

Schon auf der Waage wird es ganz schön eng

### **Andreas Ohnhaus (TV Grenzach) startet in Orlando bei der WM / Premiere für Sonja Renk**

Im Jahr 2003 durfte sich der Grenzacher Andreas Ohnhaus bereits über den WM-Titel freuen. Morgen steigt der Kickboxer in den Flieger, um erneut seinen Traum zu verwirklichen. Mirko Bähr hat sich mit Andreas Ohnhaus vor dem Abflug unterhalten.

### **Andreas Ohnhaus, am Samstag geht es mit dem Flieger in die USA. Die Kickbox-WM steht vor der Türe. Mit welchen Erwartungen geht es für Sie über den Teich?**

Dies ist meine sechste Weltmeisterschaft in Folge und nach dem Titel von 2003 wäre es sicher schön, wenn ich das Finale erreichen würde. Sollte ich das schaffen, dann ist alles möglich. Aber die Erwartungen sollte man nicht so hoch schrauben, denn bei einer WM gibt es nur Top-Kämpfer. Je unbelasteter man an so eine Sache heran geht, desto einfacher ist es. Denn im Prinzip kann man ja auch nur das abrufen, was man auch in der Vorbereitung trainiert hat.

### **Wie sah denn Ihre Vorbereitung aus?**

Die Vorbereitung ist optimal verlaufen. Im Februar wurde das komplette Training umgestellt und außer dem Techniktraining für die Beine der Bereich Fitness enorm verstärkt. Unterstützt wurde ich dabei von Danielle und Katrin Bursch die in Hertentae Bo unterrichten. Aufgrund deren großer Erfahrung in diesem kampfssport-ähnlichen Fitnesssport, erreichte ich bereits in den Qualifikationsturnieren eine enorme Zunahme der Geschwindigkeit mit einem großen Kraftanteil in den Fuß- und Boxtechniken.

### **Wie verliefen die Vorbereitungsturniere?**

Bei vier Starts gab es vier Siege. Da kann man von einer gelungenen Vorbereitung für Orlando sprechen. Ein weiterer Vorteil war, dass nicht in der Schweiz trainieren musste, weil der TV Grenzach über genug gute Leute im Sparringsbereich verfügte.

### **Wie fühlen Sie sich kurz vor dem Ereignis?**

Ich hab mich selten so gut gefühlt, körperlich bin ich topfit. Ich kann es also tatsächlich schaffen, am Montag auf den Punkt genau fit zu sein. Das einzige Problem ist das Gewicht. Durch den Zuwachs an Muskulatur bin ich immer gefährlich nahe an der Gewichtsgrenze von 75 Kilogramm. Es wird eine knappe Sache auf der Waage.

### **Wie schwer wird es und wann fliegen sie wieder retour?**

Es wird sehr schwer werden, denn wir reisen ins Geburtsland des Kickboxens. Die Amerikaner und Kanadier sind jetzt natürlich enorm motiviert, die Titel in ihrem eigenen Land zu erkämpfen. Das Kämpfen und Gewinnen ist einfach ein Glücksspiel. Jeder Kampf ist ein Endkampf und bei vier bis sechs Duellen bis zum Finale ist auch die Tagesform entscheidend. Die WM findet direkt in Disney-World statt. Sollte man in den Vorkämpfen scheitern, kann man sich wenigstens noch eine Woche vergnügen, bevor man dann zurück nach Deutschland fliegt.

### **Sie fliegen nicht alleine. Auch Sonja Renk wird in den USA dabei sein.**

Ich bin stolz darauf, das mit der 21-jährigen Sonja Renk das erste Eigengewächs des Turnvereins Grenzach mit an Bord ist. Bei ihrer ersten Weltmeisterschaft wird sicher viel Aufregung im Spiel sein. Aber Sonja hat enorm an Technik und Kondition zugelegt, so das ich optimistisch bin, das sie einen oder gar zwei Kämpfe gewinnen kann. Ihre Schwierigkeit ist die Gewichtsklasse +65kg. Das bedeutet, dass nach oben alles offen ist. So kann es also sein, das eine 100-Kilogramm-Gegnerin auf sie wartet. Das wird dann sehr hart, aber mit einer guten Technik kann man eigentlich jeden Gegner schlagen. Für sie ist die Teilnahme schon ein riesiger Erfolg, und wenn mehr dabei rausspringen sollte, dann ist das eine Sensation.