker teilweise länger bis zur Brust braucht (als hoch) und sich die Kampfrichter bereits auf das Presssignal „vorbereiten“ können, wirken sie im Classic-Bereich teilweise noch „überrascht“ wie schnell die Hantel doch zur Brust (und zur Ruhe) kommt. Ich persönlich bin auch der Meinung, dass das Regelwerk im Classic-Bankdrücken kein Presssignal mehr erfordern würde. Hier könnte man ohne weiteres die Regeln der Paralympics einsetzen, die ja letztendlich ursprünglich aus der IPF stammen. Erst das Drückerhemd macht das Presssignal erforderlich - einerseits, weil es viele Sportler gar nicht spüren wann sie unten sind, andererseits, weil die Perspektive des Seitenkampfrichter oftmals schlecht erkennen lässt, ob die Hantel die Brust oder den Bauch korrekt berührt, weil teilweise die Bäuchlein im Weg sind.

Aus meiner Sicht gibt es inzwischen zwei grundverschiedene Sportarten, die beide ihren Reiz haben. Das Classic-Powerlifting, welches einem einen leichten Einstieg ermöglicht und ohne großen Aufwand einen Vergleich mit anderen Powerliftern, sowie das sehr anspruchsvolle Equipped-Powerlifting, welches nicht nur gutes Training sondern auch gute Rahmenbedingungen (geeignete Trainingsstätte, Wickler, Hemdenanzieher, Aufpasser, optimales Timing im Wettkampf, gute Körpergewichtsstabilität usw.) erfordert.

Welcher Titel wäre mir persönlich als ehemaliger international startender Sportler mehr wert? Ich persönlich würde mich in der heutigen Zeit - obwohl ich das Equipped-Powerlifting spannender finde, über den Classic-Titel mehr freuen. Einfach das Trikot, die Stulpen und den Gürtel in die Tasche packen, zum Wettkampf fahren und sich messen. Ist etwas rustikaler als die große Sporttasche hinter sich her zu rollen :-)

Für mich persönlich haben beide Sportarten ihren ganz individuellen Reiz. Ich finde es sehr schön, dass durch den Classic-Trend die Powerliftinggemeinde großen Zulauf erfahren hat. Beide Varianten haben ihre Anhänger und beide Varianten müssen akzeptieren, dass sie sich gegenseitig ergänzen müssen, um den Sport bekannter und werbewirksamer zu machen. Nur durch beide Varianten wird der Sport den nötigen Zulauf bekommen, um auch nach außen hin an Attraktivität zu gewinnen.

Mit sportlichen Grüßen

Euer Headcoach  
#trainercesco