

# Die John Kuc – Story

**von Thomas Klose** (erstmal erschienen in : Powersport , Heft 68 , September 1995)

Der 9-fache Weltmeister Larry Pacifico nannte ihn den "Mystery Man" des Powerliftings. Der legendäre Mike Bridges bezeichnete seine 395 kg im Kreuzheben, in einem kürzlich erschienenen Interview, als einen der größten Versuche in der Geschichte des Kraftdreikampfes überhaupt. Der Mann, um den es geht, ist John Kuc. Hier ist die Story des Athleten, den viele Insider für den besten Powerlifter aller Zeiten halten.

John Kuc wurde 1946 im US-Bundesstaat Pennsylvania geboren. In seiner Jugend ging er wie jeder amerikanische Junge in die High-School und spielte damit auch zwangsläufig Football. Während dieser Zeit kam er dann auch erstmals mit einer Hantel in Berührung doch für den damals 15-jährigen war es keine „Liebe auf den ersten Blick“. So blieb es bei einem unregelmäßigen und damit erfolglosem Training bis zu seiner Einberufung in die U.S Streitkräfte im Jahre 1966. Auf dem Stützpunkt der Marineeinheiten in Beaufort, South-Carolina fand John einen sehr gut ausgestatteten Krafraum vor. Nach seinem Dienst trainierte er hier erstmals mit Bodybuildern und Kraftdreikämpfern zusammen, mit dem einfachen Ziel an Gewicht und Kraft zuzunehmen. Sein Interesse für das Powerlifting wurde dann zufällig geweckt, als einer seiner Trainingspartner gerade beim Kreuzheben war. John hatte die Übung noch nie gemacht, zog aber 230 kg, ohne sich vorher warmgemacht zu haben, spielend nach oben. Kuc dazu: "Kreuzheben war vielleicht ein Geschenk, aber zur selben Zeit hatte ich im Bankdrücken Probleme mit 90 kg."

Durch diesen Erfolg angestachelt, begann er nun wettkampfmäßig zu trainieren und im Januar 1969 war es soweit, Kuc gewann die 110kg- Klasse der Southland Championships in Daytona Beach, Florida. Dieser erste Sieg brachte John dazu sich nun ganz dem Powerlifting zu widmen, " es gab nur noch ein Ziel in meinem Leben, ich wollte der beste Athlet in meiner Gewichtsklasse werden", sagte er selbst dazu. Anfang 1970 wurde er aus der Marine entlassen und Kuc fand nur einen Job als Bauarbeiter. Seine Pläne im Powerlifting waren erst einmal beendet, denn nach einem anstrengenden Tag auf der Baustelle war keine Energie mehr für ein intensives Powertraining übrig. Die Situation änderte sich erst als er sich im Sommer 1970 ins College einschrieb. Kuc zu dieser Phase: " Ich hatte in den folgenden 2 Jahren das beste Training meines Lebens und verzeichnete die größten Fortschritte in Sachen Kraft- und Gewichtszunahme. Wir machten fast immer schwere Einzelversuche .Jim Williams und Bob Gaynor trieben mich immer weiter nach vorne."

Im November 1971 wurden dann die 1. Weltmeisterschaften in York, Pennsylvania ausgetragen und John nahm mit seinem Partner Big Jim Williams im Superschwergewicht an diesem Ereignis teil. Mit 955 kg (342,5-240-372,5) holte sich der ca. 135 kg schwere Kuc die Bronze-Medaille. Im letzten Versuch des Kreuzhebens versuchte er noch das Unmögliche, doch die unvorstellbare Last von 397,5kg bewegte sich nur bis zu seinen Knien. Hugh Cassidy gewann mit 980 kg vor Jim Williams, dem als ersten Mensch der Welt im Bankdrücken sensationelle 300 kg glückten. John gönnte sich danach keine Pause. Er startete am 4.März 72 beim Superstar Invitational in Scranton und durchbrach dort die Schallmauer von 1000 kg ( 365kg- 262,5kg- 385kg = 1012,5kg). 11 Wochen später steigerte er sich erneut und erreichte am 21.05.72 bei einem Wettkampf in Cincinnati 392,5kg- 265kg-385kg Total: 1042,5 kg. Er richtete seinen Blick nun auf die US-Meisterschaften, doch der Hurricane Agnes machte ihm einen Strich durch die Rechnung. Seine Heimatstadt Kingston wurde überflutet und durch die Aufräumarbeiten rückte das Training völlig in den Hintergrund. Bis zum Spätsommer des Jahres 72 hatten sich die Zustände wieder normalisiert und die Vorbereitungen auf die 2. Weltmeisterschaften liefen auf Hochtouren. Am 11. November war es soweit. In Harrisburg trafen sich Athleten aus 6 Nationen und wieder sorgten die beiden Freunde Kuc und Williams für einige Höhepunkte. Der „Big Black Bear“ Jim Williams hievte 306 kg im Bankdrücken, erzielte im Total 1010 kg und errang seinen 2. Vize-WM-Titel. John Kuc, inzwischen 153 kg schwer, war in Top-Form und seine 410 kg in der Kniebeuge, 272,5 kg im Bankdrücken und

