

Mehr als nur Kraftmeierei

Vom Armdrücken in der Kneipe zum professionellen Wettkampfsport

Was ist Armringen oder Armwrestling?

Wahrscheinlich hatte jeder schon einmal Berührungspunkte mit dem so genannten "Armdrücken" in der Schule oder in der Kneipe, doch dass man den Sport auch professionell betreiben, ja das es sogar Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaften gibt, dürfte vielen neu sein. Was ist also der Unterschied? Armwrestling ist ein Kraft- und Kampfsport bei dem an einem genormten 1,04 cm hohen Tisch im Stehen gekämpft wird. Tatsächlich drückt man im Armringen nicht, sondern zieht mit unzähligen Techniken seinen Gegner zu sich. Dabei kann und sollte der ganze Körper eingesetzt werden um die optimalen Hebelverhältnisse und Winkel für sich zu nutzen. Das erfordert Kraft in der gesamten Körperkette, von den Fingerspitzen, über das Handgelenk hin zum Rest des Körpers. Ebenso wichtig wie Kraft ist jedoch eine saubere Technik, nicht nur um Verletzungen vorzubeugen, sondern um seinen Gegner taktisch zu parieren und zu gezielt zu kontern. Das erfordert neben spezifischen Kraftübungen auch ein Verständnis von Funktion und Körperphysiologie. Aus dem Grund, befassen wir uns neben dem Training simulierter Sparringkämpfe, diversen Kraftübungen, auch ausgiebig mit Aspekten der Biomechanik bis hin zum Ausgleichstraining um gesund zu bleiben.

Warum Armringen?

Armringen ist wahrscheinlich einer der wenigen Sportarten bei der man der direkten Kraftübertragung seines Gegners ausgesetzt ist. Es ist, wenn man so will die "harmloseste" aller Kampfsportarten, da man seinen Gegner im eigentlichen Sinne nicht verletzt, sondern durch direkten Zug ins Kissen drückt. Gewichte ziehen dagegen immer nur eindimensional in Richtung Schwerkraft, dagegen ist die gegenseitige Krafteinwirkung der Athleten zum Teil unberechenbar und erfordert neben taktischem Geschick, eine dreidimensionale Kraftentwicklung in nur jedem erdenklichen Winkel. Das ist zunächst eine ungewohnte sportliche Herausforderung welche sich jedoch bald in Wohlgefallen äußert, spätestens wenn man seinen ersten Gegner oder Trainingspartner im wahrsten Sinne des Wortes über den Tisch zieht.

Was muss ich mitbringen?

Ob Frau oder Mann, alt oder jung, hier ist jeder Willkommen, da Armwrestling keine Altersbeschränkungen oder sonstige Grenzen kennt. Auf nationaler wie internationaler Ebene gibt es sogar Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen. Sicherlich ist das Potenzial größer im Sport erfolgreich zu sein wenn man schon sehr jung damit begonnen hat, da sich Sehnen, Bänder und die funktionale Motorik schon früh an die Belastungen und koordinativen Bewegungsabläufe gewöhnt. Jedoch hat ein Großteil der erfolgreichen Armwrestler erst ab dem 30sten Lebensjahr oder später angefangen. Alter ist also in dieser Sportart kein Kriterium. Wir erleben es oft, dass Handwerker, Kletterer oder Bauarbeiter dank ihrer enormen Handkraft einen gewissen Vorteil in diesem Sport genießen, was jedoch auch nicht bei allen zutrifft. Deswegen scheut Euch nicht einmal bei uns vorbei zu schauen, wir freuen uns auf Euch!

EBT-Abteilung „Armringen“