

Armdrücken im BWZT Sport- und Kulturwoche

Mittwoch, 5. März 2008

Wie immer um diese Jahreszeit war auch dieses Jahr die Armsport Gruppe Ricken im BWZT in Wattwil um den Berufsschülern das Armdrücken näher zu bringen.

Leider hatte das Grippevirus auch den Organisator Norbert Steinhart (Berufsschullehrer) erwischt, so dass er dieses Jahr nicht gegen seine Schüler antreten konnte.

Wie schon letztes Jahr führte Ronnie Eberhart, mehrfacher Schweizermeister im Bankdrücken, die Schüler durch den ersten Teil mit dem interessanten Thema „Doping im Leistungssport“.

Er konnte die Nachricht den Zuhörern klar und deutlich überbringen, da er doch selbst über mehrere Jahre hinweg Steroide konsumierte.

Claudio Biderbost, Schweizermeister im Armdrücken, leitete die Schüler durch den zweiten Teil mit dem eigentlichen Scherpunkt des heutigen Tages, das Armdrücken.

Neben einem Filmausschnitt aus einem internationalen Wettkampf und einem geschichtlichen Rückblick, wurden den Schülern die Regeln, Techniken und die Grundvoraussetzungen zum erfolgreichen Armdrücken vorgestellt.

Nach einem guten Mittagessen in der Kantine, offeriert vom BWZT, begaben wir uns gestärkt auf den Weg zur Turnhalle, wo uns schon Matthias Rusch vom Schweizer Fernsehen erwartete.

Von der Kamera begleitet führte Claudio mit den Teilnehmern ein seriöses Aufwärmen durch, damit die Verletzungsgefahr am Tisch möglichst klein ist.

Anschliessend zeigte Dani Oertig, ein erfolgreicher Armwrestler mit jahrelanger Erfahrung in diesem Sport, wie man am Tisch steht und korrekt drückt. Dabei kam das Anwenden der wichtigsten Techniken nicht zu kurz.

Mit all dem Rüstzeug bewaffnet traten die zwölf Schüler schliesslich zu einem kleinen Wettkampf mit dem rechten Arm an. Dabei waren die zwei teilnehmenden Mädchen leider etwas benachteiligt.

Um zirka 15.00 Uhr wurde eine Pause durchgeführt. Einige Lehrlinge wurden vom Schweizer Fernsehen interviewt während dem die anderen sich mit Energieriegel und Protein Drinks eindecken konnten, welche uns die Firma Fitnessfood GmbH sponserte. Somit waren alle für die anschliessende Runde mit dem linken Arm bestens gerüstet.

Wieder schenken sich die Teilnehmer am Tisch nichts und es wurde heftig um die ersten Ränge gekämpft. Auffallend waren dabei die sauber durchgeführten Techniken einzelner Armdrucker.

Nach einer kleinen Preisübergabe der Firma Fitnessfood GmbH und dem anschliessenden Schlusswort von Norbert und Claudio wurden die Lehrlinge entlassen.

Resultate des Wettkampfs:

Men left open						
Rang	Punkte	Name	Vorname	Ort	KT.	Club
1		Ott	Sandro	9612		
2		Fässler	Andreas	9608 Ganterswil	SG	
3		Wild	Patrick	9608 Ganterswil	SG	

Men right open						
Rang	Punkte	Name	Vorname	Ort	KT.	Club
1		Schaukelberger	Dominik	8636 Wald		
2		Ott	Sandro	9612		
3		Shakini	Faik	9630 Wattwil	SG	

Wir bedanken uns nochmals für die Zusammenarbeit mit dem BWZT und freuen uns bereits auf den Einsatz im Jahr 2009.

Claudio Biderbost
Dani Oertig
Ronnie Eberhart