

Deutsche Strict Curl Meisterschaft 2009

Günter Runniger (Powerlifting Duisburg) und Thorsten Moser (KSV Fitnesskreis Witten) erringen Deutschen Meister Titel in Berlin.

Am 14.3.2009 fand in Berlin die Deutsche Strict Curl Meisterschaft statt.

Bei diesem Wettkampf geht es um die reine Bizepskraft, die im Kraftdreikampf normalerweise eher ein Randdasein führt.

Der Athlet „curlt“ die Olympiastange zur Brust, mit dem Rücken an die Wand gelehnt, und darf diese Position während der Übungsausführung nicht verändern.

Der engagierte Kraftsportverein SV Siegfried-Nordwest Berlin 1887 e.V. veranstaltete bereits zum dritten Male unter der Schirmherrschaft von Günter Nieberlein die Deutsche Strict Curl Meisterschaft.

Dass ein Strict Curl Wettkampf auf solch einem starken Niveau in Deutschland überhaupt möglich ist, verdanken wir primär dem Strict Curl - Guru Wolfgang Pers, der auch die Wettkampfleitung innehatte. Wolfgang Pers „importierte“ zusammen mit anderen interessierten Athleten den wettkampfmäßigen Strict Curl aus den USA, wo der Strict Curl beispielsweise beim NASA Powerlifting Verband grundsätzlich in der Sektion „Power Sports“ bei jedem Powerlifting Wettkämpfen mit veranstaltet wird. (Weiterführende Infos unter: <http://www.nasa-sports.com>)

Über 50 Athleten trafen sich um die Titelkämpfe eines Deutschen Meisters gegeneinander auszutragen.

Es traten auch 2 NRW Athleten an um den Titel zu erringen, Günter Runniger vom Powerlifting Duisburg und Thorsten Moser vom KSV Fitnesskreis Witten.

Günter brachte beim morgendlichen Wiegen 80.5 Kg auf die Waage und startete somit in der Klasse – 82.5 Kg innerhalb der AK II.



Günter Runniger, Powerlifting Duisburg



Thorsten Moser, KSV Fitnesskreis Witten

Thorsten brachte 81.2 Kg auf die Waage und startete in der 82.5 Kg Klasse der Aktiven. Beide Athleten sicherten sich im folgenden Wettkampf den ersten Platz und somit den Deutschen Meister Titel im Strict Curl.

Wie wird der Strict Curl korrekt ausgeführt?

Die Powerliftinghantel wird mit einem schulterbreiten Untergriff beidseitig aus einem Ständer genommen, danach lehnt sich der Heber an eine Wand oder Säule.

Der obere Rücken und das Gesäß müssen während der Übungsausführung stets im Kontakt mit der Wand oder Säule bleiben.

Der Hinterkopf sollte fast die Wand berühren.

Die Arme müssen schulterbreit herab hängen.

Die Füße können eine Fußlänge von der Wand bzw. Säule parallel stehen.

Danach erfolgt das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters „START“, die Hantel muss nun in einer 180°-Bewegung, ohne Pause, bis zum Schulter-/ bzw. Brustbereich geführt werden.

Die Beine dürfen leicht angewinkelt sein.

Die Hantel muss ca. 1 Sekunde in der Endposition gehalten werden, dann erfolgt das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters „AB“.

Es werden nur Gewichte aufgelegt, die durch 0,5 Kg teilbar sind.

Es gelten die Regeln des BVDK und der IPF.