382,5 kg im Kreuzheben ergaben die unschlagbare Totalleistung von 1065 kg . Er war Weltmeister. Aber mit dem hohen Körpergewicht fühlte er sich nicht gerade wohl, ein Blutdruck von 190/ 120 und eine schwere Lungenentzündung brachten ihn auf den Boden der Tatsachen zurück. Er mußte sein Gewicht reduzieren. Kuc: " Mein Ernährungsplan mit über 5500 kcal und 400 g Eiweiß täglich war nicht der gesündeste. John stellte auf ca. 2000 kcal mit etwa 160g Protein und 6 Monate später wog er wieder 110kg, verlor aber die hart erarbeitete Kraft und war am Boden zerstört. Über 1 Jahr verging bis ihn sein Freund Bob Gaynor zu einem neuen Anlauf in der 110kg-Klasse be-geistern konnte. Das Training machte auf einmal wieder Spaß. John behielt die schweren Einzel- und Doppelversuche in der Kniebeuge bei " In der Beuge habe ich mich immer wieder am Rücken verletzt wenn ich mehrere Wiederholungen versuchte. Deshalb bevorzugte ich immer schwere 1er und 2er ",begründete er diesen Schritt. Im Bankdrücken und im Kreuzheben änderte er sein altes System jedoch, wechselte zu größtenteils 3 schweren Sätzen a 3-4 Wiederholungen und endlich kletterten die Leistungen wieder nach oben. Seine Wochenplanung sah folgendermaßen aus:

Mo: Kniebeuge mittelschwer zB: 15/60, 8/100 , 6/150, 4/195, 4/240, 2/270, 2/290, 2/300, 2/290

Bankdrücken mittelschwer zB: 15/60 12/100, 6/140, 3/162,5,2/180,1/207,5, 3/185, 3/192,5, 3/197,5

Di: Bizeps / Trizeps: Kurhantelcurl,Trizepsdrücken, Langhantelcurl, enges Bankdrücken jeweils 4 mal 8

Do: Kniebeuge schwer zB: 15/60, 8/100, 6/150, 4/195, 4/240,1/280, 1/302,5,1/315

Kreuzheben schwer zB: 10/100, 6/150 4/195 , 3/230, 3/250 , 2/295 , 4/320, 4/330, 4/295

Fr: Bankdrücken schwer zB:15/60 10/100, 6/140, 3/160, 2/195 ,1/215, 3/192,5, 3/200, 3/202,5, Rudern 4\*8

Sa: Bizeps/Trizeps: wie Dienstag

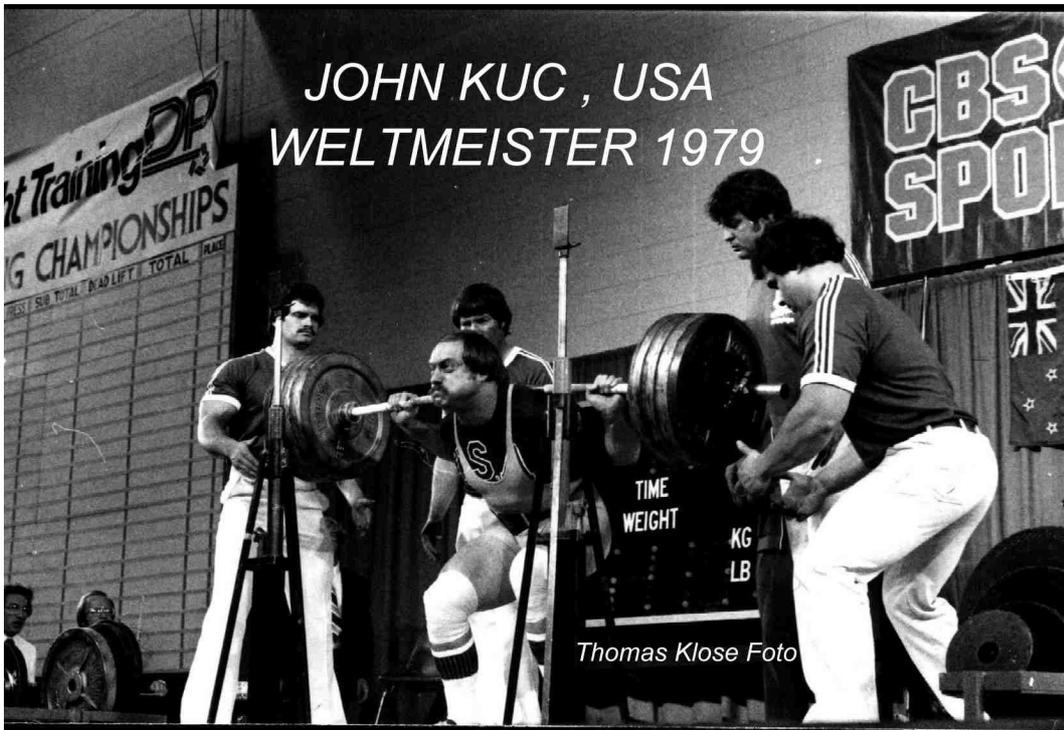
Anmerkung Kuc: " Diesen Trainingsrhythmus habe ich von 73-80 nicht großartig verändert, denn ich konnte mich damit ständig verbessern. Fühlte ich mich nicht in Form, reduzierte ich die Gewichte aber im großen und ganzen waren die Belastungen immer hoch."

