

Andy Kerr -Britische Kraftsportlegende von Thomas Klose

(erschienen in MILO Juni 2003, ins Deutsche übersetzt von Andreas Hadel,
www.power-on.tv))

Andy Kerr ist ohne Zweifel einer der erfolgreichsten Athleten in der europäischen Kraftdreikampf-Geschichte. Interessanterweise begann seine erste Karriere in der Leichtathletik in der er ein vielversprechender Werfer wurde. Dann wechselte er zum olympischen Gewichtheben und gehörte zu den besten Hebern in Groß Britannien. Diese Kombination verleiht ihm in meinen Augen den Titel eines echten MILO MAN.

Andrew Barry Kerr wurde am 16. Juni 1946 in Wealdstone, in der nordwestlichen Ecke von Greater London in England, geboren. Als kleines Kind wollte er ein professioneller Fußball- oder Kricketspieler werden, aber schnell bemerkte er, dass er nur gut genug war, um mit seinen Freunden im Park zu spielen. Andy war immer sehr aktiv. Er lief zur Schule und wieder zurück, jeden Tag zweimal eine halbe Meile. Vor und nach der Schule, in den Morgen- und Nachmittagspausen sowie während der verbliebenden freien Zeit nach dem Lunch spielte er Fußball, Cricket oder Jagdspiele. "An einen Tag lief ich eine größere Strecke als jedes durchschnittliche Kind von heute. Das errichtete die physische Grundlage, die ich mit 56 Jahren immer noch habe", sagt Andy. Im Juni 1962, fast an seinem 16. Geburtstag, begann er mit dem Leichtathletiktraining und nahm wenige Monate später das Krafttraining auf. Er begann damals mit allgemeinen Bodybuilding-Übungen. Zu dieser Zeit war er 180 cm groß und wog 75kg. "Nach sechs Wochen Training konnte ich 45kg umsetzen, aber schaffte es jedes mal nicht die Last über den Kopf zu drücken. Im März hatte ich dann meine eigenen Gewichte zu hause, insgesamt 90kg, und konnte es sechs mal umsetzen. Dreimal mit Ausfallschritt mit dem linken Bein und dreimal mit dem rechten Bein und drückte es dann sechs mal über den Kopf. Mein Plan beinhaltete nun hauptsächlich Umsetzen und Drücken, Reißen, Umsetzen und Stossen und Curls. Ich hatte keinen Beugeständer oder eine Bank, deswegen fielen die ersten beiden Kraftdreikampfübungen raus", erinnert sich Andy heute.

Andy war ein recht vielversprechender junger Werfer, obwohl seine Technik, die er sich selbst beibrachte, sehr ineffizient war. Bereits mit 18 Jahren warf er den 2kg schweren Diskus bei einem Körpergewicht von 90kg 47 Meter weit. Kerr bemerkt:"Ich habe auch immer unregelmäßig die anderen Leichtathletik Disziplinen gemacht. Immer wenn meinem Club ein Athlet fehlte, sprang ich ein. Die 100 Meter schaffte ich in 11.7 Sekunden, 400m in 54.5, 5 Meilen in 30 Minuten, im Weitsprung über 6 m und Speerwerfen über 50 m. Ich spielte früher auch immer Basketball und Volleyball. Unglücklicherweise habe ich mir hintereinander den rechten Knöchel und Fuß verletzt, weshalb ich mit dem Sprints und Sprüngen aufhören musste. Ich musste einen komplexen und komplizierten Bruch ausheilen. Meine Gelenke wurden so in Mitleidenschaft gezogen, dass ich sie nur sehr begrenzt bewegen konnte. Wie man sich sicher vorstellen kann, ist einem linkshändigen Diskuswerfer ein fast steifer Fuß nicht gerade für eine effiziente Technik zuträglich."

