

Mittwoch, 18. November 2015

Von Superman-Punch nicht stoppen lassen

Kickboxen: Richard Kröz aus Waldenbuch ist erneut Weltmeister

„Den hab' ich absolut nicht kommen sehen.“ Gerade wurde Kickboxer Richard Kröz aus Waldenbuch von einem Superman-Punch seines Gegners erwischt. Er taumelt, fällt aber nicht. Das hier ist schließlich der Finalkampf um den Weltmeistertitel. Der 37-jährige schüttelt sich, hebt dann wieder die Deckung, und darf kurz darauf doch noch den Sieg feiern.

VON MICHAEL SCHWARTZ

WALDENBUCH. Nach den kompletten zwei Runden in der Gewichtsklasse bis 80 Kilogramm verkündet der irische Referee das Urteil. Richard Kröz reißt die Arme nach oben, vollführt einen Freudensprung und umarmt seine Finalcoaches. Sieg nach Punkten. Davor verleben die Sportler bange Momente. „Das ist eine unschöne Nummer“, meint der neue Weltmeister. „Man weiß erst, ob man gewonnen hat, wenn die Schiedsrichter es sagt.“ Auch wenn die Athleten schon wahrnehmen, was passiert, haben sie höchstens eine kleine Vorahnung.

„Ich hab' ihn öfter mit Fausttechniken getroffen“, gibt der Waldenbacher zu Protokoll. „obwohl meine Stärke eigentlich Kicks sind.“ Zumindest gegen kleinere Gegner. Weil Final-Kontrahent Marcus Marquardt aus Köln aber etwa gleich groß ist, hat Kröz diese Taktik variiert, die Distanz verkürzt und so auch mit Schlägen das Ziel gefunden. Das Gefühl im Moment des Triumphes beschreibt er als „absolut super genial und erleichternd“.

Nach einer langen Vorbereitungsphase habe er nur ein Ziel vor Augen gehabt. „Und ich bin dankbar, dass alles so geklappt hat.“ Nach einem Freilos in Runde eins, einem Handtuchwurf des Gegners im zweiten Aufeinandertreffen sowie einem wegen Verletzung kampflös gewonnenen Halbfinale, stand das deutsch-deutsche Duell um Gold an. „Frei nach dem Motto: Lass uns einfach erst danach wieder Freunde sein“, zitiert Richard Kröz schmunzelnd die Worte seines Gegners.

Die Medaille, die der 37-Jährige aus dem spanischen Albir – der WM-Austragungsort liegt zwischen Valencia und Alicante – mitgebracht hat, bekommt einen Ehrenplatz im Trainingsraum. Eingerahmt. Direkt neben der goldenen Plakette, die er 2014 bei seinem Weltmeisterschafts-Debut in London ergatterte. Seine Erfahrungen aus dem Vorjahr haben dem Jean-Claude-van-Damme-

Hintergrund

Beim Kickboxen gibt es mehrere Verbände und Disziplinen. Richard Kröz tritt bei der World Kickboxing and Karate Union im Light Contact der Altersklasse 35 bis 44 Jahre an. „Dabei geht es mehr um Punktsiege. Der Kampf ist nicht so sehr auf Wirkungstreffer ausgelegt“, erklärt der Amateur-Weltmeister den Unterschied zum Full Contact. Ein Duell wird aber nicht für das Bekanntgeben einer Wertung unterbrochen wie zum Beispiel beim Karate. Die Punktrichter zählen durchgängig und geben ihren Sieger am Ende des Kampfes bekannt. „Light Contact kann aber härter sein“, sagt Kröz.

