Den Finalgegner mit Bauchkicks zermürbt

Kickboxen Der Waldenbucher Richard Kröz gewinnt in Orlando zum dritten Mal in Serie den Leichtkontakt-Weltmeistertitel seiner Altersklasse. Zur Vorbereitung hat er ein zwölfwöchiges intensives Trainingsprogramm absolviert. *Von Susanne Degel*

Richard Kröz hat den Hattrick geschafft. Nachdem der Kickboxer aus Waldenbuch bereits 2014 in London und 2015 im spanischen Albir den Weltmeistertitel des Verbands WKU (World Kickboxing Union) gewonnen hatte, war er nun auch in Orlando/Florida der Beste seiner Gewichts- und Altersklasse. In einem rein deutschen Leichtkontakt-Finale gewann der 38-Jährige gegen den Badener Marco Roß. Sein Gegner war schließlich so zermürbt, dass er zehn Sekunden vor Ablauf der zweimal zweiminütigen Kampfzeit aufgab. Ein Sieg nach technischem K.o. also für Richard Kröz, der bis dahin und vor gut 100 Zuschauern auch nach Punkten geführt hatte.

Insgesamt war sein dritter WM-Triumph ähnlich schwer erkämpft wie sein erster, sagt der 80-Kilogramm-Mann Kröz, der im Beruf Industriemeister ist. Seinerzeit in London sei es vor allem die Aufregung ob des gänzlich Neuen gewesen, die ihm zu schaffen machte. Aktuell dagegen stellte sein Finalkontrahent aus Kehl den erwarteten Brocken dar. Als Empfehlung brachte er seinerseits gar sieben Weltmeistertitel ein, den bislang letzten aus dem vergangenen Jahr bei den Veteranen über 45 Jahre.

> „Er ist ein exzellenter Boxer und hat mit seinen Fausthieben enorm Druck gemacht."
>
> Richard Kröz über seinen Finalgegner Marco Roß

„Er weiß sehr gut, was er im Ring zu tun hat", sagt Kröz über seinen Widersacher Roß, der auch als Bundestrainer in der Disziplin Vollkontakt fungiert. Jener sei ein „exzellenter Boxer" und habe mit seinen Fausthieben „enorm Druck gemacht". So blieb Kröz nichts anderes übrig, als meistens rückwärts und seitlich auszuweichen und selbst den Erfolg mit einer Kontertechnik zu suchen – was ihm denn auch sehr gut gelungen ist, vor allem mit seinen Kicks, seiner technisch größten Stärke. „Besonders die Treffer in die Bauchgegend haben Marco zermürbt", sagt Kröz.

Zuvor, im Halbfinale, hatte sich der Waldenbucher gegen den Nordiren Rob Monteih durchgesetzt. Insgesamt buhlten lediglich vier Kickboxer in der Klasse bis 80 Kilogramm Körpergewicht um die WM-Krone. Die beiden Deutschen waren vom Bundestrainer Harald Rögner für die Titelkämpfe nominiert worden. Kröz kam nicht nur deshalb zum Zug, weil er seine Goldmedaille aus dem vorigen Jahr verteidigen sollte, sondern auch, weil er einmal mehr bei den insgesamt drei Kaderlehrgängen überzeugt hatte.

Daumen hoch: Richard Kröz mit seiner dritten goldenen WM-Medaille. Foto: Günter Bergmann

Doch auch wenn es nur ein kleines Teilnehmerfeld war, so hat sich Kröz doch akribisch auf den Wettbewerb vorbereitet. Zwölf Wochen lang feilte er jeweils an sechs Tagen an der Technik, der Kondition, der Kraftausdauer und der Schnellkraft – dies entweder im Bonlandener Budo-Keller von Hans Wieser, der auch sein Trainer ist, oder daheim, wo sich Kröz im Keller des Hauses einen eigenen Kraft- und Trainingsraum eingerichtet hat. Dort hängt inzwischen auch die dritte goldene WM-Medaille eingerahmt an der Wand.

An Sparringspartnern hat es Kröz, der selbst als Trainer dreimal in der Woche im Budo-Keller Nachwuchskräfte anleitet, nicht gefehlt. Meistens hat er sich mit Ruben Hermann, einem seiner größten Talente, vorbereitet. „Ich habe nur einen Tag in der Woche die Beine baumeln lassen und nur an diesem etwas mehr gegessen", sagt Kröz über die Zeit der Entbehrungen.

Nach Florida haben ihn schließlich seine beiden Töchter, die Lebensgefährtin und deren beiden Kinder begleitet. Die Teenager hatten allesamt Sonderferien von ihren Schulleitern bekommen. Auch bei der Abschlussfeier der Titelkämpfe waren alle zugegen, dann ist die Patchwork-Familie in ein Ferienhaus umgezogen und hat noch eine Woche lang Urlaub gemacht – worauf Richard Kröz bereits wieder unruhig geworden ist. „Nach einer Woche ohne Sport ist der Drang groß, wieder etwas zu machen", sagt er und lacht. Schließlich gehe es immer weiter. Perfekt sei man als Kickboxer nie. „Ich will als gutes Vorbild vorangehen", sagt Richard Kröz.

Den Termin der Weltmeisterschaft 2017 hat er schon in seinen Kalender eingetragen. Wenn alles glatt läuft, will der Waldenbucher dann in Irland seinen vierten Coup landen.

Richtungsweisende Spiele

Elf der Woche Am sechsten Spieltag haben die Fans insgesamt 986 Stimmen für die Auswahl abgegeben. *Von Philipp Maisel*

Ein Fünftel der Saison in der Stuttgarter Bezirksliga ist bereits Geschichte. Die Kluft zwischen „denen da oben" und dem großen Rest manifestiert sich. Selbst Clubs wie der MTV oder gar Münster und Obertürkheim haben es schwer, mit den vorneweg marschierenden Schritt zu halten. Doch das gilt vornehmlich bezogen auf die Punktebilanz. In den Spielen geht es erfreulicherweise knapp zu, wie beispielsweise die Partie TSV Rohr gegen N.A.F.I. beweist.

Knapp war es auch im Stuttgarter Norden beim Aufeinandertreffen von Sportvg Feuerbach und Türkspor Stuttgart. Ali Cetin, der sich nur langsam an die Bezirksliga gewöhnt hat. „Ich hatte es schwerer als erwartet, mich zu integrieren." Was Cetin explizit auf die Liga, nicht den Verein verstanden wissen möchte. „Hier entsteht was. Es ist unglaublich, was im Club für eine Stimmung herrscht. Alle ziehen an einem Strang, wir werden erstklassig unterstützt und sehen uns in der Pflicht, den Leuten etwas zurückzugeben."

Am besten schon am kommenden Sonn-

Kurz ber

Tennis

TC Bernl

Die erneute
württember
U-10-Mann
vergangene
bergische F
wonnen. In
städter zun
TC Radolfz
einer Neua
chen kam.
wigsburg (
Blau-Weiß
setzte sich
Tomazic d
den Titelv
Bernhause
Luca Klein
Smrcka, L
Ufei. Zu a
kampf au
und einer

Leichta

Filder

Beim lan
Cannsta
Nachwu
Siege ge
sogar je
Johann
im Wei
Kugelst
weil en
nioren
ter für
bezieh
Des w
Bahns
Noah
(LG Fi
75 M
10,64
ter de
nuter
Klass
24,7

Bov

M