



Dynamisches Beweglichkeitstraining mit Musik: Weltmeister

Bernie Sussitz übt mit den KAC-Recken Hager, Geier, Herburger & Co.

Pepe KUESS

Pezzi-Bälle,

Vom Kampfsport zum Eishockey und Fußball: Bernie Sussitz, achtfacher Kickbox-Weltmeister, trainiert nun KAC-Recken und Austria-Junglöwen.

VON WALTER GRILL

KLAGENFURT. Sind Ihnen Sling oder Snakeline ein Begriff? Kennen Sie die Pezzi-Bälle und das Puls-Team-System? Nun – sie waren alle für den EC KAC Mosaiksteine auf dem langen, schweren Weg zum Meister. Bernie Sussitz ist es, der den rot-weißen Recken über diesen Weg geführt hat. Vom Kampfsport, als achtfacher Kickbox-Weltmeister, hat sich „Sir Bernie“ hin zum Spezialtrainer entwickelt, forciert sonst nicht überall übliche Übungsmethoden. Von Sussitz profitieren auch die drei Mannschaften der

Fußball-Akademie des SK Austria Kärnten (U15, U17 und U19), seit heuer auch sämtliche Nachwuchsteams des EC KAC von der U13 aufwärts.

Schwächen erkennen

Als Individualtrainer ist Bernie „eine lebende Chipkarte für jeden einzelnen Spieler. Denn jeder Athlet gehört individuell betreut, keiner ist gleich wie der andere. Es gilt die Schwächen der Burschen zu erkennen und auszumerzen, die Stärken zur forcieren.“ Sussitz entwirft für die Cracks Programme für das Krafttraining, die dann alle

Sling oder Snakeline ...

zwei Wochen neu erstellt werden, „steuert“ in diesem Bereich die Jugendtrainer des KAC, während er für die Kampfmannschaft allein verantwortlich ist.

Derzeit absolvieren Hager, Brandner, Reichel & Co. zehn Trainingseinheiten pro Woche, Mitte Juni erhöht man auf 14 Einheiten. „Diese Steuerung ist enorm wichtig. Die Saison hat es bewiesen“, erzählt Sussitz. „Ab der Meisterschaft wird dann ‚erhaltend‘ trainiert – und wir hatten keinen Knickpunkt, keine Verletzten.“

Bernies Schwerpunkte:

■ **Sensomotorik:** Macht die Spieler beweglicher, die Muskulatur geschmeidiger.

■ **Sling** (Schnüre und Schlaufen): Für die Tiefenstabilität der Muskulatur

(Rumpf, Beine, Rücken, Schulter). „Es ist ein intensives Ganzkörpertraining, wie es in der Kraftkammer allein nicht möglich ist.“ Sussitz hat als einziger Kärntner bisher so einen Kurs absolviert und hat auch das Diplom. Bei Rapid Wien oder der Wiener Austria ist Sling schon fester Bestandteil des Trainings, ebenso in der NFL, NHL, der russischen KHL.

■ **Snakeline:** Seiltanz – „die Guten machen drauf schon Kniebeugen“, lacht Bernie.

■ **Pezzi-Ball:** Hochelastischer Gymnastik-„Stabili-

ty“-Ball.

„Im Profisport wird fast ausschließlich mit Sensomotorik gearbeitet. Neue Studien belegen, dass es besonders auf den Muskeltonus ankommt, auf den Spannungszustand der Muskulatur: Maximalkraft und Spannungsintensität – nur wenige Sportler

„ Ich bin eine lebende Chipkarte für jeden Spieler, den ich trainiere. “

Bernie Sussitz

können diese Spannung halten.“

■ **Puls-Team-System:** Mittels von der Pulsuhr auf den Laptop direkt übertragener Daten beobachtet Sussitz bis zu 30 Spieler live, kann bei Mängeln

gleich eingreifen, das Training steuern.

In der Fußball-Akademie wird vor allem auf Schnelligkeit und Beweglichkeit geachtet, auch das Stabilitätstraining angekurbelt, mit Sling im Winter gearbeitet. „Sensomotorik wäre auch für die Kampfmannschaft zu empfehlen. Keine Konkurrenz für Fitnesstrainer Kotomiski, sondern als tolle Ergänzung“, so Sussitz.

Bernie ist Mitglied der BSPA (Trainerausbildung), jeden Monat gibt's eine Sitzung, dank dem Netzwerk ist er auf neuestem Stand. „Und wenn andere am Abend vor dem Fernsehapparat sitzen, lese ich Fachbücher aus den USA, Russland, auch aus der früheren DDR, denn nicht alles war da Doping.“