

Krafttraining unter freiem Himmel

Vor zwei Jahren haben Jugendliche aus Wittenbach den Bau einer Street-Work-out-Anlage initiiert. Die Anlage beim OZ Grünau wurde diese Woche eröffnet. Die Anhänger der Trendsportart aus den USA zeigten dem staunenden Publikum, was alles möglich ist.

KATJA BLÖCHLINGER

WITTENBACH. Es ist bereits zwei Jahre her, seit eine Gruppe Jugendlicher mit der Bitte um den Bau einer Street-Work-out-Anlage an Gemeinderätin Marlies Lorenz gelangt war. Diese bekannte in ihrer Eröffnungsrede,

zu jenem Zeitpunkt noch nie von Street-Work-out gehört zu haben. «Aber zum Glück gibt es YouTube», sagte sie und schmunzelte.

Training mit eigenem Körper

Street-Work-out ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. «Strassen-Training» heisst es deshalb, weil es prinzipiell überall durchführbar ist. «Hier gelten keine Ausreden, den Körper hat man schliesslich immer dabei», sagte Eric Manser,

ein Anhänger der Trendsportart. Die Anlage, die den Trainierenden zur Verfügung steht, besteht aus einem Gerüst mit vielen Stangen. Diese bieten die Möglichkeit, auf Hunderte verschiedene Arten zu trainieren, wie der Schweizer Street-Work-out-Pionier Roman Rindlisbacher erklärte. Bei Klimmzügen sei nämlich noch lange nicht Schluss. Und dies präsentierten geübte Street-Workouter dem faszinierten Publikum auch gleich. Da

wurden Liegestützen in etlichen Variationen und Schwierigkeitsgraden präsentiert – «auch der Boden ist unser Trainingsgerät» – und teils waghalsige Kraftübungen vorgeführt. Später hangelten sich aber auch kleinere Kinder scheinbar mühelos an den Querstreben vorwärts. Den Anwesenden blieb nur das Staunen.

Arbeiten für die Anlage

Die Jugendlichen hatten sich die Anlage erarbeiten müssen.

Über mehrere Monate hinweg hatten sie den Auftrag, den OZ-Platz immer montags um 7 Uhr zu säubern. «Die Jugendlichen waren mit viel Herzblut dabei», sagte Marlies Lorenz. Umso mehr freue sie sich, die fertige Anlage nun an die motivierten Street-Workouter zu übergeben.

Wörtlich

Das Können weitergeben

Ich bin durch Freunde auf diesen Sport gestossen. YouTube-Videos haben mich dann motiviert und inspiriert. Es gefällt mir auch sehr, anderen den Sport zu zeigen.



Mario Salic, 16
Street-Workouter
Wittenbach



Bild: Katja Blöchlinger

Street-Work-out-Profi Eric Manser zeigte mit seinen Trainingskollegen, wie die Anlage genutzt wird.

Wörtlich

Seit mehr als einem Jahr dabei

Als Mitglied einer Akrobatik-Gruppe hat mir das Street-Work-out auf Anhieb gefallen. Mittlerweile trainiere ich bereits über ein Jahr regelmässig Street-Work-out.



Fredi Lehmann, 56
Street-Workouter
Niederwil