Seine besten Würfe waren 51.46m mit dem Diskus und 16.70m mit der Kugel. Andy gewann ein paar lokale Titel, erhielt einmal die Bronzemedaille bei den Southern Counties Championships und platzierte sich gelegentlich unter den letzten Acht bei nationalen Wettkämpfen. Ohne die Verletzung und mit einer besseren Technik glaubt Andy, dass er 58m und 19m hätte erreichen können. Das wäre ein guter nationaler Standart, aber er war einfach nicht schnell oder explosiv genug, um eine höhere Leistungsstufe zu erreichen.

Britannien hatte verschiedene Diskuswerfer, die weit über 60m und Kugelstosser, die

über 20m werfen konnten. Er konnte nicht nah genug an sie herankommen und so versuchte Andy sein Glück mit dem Gewichtheben.

Das war im Jahr 1968, als er im Melcombe Gym in Hammersmith, London, unter Coach Danny Donovan und mit Sylvanus Blackman, der sich in den 60ern zweimal den fünften Platz bei den Weltmeisterschaften in der 82.5kg-Klasse sichern konnte. In seinem ersten Wettkampf schaffte Andy 130 - 110 - 150 - 380kg in der 110kg-Klasse. Drei Jahre später im Jahr 1971 machte er bei einem Gewicht von 116kg 160 - 137,5 - 177,5 - 475.

Vor 1972 hatte Kerr keine Chancen auf nationalen Erfolg, da zwei Heber beim Überkopfrücken 190kg schafften. Nachdem das Überkopfrücken aus den Gewichtheber-Wettkämpfen genommen wurde, begann Andy besser zu werden und war 1974 der erste britische Heber, der 200kg im Stossen absolvierte. Andy gewann die Britischen Meisterschaften 1974 und 1975 und errang eine Silbermedaille bei den Commonwealth Games '74. Er repräsentierte sein Land auf drei Weltmeisterschaften in einer Zeit als Vasili Alexeev die Szene dominierte. Hier war sein bestes Ergebnis ein 8. Platz mit 150-190-340 im Jahr 1974 in Manila. Obwohl er sich im nächsten Jahr auf 347,5 kg verbesserte platzierte er sich in Moskau einen Platz niedriger. Als ich ihm nach seiner schönsten Erinnerung in seiner Gewichtheber-Karriere fragte, antwortete Andy: "Die sechs Versuche bei den englischen Meisterschaften in Tilbury 1973 mit 150kg im Reißen, dem damaligen englischen Rekord, und 187,5kg im Stossen für 337,5kg im Total. Und natürlich meine 200kg im Stossen."

Ich war neugierig, wie er trainierte und er erzählte mir folgendes: "Ich habe Vollzeit gearbeitet und habe es nicht vor 18 Uhr ins Gym geschafft. Ich fand heraus, dass ich höchstens viermal pro Woche trainieren konnte. Bei fünf Einheiten geriet ich nach drei Wochen ins Übertraining.

Montag und Donnerstag: Reißen (Snatch), SnatchPull, SnatchBalance. Beim Reißen und den Frontkniebeugen habe ich den Ausfallschritt benutzt. Dienstag und Freitag: Stossen (Clean&Jerk), CleanPull, Kniebeugen, Bauchübungen
Hauptsächlich habe ich als Abwechslung PowerSnatch, SplitSnatch, PowerClean, SquatClean und je die Varianten aus dem Hang sowie Ausstossen aus der Ablage und PushPress trainiert. Also die üblichen Gewichtheber-Variationen. Ich habe nie Kreuzheben gemacht, konnte aber immer über 310kg machen, wenn ich bei einem kleinen Wettkampf mitmachte."

Im Oktober 1975 zog Andy Kerr sich eine Fraktur des linken Knies während eines Versuchs mit 202.5 kg im Stoßen zu. Dies setzte seiner Gewichtheber- und Werferkarriere ein jähes Ende. Gegen Ende von 1976 nahm Andy das Kraftdreikampftraining auf. Seinen ersten Wettkampf absolvierte er in einer kleinen Klubveranstaltung, wo er 255 kg in der Kniebeuge, 185 kg auf der Bank und 310 kg im Kreuzheben mit einem Körpergewicht von 116 kg schaffte.