John kehrte bei den US-Meisterschaften 74 in Fort Worth/Texas, mit voll austrainierten 110 kg, an die Hantel zurück. In einem spannenden Duell besiegte er Terry McCormick sowie die Bankdrück-Legende Doug Young. 320 kg in der Kniebeuge und 215 kg Bankdrücken waren zwar deutlich schwächere Ergebnisse als in seinen Superschwergewichtstagen, aber im Kreuzheben überraschte er alle mit erstaunlichen 370 kg. Er war zurück und die Weltmeisterschaften im November konnten kommen. 100kg Vorsprung vor Bill Seno aus Chicago sowie Weltrekorde von 385 kg im Kreuzheben und 937,5 im Dreikampf bescherten Kuc die

2.WM- Krone. Alle warteten nun auf weitere Superleistungen, doch John entschied sich erneut für eine Pause. Der Druck wurde ihm zu stark. Er verließ das College und nahm 1975 eine Stelle als Koch in einem Krankenhaus an. Sein schweres Bodybuilding-Training behielt er jedoch bei. Kuc geriet in Vergessenheit. 1978 klingelte bei John das Telefon. Am Ende der Leitung hörte er die Stimme von Gus Rethwisch, dem Veranstalter des berühmten Hawaii Invitationals. Gus telefonierte Stunden mit John und überredete ihn zu einem Comeback. Kuc über Rethwisch: " Gus ist total fanatisch... ,er hört nicht eher auf ,bevor er sein Ziel erreicht hat." Der Moment der Wahrheit kam dann am 4. Mai 1979, der große John Kuc betrat nach über 4 Jahren wieder eine Heberbühne. Würde er seinen Rivalen Terry McCormick in der 110 kg-Klasse bezwingen können ? Hier ist die Antwort.

Kuc beendete die Kniebeuge bei 342,5kg .McCormick's konterte prompt mit 355kg. Auf der Bank hielt sich John mit 220kg gut, doch Terry baute seinen Vorsprung , nach gelungenen 230kg, auf 22,5 kg aus. Das Kreuzheben mußte die Entscheidung bringen . Konnte Kuc immer noch so ziehen wie früher? Ja, er konnte. Ohne Gürtel zog er 387,5 kg langsam nach oben und besiegte seinen Gegner Terry McCormick nach einem großartigen Kampf , 950 kg zu 942,5 kg. Der Kraftdreikampf hatte ihn wieder.

Die Senior Nationals in Bay St.Louis waren Zwischenstation zur WM und Kuc lag auch hier, unter extremer Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, mit 950 kg (347,5- 235- 367,5) souverän vor McCormick. " Terry war für mich der härteste Gegner", sagte Kuc mit grossem Respekt über seinen Widersacher.



