

Suche in Sport

sport.ARD.de:

Euro 2008

Fußball

Formel 1

DTM

Handball

Radsport

Basketball

Eishockey

Tennis

Boxen

Leichtathletik

Ergebnisse

Ski alpin

Biathlon

Skispringen

Langlauf

Nordische Kombination

Bob

Rodeln

Eisschnelllauf

Mehr Sport

Olympia 2008

Doping

Ergebnisse/Tabellen

Mediabox

Archiv

Newsletter / RSS

Sport im Fernsehen

Leichtathlet Wojtek Czyz im Training

Ein neuer Weltrekord in Athen?

Von Dominik Reinle

Wojtek Czyz hält den Weitsprung-Weltrekord und den Deutschen Rekord über 100 Meter - als einbeinig Amputierter. Bei den Paralympics in Athen will er seine Höchstleistungen noch übertreffen: "Ich bin noch längst nicht am Zenit angelangt."

In der Leichtathletik-Halle der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln geht es zu wie im Bienenstock. Überall ist Bewegung: Dehnungsübungen, Hochsprung, Kugelstoßen, Speerwerfen. Mitten in diesem Gewusel zieht Wojtek Czyz unbeirrt sein Lauftraining durch. Konzentriert bringt er sich am Startblock in Stellung. Wartet auf das Kommando seines Trainers Norbert Stein und sprintet los. Nach 30 Metern läuft er aus und kehrt zurück. Die Prozedur wiederholt sich immer wieder. "Ich trainiere hart", sagt Czyz knapp und bestimmt. Täglich arbeitet er in zwei Trainingseinheiten bis zu fünf Stunden mit seinem Körper. Sein Ziel ist ein erster Erfolg bei den Paralympics im September 2004: "Ich probiere, meinen Weltrekord im Weitsprung noch zu verbessern." Danach richtet sich seine Ernährung und seine Abendgestaltung. Auch für sein Studium der Sportökonomie bleibt wenig Zeit.



Konzentriert: Wojtek Czyz lässt sich nicht ablenken.

Foul zerstört Fußballer-Karriere

"Ich habe sehr viel Potenzial, das ich aber noch nicht umsetze", sagt Wojtek Czyz. Er verfüge über "gravierende technische Mängel", die es zu beheben gelte. Beim Laufen könne der Start und die Beschleunigungsphase noch optimiert werden. Im Weitsprung müsse er die Flugphase und die Landung stabiler gestalten. Voraussetzung für eine gute Technik sei eine starke Rückenmuskulatur: "Die Rumpfstabilität ist bei mir sehr wichtig, weil durch die Prothese viel Energie in den Rücken abgesondert wird."

mehr zum Thema

📺 **Wojtek Czyz beim Sprint- und Krafttraining**

Der 23-Jährige hat als Leichtathlet noch wenig Erfahrung. Erst vor zwei Jahren hat er die Sportart gewechselt. Im September 2001 stand er vor einer Karriere als Profi-Fußballer. Er hatte bereits die Zusage vom damaligen Regionalliga-Klub Fortuna Köln, als ein Foul seinen Traum zerstörte. In seinem letzten Spiel für den VfR Grünstadt knallte der gegnerische Torwart mit gestrecktem Bein ins Knie von Czyz. "Ich hatte keinen Fußpuls", erinnert er sich. Nach einer Irrfahrt durch mehrere Krankenhäuser musste der linke Unterschenkel amputiert werden. Er war zulange ohne ausreichende Blutversorgung geblieben.

Rekorde mit Prothese nach sechs Wochen



Schaut nach vorn: Wojtek Czyz

In der Reha in Augsburg lernt Czyz mit dem Schicksalsschlag umzugehen. Betreut wird er von Roberto Simonazzi, dem zweifachen Paralympics-Sieger im Fünfkampf und Diskuswurf. "Wenn er nicht wäre, wüsste ich nichts mit meinem Leben anzufangen", sagt Czyz. Simonazzi schickt ihn zum Orthopädie-Mechaniker, der mittlerweile vier Prothesen hergestellt hat: "Eine für den Alltag, eine fürs Joggen, eine für Sprints und eine für den Weitsprung." Simonazzi hatte als erster Amputierter an der Sporthochschule studiert und stellt den Kontakt zum Trainer und Dozenten Norbert Stein her, der das Frauen-Leichtathletik-Team der DSHS betreut.

Nur sechs Wochen nachdem Czyz seine erste Sportprothese ausprobiert hat, findet im Juli 2002 die Deutschen Meisterschaften in Berlin statt. Czyz stellt auf Anhieb neue Deutsche Rekorde im 100-Meter-Sprint (13,19 Sekunden) und im Weitsprung (5,14 Meter) auf. Bei einem Meeting in Leverkusen springt er im Juni 2003 mit einer Weite von 5,85 Meter sogar Weltrekord.

Auf die Leichtathletik folgt der Marathon

Wojtek Czyz ist "besessen" vom Sport. "Ich bin jemand, der sich Ziele steckt und sich sehr diszipliniert verhält, um sie zu erreichen." Sein Vorbild ist Muhammad Ali. "Diesen Willen, diesen Ehrgeiz möchte ich auch entwickeln." An seine Behinderung verschwendet er nicht allzu viele Gedanken, sagt Czyz. Auf der Startseite seiner Homepage steht: "Denke nicht an das, was du warst, sondern an das, was du bist und zu sein dich sehnst." Wonach er sich sehnt? "Nach Zufriedenheit, die ich erreiche, indem ich Erfolg im Sport habe." Egal in welcher Disziplin: Wenn er 2008 seine Paralympics-Karriere in Peking beendet, will er im Jahr darauf einen Marathon laufen.

Stand: 18.02.2004, 11:19 Uhr

Links im WWW

► [Homepage von Wojtek Czyz](#)

► [Deutscher Behindertensportverband e.V.](#)

► [Nationales Paralympisches Komitee Deutschland](#)

🖨 Druckversion ✉ Beitrag weiterempfehlen

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

LEICHTATHLETIK

Sport im Ersten

SPORTSCHAU

Heute, 20.06.2008

EURO 2008 live

12:15 bis 13:00 Uhr

DFB-Presskonferenz-
Moderation Monica Lierhaus

[Sportschau-Homepage]

Mit Claus Lufen

ACHTUNG,
POSITIV!DAS DOPING-
WEBMAGAZIN

Mittel, Methoden, Motive

Alles zum Thema Doping - Moderator Claus Lufen führt durch das Webmagazin.[Html] [Flash]

Das ARD-Special



Leichtathletik-EM

Das war die Leichtathletik-EM 2006 in Göteborg. [goeteborg.ARD.de]