Er benutzte keine Bandagen und trug nur einen Gürtel und einen normales Hebertrikot. Ein Jahr später startete er auf nationaler Stufe und verbesserte seine Leistung auf 830 kg. Er durchbrach die 900kg - Marke und zog fabelhafte 365 kg in seinem Extra-Versuch 1979.

Auch heute noch erinnert sich Andy lebhaft an die Britischen Meisterschaften: "Ich nahm am Wettkampf mit meiner damaligen Bestleistung von 342.5 kg im Kreuzheben und 855 kg im Total teil. Ich habe alle neun Versuche geschafft und mich einzig im Kreuzheben um 22.5 kg verbessert. Die 365 kg waren ein neuer Europarekord und ich wurde der erste Brite, der im Kreuzheben 800 Pfund bewältigen konnte. Niemals zuvor und auch nicht später habe ich vergleichbares in irgendeiner Übung geschafft, wie diese schlagartige 22.5 kg - Verbesserung. In den vorangegangenen Monaten hatte ich mich viele Male vergeblich an 345 kg und 347.5 kg versucht, um mir den britischen Rekord von Steve Zetolofsky zu schnappen. Meine Trainingsleistungen deuteten überhaupt nicht auf über 345 oder 350 kg hin. Es war einfach einer von diesen ganz besonderen Tagen im Leben, die man nur einmal erlebt."

Seine absolut beste Leistung im Kreuzheben war 382.5 kg, die er 1982 auf den National Inter-Divisional Championships aufstellte. Dieser Versuch wurde in Anwesenheit von drei IPF - Kampfrichtern ausgeführt, jedoch nicht als Rekord akzeptiert, da die Waagen auf einige hundert Gramm von Null ausbalanciert waren. Anscheinend stellte das die Gültigkeit seines Körpergewichts in Frage, das damals über 136 kg lag, weil die Kampfrichter nicht überzeugt waren, dass er auch tatsächlich über 125 kg wog. Andy dominierte die europäische Kraftdreikampfszene im Schwergewicht mit fünf aufeinander folgende Titel von 1981 bis 1985. Lassen Sie mich daran erinnern, dass es zu dieser Zeit nur einen Verband in Europa gab.

Sein höchstes gewinnbringendes Total erreichte er 1983 auf den jährlich stattfindenden Kontinentalmeisterschaften in Mariehamn, Finnland. Hier schaffte er 357.5 kg in der Beuge und lag bereits beim Bankdrücken mit 247.5 kg, die er ohne Hemd drückte, in weiter Führung. Im Kreuzheben gelang ihm eine super Leistung von 377.5 kg.

Der zweitplatzierte Cees DeVreugd konnte gegenüber Andy's 982.5 kg auf davon weit entfernte 910 kg im Total verweisen. Andy erreichte internationalen Ruhm bei der Weltmeisterschaft 1983 in Schweden, als niemand geringeren gegenüberstand als dem legendären Bill Kazmaier. Bill gewann zwar damals, aber es war bis zum letzten Versuch ein regelrechter Thriller!

Am besten kann Andy dieses Erlebnis mit seinen eigenen Worten beschreiben: "Ich wurde vor dem Wettkampf von einer US TV-Firma interviewt und der Interviewer wollte wissen, wie ich meine Chancen einschätze. Ich sagte, dass Bill der Weltrekordhalter ist und wenn er fit ist, so wäre er unschlagbar. Falls er aber verletzt ist und ich in guter Form wäre, dann könnte es eng werden und ich eine Chance haben. Wie sich dann zeigte, blieb ich beim Kreuzheben mit den siebringenden 848 Pfund unter meiner linken Kniespitze hängen. Das war ärgerlich, denn hätte ich meine Knie gestreckt, hätte ich den Versuch zu Ende bringen können. Damals konnte ich von Kniehöhe 960 Pfund ohne Griffschlaufen ziehen. Als der Wettkampf aus war, kam noch einmal der Interviewer zu mir und war sehr verwundert, dass ich von vornherein die Situation so exakt eingeschätzt habe. Ich vermute, dass er es so gewohnt war, den ganzen Mist von den Athleten und Trainern zu hören, dass er völlig unvorbereitet war, als ihm jemand einmal sagte, wie die Dinge auch tatsächlich sind."

