

„Sind Sie ein Killer, Herr Heinzer?“

Fischen, Badminton und Balance-Übungen machen ihn zu einem der besten Fechter der Gegenwart. Ein Interview mit Max Heinzer über individuelle Erfolgsrezepte.

Text: Arek Piatek, Bild: Dan Cermak

Ungewöhnlicher Kampfstil, seltsame Trainingsmethoden. Der 27-jährige Nati-Degenfechter Max Heinzer ist eine der schillerndsten Figuren in der Fecht-Weltelite. Der Schwyzer – für viele der offensivste Fechter der Welt – schwört im Training auf Badminton, kämpft gerne gegen degenbewehrte Dummy-Arme und ersetzt Trainingseinheiten durch Ausflüge zum Fischen. Er sagt: „Zu viel Sparring schadet der Kreativität im Kampf.“ Heinzers Resultate 2014: EM-Bronze im Einzel-, EM-Gold im Teambewerb, Triumph beim Fechtweltcup-Event in Tallinn. Sein Ziel bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio: „Die Goldmedaille mit der Mannschaft.“

THE RED BULLETIN: Sie fochten schon als Fünfjähriger in einem Club. Hat man Sie etwa dazu gezwungen?

MAX HEINZER: Irgendwie schon (*lacht*). Als Kind wollte ich ja Pirat werden. Und habe täglich mit meinem Bruder im Garten Piraten gespielt – und gefochten. Stundenlang. Mit Ästen als Degen und Skibrillen auf den Augen. Jeden Abend kamen wir mit blauen Flecken heim. Irgendwann sagte meine Mutter: „Jetzt reicht’s. Bevor ihr euch die Köpfe einschlagt, schicke ich euch in einen Fecht-Club.“

... wo Ihr Talent rasch auffiel.

Um die Wahrheit zu sagen, fiel mein Stil auf. Aggressiv, ungeduldig und kompromisslos. Kein Lauern, kein Taktieren – nur Angriff, Angriff, Angriff. Das irritierte die Gegner, weil es ungewöhnlich war.

Ist so ein Stil nicht auch riskant?

Sehr, vor allem gegen Konterfechter, doch ich blieb dabei. Weil ich bei jedem Kampf mehr über die Verteidigung der anderen erfuhr. Und dadurch besser wurde. Irgend-

wann holte ich meinen ersten Junior-Titel. Und da wusste ich: Ich will Profi werden. **Für einen Profi haben Sie recht unübliche Trainingsmethoden. Sie spielen Badminton und fechten daheim gegen einen Dummy-Arm mit Degen dran. Wieso?** Badminton ist punkto Beinarbeit dem Fechten ähnlich, und du kannst gut taktieren ... **Und der Dummy-Arm mit Degen, den Sie an Ihre Zimmerwand fixiert haben?** Den baute ich, als ich am Fuss verletzt war. Ich focht gegen ihn, in einem Stuhl sitzend. Mach ich bis heute. Nur stehe ich dabei auf

„Wichtig in solchen Situationen: Zeig keinen Schmerz. Sonst baust du den Gegner auf.“

einem wackeligen Brett. Als Extra-Drill für die Balance. Das Gute daran: Du kannst in der Nacht aufstehen und üben. **Was müssen Profi-Fechter alles draufhaben?**

Schnellkraft, um blitzartig zuzuschlagen, gute Ausdauer für lange Duelle, Rumpfstabilität fürs Gleichgewicht, eine kurze Reaktionszeit bei gegnerischen Angriffen, Koordination und ...

... den Killerinstinkt.

Ja, den auch.

Was ist das genau?

Den Gegner so weit bringen, dass er für eine Hundertstelsekunde verwundbar ist. Und dann, in ebendieser Hundertstel-

sekunde, zuschlagen. Ohne zu zögern.

Wann wählt man welche Taktik?

Woran denken Sie im Kampf?

Die Taktik wählst du vorher und in den Pausen. Im Kampf pulst du dein Programm ab. Es ist alles Planung und Strategie. Oft denkt man auch zwei, drei Punkte voraus, überlegt strategische Fallen – um den Gegner dann plötzlich kalt zu erwischen.

Zum Beispiel wie?

Hmmm, das dürfte ich jetzt gar nicht erzählen (*lacht*) ... aber gut: Du machst einen unbeholfenen Angriff und verlierst den Punkt. Nun glaubt der Gegner, du probierst was Neues. Du aber machst das Gleiche noch mal und gewinnst den Punkt. Danach bist du unberechenbar.

Als würde man im Schach einen Bauern opfern, um einen Vorteil zu erlangen.

Ja. Schach und Fechten haben tatsächlich viel gemeinsam. Kreativität zählt. Doch man darf sie nicht überstrapazieren, sonst ist sie weg. Ich verzichte oft kurzfristig auf Sparrings, wenn ich mich mental nicht fit fühle – und gehe lieber fischen.

Der härteste Moment Ihrer Karriere?

Olympische Spiele 2012. Achtfinal-Out als Medaillenanwärter. Die Stunden hinterher waren extrem bitter ... Aber auch die anderen Favoriten erwischte es: Kein Fechter aus den Top Ten der Weltrangliste holte in London eine Medaille. Verrückt.

Schlussfrage: Tun Körpertreffer eigentlich weh?

Körpertreffer sind halb so wild, viel mehr schmerzt etwa die Kniescheibe, wenn sie mit der des Gegners zusammenkracht. Wichtig in solchen Fällen: Zeige keinen Schmerz. Sonst baust du den Gegner auf.

www.maxheinzer.ch



Name

Max Heinzer

Geburtsdatum /-ort

7. August 1987, Luzern

Erfolge

sieben Weltcup Siege (Einzel)

drei EM-Bronze (Einzel)

Hobby

Fischen: „Die beste mentale Regeneration“

Beruf

Profifechter, Bereichsleiter Sport (Fritz-Gerber-Stiftung)

