



**Matthias Najemnik (sitzend, rechts) und die starken Männer: Johann Bognar, Hubert Lackner, Markus Feucht und Christoph Najemnik treten mit dem Obmann für den OMV Schwechat zu vielen Wettkämpfen an.**

# Ganz stark

## Die GewichtheberInnen der SVS OMV Schwechat

**D**er Älteste ist 68, der Jüngste 11: Die GewichtheberInnen der SVS OMV Schwechat. Rund 15 Aktive – darunter auch zwei Frauen – trainieren regelmäßig im Keller des Schlosses Freyenthurn (so sie sich nicht in der Babypause befinden, wie das aktuell der Fall ist). „Ganz Schwechat“ traf den Obmann des Vereins, Matthias Najemnik (44), zu einem Gespräch.

Er selbst betreibt den Sport seit 1986, damals noch im Saal eines Schwechater Gasthauses. „Vom Image des ‚Wirtshaus-sports‘ sind wir mittlerweile Gott sei Dank weg.“, so der Obmann. Also: Wer den „Mund!“ im Kopf hat, wie er im Wirtshaus stemmen war und zwischen den Trainingsrunden ein Bier getrunken hat – das war einmal. Geblieben ist die Freude am Sport bis ins Pensionsalter. „Unser ältester Aktiver, Franz Graf, ist 68. Zur Zeit ist er in Deutschland bei der WM.“ – Zuschauer? „Nein, Teilnehmer. Er und Hubert Lackner nehmen in ihren Altersklassen an der Senioren-WM teil“, erzählt Najemnik.

### Die Technik macht 80 Prozent aus

Das die jüngsten Mitglieder 11 und 13 Jahre alt sind, täuscht nicht darüber hinweg, dass den Verein Nachwuchssorgen plagen. „Das ist ein allgemeiner Trend, das geht nicht nur uns so.“ Die Eltern haben Vorbehalte, vor allem, was Haltungsschäden betrifft.

„Dabei ist das Gegenteil der Fall“, so der Obmann, „das Training beugt Haltungsschäden vor oder beseitigt sie.“ Das Krafttraining beim Gewichtheben wirkt sich positiv auf Haltung und Körperbewusstsein aus und ist sinnvoll bei Störungen des Bewegungs-

### Reißen und Stoßen

Gewichtheben besteht aus zwei Disziplinen: Reißen und Stoßen. Beim Reißen muss die Hantel in einem Zug, ohne Unterbrechung, vom Boden zur Hochstrecke gebracht werden, das heißt, das Gewicht muss über dem Kopf fixiert werden und die Arme müssen gestreckt sein.

apparates. Eine wichtige Voraussetzung ist dabei allerdings die Korrektheit der Ausführungen bzw. eine entsprechende Dosierung der Belastung. „Das alles ist bei uns natürlich gewährleistet“, versichert Najemnik.

Und: „Kraft ist nur die eine Seite. Dazu kommen Schnellkraft und Technik – diese macht ohnehin 80 Prozent unseres Sports aus.“ Bei SchülerInnen und Jugendlichen wird also hauptsächlich auf allgemeine Körperausbildung und stufenweises Erlernen der Technik fast ohne Belastung geachtet.

Um die Qualität des Trainings zu sichern werden die Mitglieder regelmäßig auf Kurse, Seminare, Lehrwart- und Trainerausbildungen geschickt. So ist garantiert, dass das Training immer am letzten Stand der Technik stattfindet.

### Regelmäßige Wettkämpfe

Seit einigen Jahren sind die letzten verbliebenen Gewichtheber in Schwechat in der SVS organisiert. Eine Zusammenarbeit, von der die SportlerInnen durchaus profitieren. „So kam ein Schüler durch die Aktion ‚Kinder zum Sport‘ zu uns.“

Dreimal pro Woche ist Training, die Jugendlichen sind zweimal dran. Die SportlerInnen treten regelmäßig zu Wettkämpfen an. Die Wettkämpfe werden im Rahmen der Regionalliga 3 ausgetragen, dazu tritt jede Mannschaft mit fünf Athleten an. Dazu kommen noch Landes- und Bundesmeisterschaften und Turniere der verschiedenen Altersklassen. „Es gibt also genug Möglichkeiten, sein Können unter Beweis zu stellen“, so der Obmann.

Wer einmal live dabei sein will: Am 28. Oktober tritt Schwechat gegen Baden an, Austragungsort ist das Schloss Freyenthurn (siehe Ankündigung auf Seite 14/Sport).

Bei der zweiten Übung, dem beidarmigen Stoßen, wird die Hantel in einem Zug zur Brust umgesetzt, eine Zwischenposition mit gestreckten Beinen im normalen Stand eingenommen, und in einem zweiten Bewegungsablauf das Gerät über den Kopf gestoßen. Die Arme müssen gestreckt sein und es darf nicht nachgedrückt werden.