Andy's Training für die drei Kraftdreikampfübungen sah typischerweise folgendermaßen aus:

Montag:	Bankdrücken mit 81 cm Griffweite und Nebenübungen
Dienstag:	Schwere Kniebeugen und mittelschweres Kreuzheben
Donnerstag:	Bankdrücken mit 81 cm Griffweite und Nebenübungen
Freitag:	Mittelschwere Kniebeugen und schweres Kreuzheben

In früheren Jahren trainierte er Kniebeugen Montags und Donnerstags und Kreuzheben am Dienstag und am Freitag. Dies bearbeitete seine Beine viermal pro Woche, deshalb packte er das ganze in eine Einheit, so dass er sie nur noch zweimal in der Woche trainiert. Als ein ehemaliger Gewichtheber hebt er mit flachem Rücken, weshalb er keine Probleme damit hat, Kreuzheben zweimal in der Woche zu trainieren.

Ein paar weitere Details verrät er selbst: "Ich nutzte zwei grundlegende Nebenübungen für das Kreuzheben. Die erste war Kreuzheben auf einer 6 cm dicken Gummiplatte stehend. Ich hielt meinen Rücken immer flach, so dass ich einfach meine Beine stärker beugen mußte, um tiefer zu ziehen. Ich erachte Kreuzheben mit gestreckten Beinen oder runden Rücken als absolut giftig für meinen Stil mit flachen Rücken zu heben. Die zweite Nebenübung war Kreuzheben vom Block, um den Griff und die Kraft in der zweiten Bewegungsphase zu stärken. Normalerweise war meine Startposition mit der Hantel ein knapp unter meinen Knien. Meine beste Leistung ohne Griffhilfen waren 405 kg von einem 11 cm hohen Block und 435 kg von einem Block, der bis zu den Knien reichte. Trotzdem habe ich eine Menge entscheidende Versuche im Kreuzheben in meiner Karriere vermasselt. Dafür gibt es viele Gründe: "High-Chrome"-Hanteln,

Magnesiumpulver von schlechter Qualität oder versehentlich/absichtlich mit Talkum verschmutzt - heutzutage benutze ich nur noch mein eigenes Pulver - und Spuren von Talkumpulver oder Fett an der Hantelstange. Obwohl es die Regeln verbieten, gibt es Heber, die ihre Beine voller Fett schmieren, damit sie einen Vorteil haben ohne das die Kampfrichter es merken. Die Sumoheber tendieren dazu, die Hantel dort zu verschmutzen, wo die konventionellen Heber greifen und umgekehrt gilt das ebenfalls." Andy's Wissen und Trainerfähigkeiten brachten ihm eine Anstellung als Trainer der österreichischen Kraftdreikampfmansschaft. Des Weiteren war er viele Jahre internationaler Redakteur für das "Powerlifting USA" - Magazin.

Ein weiteres denkwürdiges Ereignis waren die Hawaii Invitational Powerlifting Championships 1984. Andy erinnert sich an die Großzügigkeit von dem Veranstalter Gus Rethwisch, der ihn zum Wettkampf einlud. Die Einladung beinhaltete ein "Business Class" - Flugticket von England nach Hawaii und einen zweiwöchigen Aufenthalt in Rethwisch's Apartment in Honolulu.

Auf dem Wettkampf beugte Andy 771 Pfund, drückte 540 und zog 826 für 2138 Pfund im Total mit neun gültigen Versuchen bei einem Gewicht von 295 Pfund. Er wurde damit Zweiter hinter Dave Waddington, der mit einem Total von 2237 den Wettkampf beendete.

