

## **Training mit den Idolen – BWG und BVDG unterstützen Vorbereitung auf die Special Olympics**

### **Wie sich Kraftdreikämpfer der Johannes-Diakonie auf die Special Olympics vorbereiten**

Leimen/Schwarzach. (rol/ad) Danilo liegt rücklings auf der Sportbank, greift mit beiden Händen nach der eisernen Langhantel über sich und stemmt sie hoch, bis seine Arme gestreckt sind. Dann verharrt der Sportler einen Moment, ehe ein lautes „Start!“ ertönt. Jetzt lässt Danilo die Hantel auf seine Brust sinken. Wenn der Kampfrichter „Press!“ ruft, drückt der Athlet die Last wieder nach oben. So funktioniert ein Teil des Kraftdreikampfs. In dieser Sportart startet Danilo bei den Special Olympics in München, der weltweit größten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Danilo gehört zu den Kraftdreikämpfern der Johannes-Diakonie Mosbach. Erst seit einem halben Jahr ist er dabei, genauso wie seine 4 Kameraden und seine Kameradin, mit denen er in einem Übungsraum auf dem Schwarzacher Hof trainiert. Die Jungs haben einen bekannten Lehrmeister: Oliver Caruso, früherer Nationalgewichtheber und Olympia-Dritter 1996 in Atlanta. Inzwischen ist der 38-Jährige hauptamtlich Landestrainer des Baden-Württembergischen Gewichtheber-Verbandes. Er wohnt in Schwarzach, und so kamen die Kontakte zur Diakonie zustande.

Ein Glück für die dortigen Sportler. Caruso sei Dank fahren sie jetzt zu den Special Olympics. „Das ist für unsere Leute eine große Sache“, betont Thomas Fraunholz, der zusammen mit seinem Kollegen Alexander Wessing die Gruppe im Alltag und zweimal wöchentlich im Training betreut. „Durch den Sport stärken sie Persönlichkeit, Körpergefühl und Selbstwert.“

Viel Einsatz steckt dahinter, den Jugendlichen das Training zu ermöglichen. Mitarbeiter der Johannes-Diakonie richteten den Übungsraum her. Caruso schaffte Gewichte, Stangen und Matten herbei. Spenden ermöglichten den Kauf von Sportgeräten. Die Fäden laufen zusammen bei Reinhold Winterbauer, dem Freizeitbereichsleiter. Diplom-Trainer Caruso arbeitet zum ersten Mal so intensiv mit Menschen mit Behinderung. Auch für ihn eine besondere Erfahrung. „Den sportlichen Willen der Jugendlichen zu erleben, macht richtig Freude. Und ihre sportliche Entwicklung ist großartig.“

Den Übungsraum nutzen auch „echte Kaliber“ (Caruso) des SV Germania Obrigheim. Der Mannschaft des Gewichtheber-Bundesligisten gehören die stärksten Nachwuchsathleten Deutschlands an. Fünf der sechs Sportler sind deutsche Meister. Bei ihren gelegentlichen Trainingseinheiten auf dem Schwarzacher Hof bereiten sie sich nicht nur auf ihre Wettkämpfe vor, sie unterstützen auch den Landestrainer und stehen den Sportlern der Johannes-Diakonie zur Seite. Für die sind die Leistungssportler „echte Idole“, denen sie nacheifern. Hin und wieder müssen die Betreuer die Jugendlichen in ihrem Überschwang bremsen. „Schwere Gewichte schaden mehr, als dass sie nützen“, hält sie dann etwa Alexander Wessing zurück. Und Headcoach Thomas Fraunholz erinnert sie: „Erst einmal muss der Bewegungsablauf stimmen.“

Bei den Special Olympics wurde Kraftdreikampf erstmals 2006 in Karlsruhe demonstriert. Seitdem begeistern sich immer mehr Menschen mit Behinderung für diese Sportart. Seit gut einem dreiviertel Jahr

trainieren sie auch auf dem Schwarzacher Hof der Johannes-Diakonie Mosbach die Disziplinen

Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Mit einer Übungseinheit pro Woche begann es. Inzwischen stemmen die Athleten zweimal die Wochen Eisen. „Ein wöchentliches Training reicht bei der hohen Motivation der Jugendlichen nicht aus“, sagt Oliver Caruso.

Zur Vorbereitung verbrachten Danilo und seine Kameraden einen ganzen Tag im Leistungszentrum der Gewichtheber in Leimen. 16 Special-Olympics-Teilnehmer und ihre Coaches aus ganz Deutschland waren zum gemeinsamen Training in die Außenstelle des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar gekommen. Und die erhielten auch noch hohen Besuch – von Sportdirektor Frank Mantek sowie den Olympia-Teilnehmern Jürgen Spieß und Almir Velagic.

Für die Jugendlichen war der Wettkampf in Leimen etwas Außergewöhnliches. Caruso merkte es ihnen an. „Ihr seid nervös und wollt anfangen“, sagte er mit einem Zwinkern. Doch mit Stress umzugehen, müssen sie lernen. Jürgen Günsel, Nationaler Koordinator Kraftdreikampf der Special Olympics, hatte das Ziel für den Tag vorgegeben. „Wir wollen Wettkampf und Training erlebbar machen.“ Wertvolle Tipps erhielten die Jugendlichen umgehend: „Bei den Kniebeugen nicht zu tief gehen.“ Oder: „Die Langhantel nicht mit geöffneten Hände heben.“ Günsel zog ein positives Fazit: „Toller Wettkampf, tolles Ergebnis, tolle Erfahrungen!“



Dirk Adler und Roland Karle