Fan geholfen, sich sogar noch gezielter und wirkungsvoller vorzubereiten. „Damals hab ich brutal viel Ausdauer trainiert, war viel joggen im Wald“, erinnert sich Richard Kröz. „Dieses Jahr konnte ich den Konditionsaufbau mit Sparringspartnern viel wettkampfnäher umsetzen.“

Natürlich gab es auch Einheiten, die er allein im heimischen Keller verbracht hat. Kraft und Technik bolzen. „Körperliche Fitness ist einfach ausschlaggebend“, betont der Waldenbacher. „Ich schau' immer, wo meine Schwächen liegen und was ich noch besser machen kann.“ Zwölf Wochen vor der WM hat er sein Training intensiviert. Sechsmal die Woche. Mindestens eine Stunde. Ab und zu auch zweimal pro Tag. „Um das durchziehen zu können, muss einem die Familie den Rücken freihalten“, weiß Richard Kröz, bei wem er sich bedanken muss.

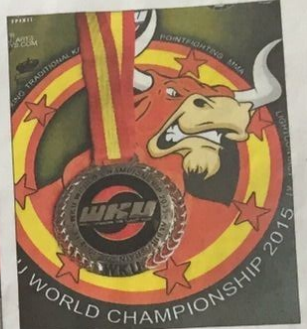
Tochter Lara begleitet den Papa und weicht ihm nicht von der Seite

Tochter Lara reiste sogar mit ihrem Papa nach Spanien und wuch ihm dort keine Sekunden von der Seite. Der Schullektor hatte der 12-Jährigen extra ein paar Tage freigegeben. „Damit ich auch ein bisschen Unterstützung dabei hab“, lächelt der Weltmeister. In Albir feierte Lara ihren Vater an, versorgte ihn mit Essen und Trinken und zückte im Finale sogar das Tablet, um den Triumph auf Video zu bannen.

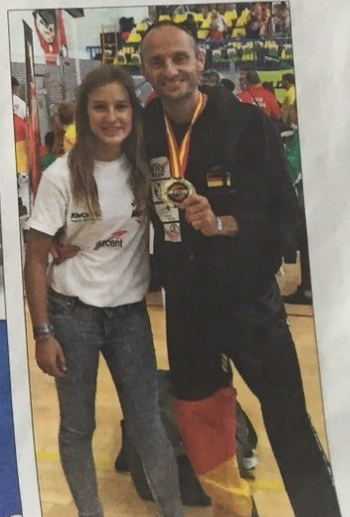
Die beiden haben aber natürlich nicht die ganze Zeit in der Halle oder an der Matte verbracht. Palmen, Sonne und Meer verlocken auch zum Rausgehen. „Tolle Kulisse, schöne Stimmung“, fasst „Richie“ Kröz zusammen. So war auch die Eröffnungsfeier



„Lass uns einfach nach dem Kampf wieder Freunde sein“: Richard Kröz (re.) und sein unterlegener Gegner Marcus Marquardt wollten beide den Sieg, verstanden sich hinterher aber wieder bestens. red



Bekommt einen Ehrenplatz im Trainingsraum: Die WM-Goldmedaille aus Albir. red



In Spanien immer in Papis Ecke: Tochter Lara hielt den Erfolg für die Nachwelt auf Video fest.

auf zwei Bühnen am Strand mit dem anschließenden Feuerwerk ein echtes Highlight. 32 Nationen, über 2000 Starts – die ausrichtende World Kickboxing & Karate Union ist einer der weltgrößten Verbände. An ein Karriereende mit 37 denkt Richard Kröz noch lange nicht. „Kickboxen kann man maximal bis Ende 40“, sagt er. „Mo-

mentan fühle ich mich aber wie 20. Es macht noch Spaß.“ Mal schauen, ob er demnächst die Flugtickets nach Orlando, Florida bucht. Da findet nämlich Ende 2016 die nächste Weltmeisterschaft statt. Und bei den ganzen Freizeitparks dort wäre es auch ein ideales Ziel, um dieses Mal die gesamte Familie mitzunehmen.

Sportvideo im Netz

Den Finalkampf, in dem sich Richard Kröz seinen Weltmeistertitel sicherte, gibt es in voller Länge unter www.bb-live.de/Sportvideos. Den eingangs des Textes erwähnten Superman-Punch sieht man übrigens nach 41 Sekunden.