WM 1979 in Dayton Ohio (Thomas Klose Foto, © Powerplus )

Seinen 3. Welttitel holte er sich dann am 4.11.79 vor über 4500 Fans im Convention Center von Dayton, Ohio. Nach 352,5 kg in der Kniebeuge und 222,5 kg im Bankdrücken sorgte er mit gültigen 390 kg im 2. Versuch und einem mißglückten Sprung auf 410 kg wieder für eine Sternstunde, bei dieser, von Larry Pacifico überragend organisierten Veranstaltung. Kuc distanzierte seine Konkurrenten deutlich mit dem Weltrekord von 965 kg. Die Silbermedaille errang der inzwischen verstorbene spätere Weltmeister Hannu Saarelainen aus Finnland. John Kuc: " Durch diese Erfolge angestachelt wollte ich auch 1980 dranbleiben." Wie im Jahr davor ging es am 19. März ,80 mit den Hawaii International Powerlifting Championships los , wo er erneut Weltrekorde der 110kg-Klasse mit 392,5kg im Kreuzheben und 977,5 kg m Dreikampf aufstellte. Das US-Championat in Madison, Wisconsin folgte. Seine Leistung betrug dort 960kg (365-27,5-367,5). Austragungsort der WM 1980 war Arlington, Texas und John Kuc avancierte zum überragenden Teilnehmer. 377,5 kg Kniebeuge , 227,5kg auf der Bank und unfassbare 395 kg im Kreuzheben ergaben exakt 1000 kg Er war unantastbar. H. Saarelainen und Arthur White folgten weit abgeschlagen auf den nächsten Plätzen. Nach diesem Sieg entschied sich John erneut für einen Rückzug aus dem Wettkampfgeschehen. Kleinere Verletzungen und der immer höher werdende Drogenkonsum im Sport waren ausschlaggebend. Kuc verfaßte in diesem Zeitraum sein Buch: „John Kuc speaks on Powerlifting" und gründete mit seinem Freund Bob Gaynor den „Kuc's Fitness- Shop". Somit blieb er dem Sport weiterhin verbunden. Die Gründung der American Drug Free Powerlifting Association (ADFPA) wurde Auslöser für eine erneute Rückkehr Kuc's in die Kraftdreikampf-Arena. Er war der erste berühmte Name, der sich diesem Verband verschrieb und er tat dies, weil er wirklich daran glaubte. Kuc: „Das Training veränderte ich nur, in dem ich die Erholungsphasen zwischen den schweren Einheiten vergrößerte ( 7-10 Tage). Ich blieb wie immer bei schweren 1-3er Wiederholungen, horchte aber mehr in meinen Körper um Verletzungen und Übertraining zu vermeiden." Der überlegene Gewinn (327,5- 197,5-365 = 890) bei den erstmals organisierten ADFPA Senior Nationals am 31.07.83 in Allentown machten ihn zum „ König des Comebacks". Er wiederholte seinen Erfolg ein Jahr später in Rosemont , diesmal aber in der 125er. Kniebeuge 352,5,

Bank 200 und 342,5 im Kreuzheben sorgten für ein 895 kg Gesamtergebnis. Den nach eigenen Aussagen größten Augenblick seiner Karriere erlebte er bei den ADFPA Pennsylvania State Championships am 11. Mai 85. Erstmals gelang es ihm, mit 388kg im Kreuzheben einen bestehenden Weltrekord zu überbieten. Sein 3. ADFPA USA-Titel folgte im Juli. Hier hatte er zwar 2 Fehlversuche mit 390 kg im Kreuzheben, siegte er aber trotzdem souverän mit 900 kg. John's Abschied sollte 1986 bei den ADFPA-Nationals folgen. Der inzwischen knapp 40-jährige Kuc erkämpfte sich 877,5kg (330-190-357.5) und landete damit seinen 4. Sieg hintereinander. Aber es war sein letzter großer Auftritt. Im Frühjahr 1988 gab sein Freund Bob Gaynor John's Rücktritt bekannt. Es scheint, als wenn er es damals wirklich ernst gemeint hat.

John Kuc arbeitet heute als Koch in seinem eigenen Donut-Shop. Er sammelt alte Waffen und trainiert immer noch 4 mal pro Woche. Man munkelt aber, daß er beim Kreuzheben die Hantel schon einmal auf 300 kg lädt, um einige Wiederholungen zu machen. Bob Gaynor: " Was immer die Zukunft für John bringt, die Kraftsport-Welt wünscht ihm alles Gute. Alle hoffen jedoch, daß er eventuell noch ein einzigesmal hebt." Keiner weiß es, doch vielleicht kommt der „Mystery Man“, der seit über 20 Jahren den Weltrekord im Kreuzheben hält und den man den „König des Comebacks“ nennt, eines Tages zurück, um bei den Masters noch einmal Geschichte zu schreiben.

Thomas Klose im November 2001: " Ich habe vor einigen Wochen mit John telefoniert. Er ist inzwischen 55 Jahre alt. Er trainiert regelmässig, nimmt aber keine schweren Gewichte mehr. Das letzte Turnier, das John gesehen hat, war gleichzeitig auch sein letzter Wettkampf."