

A A R A U / O B E R E N T F E L D E N

Kein Gewichtheben im Schulsport - «Ich dachte, wir würden mit offenen Armen empfangen»

von Sabine Kuster – az Aargauer Zeitung • Zuletzt aktualisiert am 27.8.2015 um 16:42 Uhr



Michel Fink hat in Oberentfelden einen Gewichtheber-Klub gegründet und hätte den Sport am liebsten auch gleich den Aarauer Schülern beigebracht.

© Sabine Kuster

Michel Fink hat in Oberentfelden einen Gewichtheber-Klub gegründet und hätte den Sport am liebsten auch gleich den Aarauer Schülern beigebracht. Doch bei der Stadt Aarau winkt man ab: Kein Interesse. Die Gewichtheber können es kaum glauben.

Gewichtheber haben einen schweren Stand. Im übertragenen Sinne und buchstäblich. Michel Fink zum Beispiel: Da steht er, die Arme über den Kopf gestreckt, darauf 50 Kilogramm. Er hat die Hantel hochgerissen. Stossen wäre die andere Möglichkeit gewesen - das sind die beiden Techniken im Gewichtheben, Olympische Disziplin seit 1896, aber in der Schweiz vom Aussterben bedroht.

Fink war Profiskater, spielte Rugby und kam übers Krafttraining zum Gewichtheben. Er machte sich als Kraft- und Konditionstrainer in Aarau selbstständig, heute befindet sich sein «Gym» in einem Raum eines Industriebäudes an der Suhrerstrasse in Oberentfelden.

Hier hat er Anfang Jahr einen Klub gegründet, sein Hobby, seine Leidenschaft: den Weightlifting Klub. Die nächsten Gewichtheberklubs stehen in Grenchen, Bern und Basel.

Gewichtheber Michel Fink im Training

© ZVG

Das Mittelland ist kein Gewichtheberland. Im Berner Jura, sagt Fink und gerät ins Schwärmen, sei das anders. «Da sind oft Grossvater, Vater und Sohn im Gewichtheberklub, da ist der Sport verwurzelt, von den Gemeinden subventioniert.»

Die Klubs in Bern und Grenchen hingegen sind auch fast 100 Jahre alt, haben jedoch laut Fink kaum noch aktive Mitglieder. Gut hingegen sähe es im Klub in Rorschach aus mit vielen Aktiven.

Viele Vorurteile

Aber hier, im Trainingsraum in einem Industriegebäude in Oberentfelden, zerpflückt Fink zuerst alle möglichen Vorurteile der Journalistin, bevor sie sie überhaupt geäussert hat.

Sie hätten nichts mit einem Fitnessklub gemeinsam und sie seien keine Bodybuilder. Hier gehe es um Koordination, Technik, Kraft und Schnelligkeit, Grundlagen der Schwerathletik.

«Und darum», sagt Fink, und man hört die Enttäuschung immer noch aus seinen Worten, «kann ich es nicht verstehen, dass der Aarauer Schulsport nicht am Gewichtheben interessiert ist. Ich dachte, wir würden mit offenen Armen empfangen.»

Er wolle das ja gratis machen, weil er gerne mit Kindern arbeite und den Sport wieder bekannter machen wolle. Natürlich gehe es dabei nicht ums Gewichtheben im Mini-Format, verteidigt er seine Sportart erneut, man müsse mit Kindern ganz anders arbeiten: nicht zu lange und intensiv an der Technik, spielerische Blöcke einbauen, Ringen und Raufen, Üben mit einem Besenstiel. Die Kinderstange dann wiege nur 5 Kilogramm, da werde nichts geschädigt, sondern die Haltung gestärkt.

Kein Interesse vom Schulsport

Michel Fink konnte Adrian Reinschmidt, Verantwortlicher für den Schulsport in Aarau, dennoch nicht überzeugen. «Der Schulsport läuft über Jugend+Sport und Gewichtheben ist keine Sportart von J+S», sagt Reinschmidt, «daran halte ich mich.»

Ausserdem zweifelt er daran, dass fürs Gewichtheben die nötigen acht Teilnehmer für einen Kurs zusammengekommen wären. Weiter gebe es mit 16 verschiedenen Kursen schon ein grosses Angebot im Oberstufen-Schulsport und letztlich halte er Gewichtheben für Jugendliche in der Wachstumsphase nicht geeignet. «Das ist heikel und von Fachleuten belegt», sagt Reinschmidt.

Es gebe immer wieder Anfragen von Vereinen, aber die Absagen würden nicht leichtfertig gemacht, ein ausgewogenes Angebot stehe im Vordergrund.

Fink machen diese Argumente nur wütend. Die Stadt hätte bei J+S in Magglingen direkt eine Bewilligung erhalten können mit dem Nachweis, dass die Ausbilder über die nötigen Fachausweise verfügen. Die acht Teilnehmer hätte er sicher zusammengebracht und eben, man müsse mit Kindern ganz anders arbeiten.

Aber am Entscheid der Schule Aarau ist nicht zu rütteln. Das musste Fink, der schwere Hanteln zum Fliegen bringen kann, nach vielen Mails an den Schulsportverantwortlichen schliesslich einsehen.

Immerhin hat sein Klub schon zwölf erwachsene Mitglieder. Einer davon ist Nicola Schenker aus Küngoldingen, der sagt, der Sport mache ihm extrem Freude. «Ich bin dynamisch und explosiv geworden und habe muskuläre Disbalancen abgebaut», sagt er.

Fink selbst findet: «Gewichtestemmen ist nicht lustig. Am Ende gewinnt immer die Stange, das Ego kannst du zu Hause lassen. Aber es ist super, weil es mental und körperlich eine ständige Herausforderung bleibt.»

Lift the World: Eine Dokumentation über den Gewichthebesport des Weltverbands IWF

Lift the World: Eine Dokumentation über den Gewichthebesport des Weltverbands IWF.

© youtube/IWF Weightlifting

Verwandte Themen:

[Gewichtheben](#) [Gewicht](#) [Fitness](#) [Bodybuilder](#) [Schulsport](#) [Aarau](#)