Gus und der ältere Lee Moran platzten. Dafür schmetterte der 286 Pfund schwere Ted Arcidi 666 Pfund auf der Bank in die Höhe und trug dabei lediglich ein T-Shirt.

Kerr's letzter großer Wettkampf in der offenen Klasse war die IPF Weltmeisterschaft 1989 in Kanada. Jetzt mit einem Alter von 43 Jahren war er auf Kurs die 900 kg - Barriere zu durchbrechen. Aber er hob zu früh zu schwere Gewichte und sein anfälliges Gelenk rutschte heraus, wieder und wieder, so dass er schließlich nur 792.5 kg erreichte. Eine geringe Leistung verglichen damit, dass er die Senioren - Weltmeisterschaft im gleichen Jahr mit 900 kg (315 - 233 - 352.5) gewonnen hatte. Im Jahr 1991 kehrte er mit 850 kg zurück, aber Rückenprobleme, Knieverletzungen und Änderungen in seinem Leben führten dazu, dass er nicht sehr 90ern nicht sehr oft die Wettkampfbühne betrat.

Nach einigen Phasen, in denen er arbeitslos war, besuchte Andy 1990 mit 44 Jahren zu Universität. Und so schloss er mit der Note 1 ein Deutschstudium an der Portsmouth University ab, worauf ein Diplomabschluß für Übersetzungen am Institut für Linguistik folgte.

Seit 1999 arbeitet er als selbstständiger Übersetzer in Erfurt. Über seinen Beruf bemerkte Andy: *"Ich werde nicht reich, aber wenigstens kann ich mir es nun leisten an Wettkämpfen teilzunehmen. Da Englisch die Weltsprache der Wissenschaft, Technologie, Wirtschaft und Tourismus ist, steigt die Nachfrage nach Übersetzungen ins Englische mit der zunehmenden Globalisierung. Man wird immer mit neuen Herausforderungen konfrontiert und muß in der Lage sein, schnell einen Überblick über die neuen Felder der Forschung und Technologie zu bekommen. Es ist auch etwas, dass man machen kann, solange man belastbar ist und bei dem man schrittweise das Volumen senken kann, wenn man älter wird."*

Seine gebesserte finanzielle Situation und sein solide Kraftgrundlage machte für ihn ein "Come back" auf die Wettkampfbühne für über 50jährige Athleten möglich. Im Sommer 2001 reiste er für die Teilnahme an der Senioreneuropameisterschaft nach Bratislava, Slowakei. Er gewann die Superschwergewichtsklasse mit 275 - 195 - 310. Ebenfalls hebt Andy für eine Erfurter Mannschaft in der Bundesliga. Seine Meinung über die aktuelle Situation im Kraftdreikampf ist bemerkenswert: *"Kraftdreikampf ist ein vergleichsweise kleiner Sport mit wenig Geld. Die beste Chance auf eine Verbesserung hätte man, wenn alle zusammen arbeiten würden. So wie ich das sehe, besteht keine Notwendigkeit für mehr als maximal zwei Verbände. Das würde die Glaubwürdigkeit des Sports und seinen Champions wiederherstellen."*

Seine gegenwärtige Trainingshäufigkeit ist in etwa die gleiche wie damals, aber er kann nicht mehr so oft so schwer und explosiv wie früher trainieren. Seine Knie und

sein Rücken machen manchmal Ärger, so dass er sein Training nach ihrer aktuellen Verfassung ausrichten muß. *"Ich mache einfach das beste daraus"*, sagt Andy. Für 2003 zielt Andy auf 280 - 200 - 330 - 810 bei 125 kg Körpergewicht. Weiter sagt er: *"Ich bin bereits auf 125 runter. Die letzten Jahre wog ich sonst immer um die 133 kg und das ist einfach zu viel für 780 kg im Total. Ich fühle mich auch bereits sehr vitaler mit 125 und gehe vielleicht noch ein wenig runter."* Ich bin mir sicher, dass Andy sich weiter verbessern wird und eventuell stellt er im zarten Alter von 60 Jahren ein paar neue Rekorde auf.