

Neue Wege im Schwingsport

Die beiden Spitzenschwinger Guido und Mario Thürig aus Möriken haben beschlossen, in ihrem Sporttraining neue Wege zu beschreiten. Seit November 08 trainieren sie im Team zusammen mit Konditionstrainer Reto Müller, Schwingtrainer Stefan Muff und der Sporttherapeutin Sabrina Z'Rotz. Trotzdem sie weiter ihrer Arbeit nachgehen, ist ihnen diese Art zu trainieren ohne Sponsoren nicht möglich.

Pia Weber

Auch der Schwingsport wird immer professioneller. Wenn man etwas erreichen will, darf man auch hier nicht stehen bleiben. Man muss innovativ sein und bereit, neue Wege zu gehen. Auf das Eidgenössische in Aarau vor zwei Jahren haben sich Guido und Mario Thürig noch allein vorbereitet, dann im Hinblick auf Frauenfeld jedoch begonnen, im Team zu arbeiten und damit neue Inputs, neue Reize, neue Motivation zu gewinnen. «Wir wollen da so gut sein wie noch nie, eine Topleistung erbringen», erklärt Guido Thürig.

Stefan Muff als Betreuer

Es sei eine Arbeit gewesen, herauszufinden, was genau ihr Ziel sei, und dann die Leute für ihr Team zu finden und zu engagieren, erklären die beiden. Für das Schwingtraining selbst wollten sie sich jemanden holen, der im Schwingen absoluter Kenner ist, jemanden der von aussen auf die Details schauen kann. Mit Stefan Muff haben sie ihn gefunden. Muff woll-



Sie haben sich ein hohes Ziel gesteckt: Guido Thürig, Stefan Muff, Mario Thürig und Reto Müller.

Foto: PW

te selbst noch schwingen, musste jedoch nach einem Unfall zurücktreten und die Thürigs konnten ihn für sich gewinnen. Er ist verantwortlich für Technik, Wettkampfvorbereitung und das Schwingen selbst. Reto Müller, Profi-Trainer und Konditions-Trainer der Swissolympics hat zwar noch nie etwas mit Schwingen zu tun gehabt, aber das Prinzip sei im Sport immer das gleiche, erklärt er. Müller ist verantwortlich dafür, die beiden Brüder athletisch und konditionell absolut auf Vordermann zu bringen. Kraft und Ausdauer werden aufgebaut, aber das Schwergewicht liegt ganz klar bei der Kraft. Die Ausdauer kommt darin zum Tragen, dass sie sich zwischen den Gängen schneller erholen können. «Die bei-

den sind sehr motiviert», erklärt Müller. Er erstellt auch den gesamten Trainingsplan. Ein genauer Plan für die ganze Woche. So wissen sie immer, welches Training ansteht.

Alternative und neue Methoden

Ein immenses Trainingsprogramm ist es, das sie mit je sechs bis acht Trainings jede Woche zu bewältigen haben. Sie arbeiten mit alternativen und neuen Methoden und dazu gehören auch Videoanalysen vom Training und später auch von den Wettkämpfen, sich die Abläufe ansehen, sich auf die Finessen achten usw. Im Juli führt das Team ein Trainingslager in Cesenatico durch.

Guido und Mario Thürig sind zwar kei-

ne Profisportler, aber sie arbeiten wie Profis, inklusive sportlichen, medizinischen und weiteren Leistungstests in Magglingen. Vor kurzem hat sich Mario Thürig eine leichte Knieverletzung zugezogen, er hofft jedoch, dass eine Operation nicht nötig sei. Den ärztlichen Bescheid wird er bald erhalten.

Dank grosszügigen Sponsoren wie Traita RNS, Hypothekbank Lenzburg, Intercheese AG Hildisrieden und Balteschwiler Bau AG Laufenburg ist diese Art Training im Team überhaupt möglich. Der Rückhalt und das Getragenwerden in der Region seien sehr wichtig, betont Guido Thürig. Weitere Informationen bei www.thuerigbrothers.ch