

Der stärkste Mann der Schweiz

2006 gewann Christoph Ladu an der WM im Armdrücken überraschend die Bronzemedaille. Nächstes Jahr will das 138-Kilo-Kraftpaket ganz nach oben. 20minuten.ch legte sich mit «Taurus, dem Unbesiegbaren» im Interview an.



Schweizer Sportler an der absoluten Weltspitze sind dünn gesät. Der Küssnacher Christoph Ladu hat genau dies geschafft - weitgehend unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit. Der 28-jährige Küssnacher gewann letztes Jahr an den Weltmeisterschaften im englischen Manchester die Bronzemedaille im Schwergewicht. Der Sport des 1,85 m grossen und 138 kg schweren Muskelpaketes: Armdrücken. Sein Übername: Taurus, der Unbesiegbare.

Christoph Ladu, Armdrücken kennen viele in der Schweiz vom Stallone-Actionfilm «Over the Top». Hat Sie dieser Film auch beeinflusst?»

Christoph Ladu: Der Film hatte einen relativ kleinen Einfluss auf mich. Aber klar, im Hinterkopf sind diese Bilder natürlich immer.

Wie sind Sie denn überhaupt zum Armdrücken gekommen?

Christoph Ladu: Naja, wir haben immer wieder mal mit Kollegen die

Kräfte mit Armdrücken gemessen. Einfach so zum Plausch. Als mir dann die Gegner in der Umgebung ausgegangen sind, habe ich mal im Internet gecheckt, obs dies auch als Sport gibt. Da bin ich auf die Armsportgruppe Ricken gestossen, wo Armdrücken mehr oder weniger professionell im Verein ausgeübt wird. Heute sind knapp 20 Aktive im Klub, wovon rund die Hälfte den Sport wettkampfmässig betreibt.

Vor seiner Karriere als «Armwrestler» feierte Ladu als Hammerwerfer nationale Rekorde und zeichnete sich als Kranzschwinger aus. Eine Rückenverletzung mit zwei Operationen beendete diese Karrieren, so dass sich Ladu sportlich neu orientieren musste.

Was gefällt Ihnen denn am Armdrücken?

Christoph Ladu: Es ist eine interessante Szene mit vielen 'kurligen' Typen. Da trifft man nicht den typischen, sagen wir mal, Tennisspieler. Mir gefällt auch der Charakter des Einzelsports: Sieg oder Niederlage hängt allein von mir ab.

Sie sind mehrfacher Schweizer Meister in der Königsklasse Schwergewicht, letztes Jahr haben Sie an den Weltmeisterschaften in England die Bronzemedaille gewonnen. Was bedeutet dies für Sie?

Christoph Ladu: Der Titel an sich ist mir nicht so wichtig, wenn ich nicht gefragt werde, posaune ich dies auch nicht raus. Für mich persönlich geht es mehr um den Drang zu gewinnen. Mich immer wieder neu zu konfrontieren, ob ich jemanden schlagen kann oder nicht.

Als Schweizer Meister im Armdrücken können Sie sich eigentlich als «stärkster Mann der Schweiz» bezeichnen. Schliesslich handelt es sich um eine reine Form des Kräftemessens, oder?

Christoph Ladu: Das würde ich so nicht unbedingt sagen. Es gibt immer interessante Konstellationen. Gewisse Gegner liegen einem besser, bei anderen hat man Mühe nur mit einem bestimmten Arm. Ganz so einfach kann man dies wohl nicht sagen. Kraft und Technik halten sich etwa die Waage, entscheidend ist aber immer auch die Tagesform.

Wollen Sie damit sagen, dass rohe Muskelkraft gar nicht so wichtig ist?

Christoph Ladu: Ja, genau. Ab 80-90 kg Körpergewicht spielt Kraft keine entscheidende Rolle mehr. Die Regeln besagen, dass vor dem Kampf die Schultern parallel und die Handgelenke gerade sein müssen. Auf 'Go' wird der Spielraum grösser, Man kann die Handgelenke biegen, sich abdrehen oder reinliegen. Da gehts um Gleichgewicht, um Aktion und Reaktion. Im Verein habe ich zuerst fast immer verloren. Als ich einmal gegen einen 60 kg leichten Mann bis zum Letzten kämpfen musste, um nicht zu verlieren, wurde mir klar, dass viel mehr als nur Kraft hinter Armdrücken steckt. Das war ein prägendes Ereignis für mich.

Das heisst, dass das Klischee des Bar-Sports, den angetrunkene Halbstarke ausüben, aus der Luft gegriffen ist?

Christoph Ladu: Natürlich nicht nur. Viele machen etwas Armdrücken am Stammtisch oder so, einfach nur zum Spass. Ich habe ja auch so den Zugang gefunden. Viele 'Plauschdrücker' wollen mich heute auch

herausfordern. Aber da liegen natürlich Welten dazwischen.

Die ganze Szene wirkt aber doch ziemlich machoid...

Christoph Ladu: Das mag schon sein, aber da gehts den Armwrestlern wohl wie Kampfsportlern. Jedes Duell 1-gegen-1 bringt so etwas wohl automatisch mit sich.

Ladu absolviert neben individuellem Krafttraining ein bis zwei Trainingseinheiten in der Armsportgruppe Ricken. Dabei wird vielfach in Zehnminuten-Einheiten gegeneinander gedrückt, abwechselnd mit links und rechts.

Was ist denn letztlich entscheidend, um im Armdrücken erfolgreich zu sein?

Christoph Ladu: Technik, Kondition und Schnelligkeit ist das Wichtigste. Die Hälfte aller Kämpfe sind nach einer Sekunde zu Ende, deshalb ist Schnellkraft so wichtig. Wenn ein Kampf länger dauert (siehe Video unten, die Red.), wird Technik und Kondition umso wichtiger.

Wie würden Sie denn Ihren Stil charakterisieren?

Christoph Ladu: Ich bin für mein Gewicht relativ schnell, und sonst, naja, ich bin keiner der hyperaktiven Kämpfer, die sich vor den Duellen gross aufpushen. Da gibts solche, die sich selbst ohrfeigen, um sich zu pushen. Ich selbst versuche eigentlich immer, ruhig zu bleiben, ich schreie auch kaum.

Wo steht denn die Schweiz im internationalen Vergleich?

Christoph Ladu: Gemessen an der Anzahl Aktiver sind wir recht gut. Viele wissen gar nicht, dass dieser Sport in fast allen Ländern gut organisiert ist und dass es viele professionelle internationalen Wettkämpfe gibt. Weltweit führend sind zurzeit die nordischen Länder, daneben sind die Russen und Amerikaner ebenfalls immer stark. Und viele osteuropäischen Länder mischen vorne mit. Dort gibts übrigens auch Armdrücker, die staatlich gefördert und gesponsert werden und davon leben. Das sieht in der Schweiz natürlich ganz anders aus: Wir bezahlen sowohl Reisen wie auch Startgelder aus der eigenen Tasche.

Mit der Bronzemedaille an den WM haben Sie letztes Jahr nicht nur einen grossen Erfolg gefeiert, sondern auch die internationale Szene überrascht. Gibts da überhaupt noch weitere Ziele für Sie?

Christoph Ladu: Klar gibts die. Und zwar weiter nach vorne zu kommen. Number 1, Baby, das ist alles, was zählt.

Interview: Mathias Brändli

