

Der Heilige Gral

Budapest. Marco Koch wird seinen Titel über 200 m Brust bei der Schwimm-WM, die heute in Budapest beginnt, wahrscheinlich nicht verteidigen. Mit der Umsetzung des von Bundestrainer Henning Lambertz verordneten Maximalkraftkonzepts ist sein Gefühl fürs Wasser verlorengegangen. »Ich habe Riesenschritte im Krafraum gemacht – beim Bankdrücken von 110 auf 130 Kilo, bei Kniebeugen von 95 auf 130«, sagte er vor den Titelkämpfen. Allerdings lasse sich die Stärke noch nicht in Geschwindigkeit umsetzen. »Da muss von der Technik her alles passen. Sobald eine Kleinigkeit nicht mehr genau stimmt, wird es richtig langsam.« Seiner Bestzeit (2:07,47 Minuten) schwamm er in dieser Saison bislang weit hinterher. Bei den deutschen Meisterschaften Mitte Juni verpasste er auf seiner Paradenstrecke die WM-Norm und rutschte nur mit einer Sonderregelung ins Team. Auf Lambertz' Konzept lässt er dennoch nichts kommen: »Egal, was Henning vorgeschlagen hätte, selbst wenn es der Heilige Gral gewesen wäre, es wäre immer Kritik gekommen«, meinte der 27jährige zur teils heftigen Kritik am Bundestrainer. »Es gab immer Leute, die dagegen geschossen haben, einfach nur, um zu schießen.« (sid/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/314434.der-heilige-gral.html>