



## 19.1. IWF begrüßt ITA-Verfolgung

Die International Weightlifting Federation (IWF) begrüßte die Nachricht der ITA (International Testing Agency), dass sie Verstöße gegen die Anti-Doping-Regel (ADRVs) gegen drei Gewichtheber verfolgt.

<https://www.iwf.net/2021/01/19/iwf-welcomes-ita-prosecution-weightlifting-anti-doping-rule-violations/>



## 19.1. Nishat Rakhimov unter Verdacht von Urin-Manupulation

- Gegen den kasachischen Gewichtheber-Olympiasieger Nishat Rakhimow laufen Ermittlungen wegen des Verdachts von Urinaustausch bei Dopingkontrollen.
- Das teilte die Internationale Kontroll-Agentur (ITA) mit Sitz in Zürich am Montagabend mit.

<https://www.gmx.net/magazine/sport/mehr-sport/olympiasieger-gewichtheben-verdacht-urin-manipulation-3545287>



## 18.1. Wahlen im georgischen Verband

Der GEOWF hat vor kurzem einen Wahlkongress durchgeführt. Kakhi Kakhiaashvili wurde zum Präsidenten gewählt und die Delegierten erkannten eine wichtige Rolle der weiblichen Führerin und außergewöhnliche Qualitäten an, indem sie Rusudan Muradashvili zum Generalsekretär wählten.

<https://www.iwf.net/2021/01/18/elections-weightlifting-federation-georgia/>



## 18.1. Kristen Wiigs Training für „Wonder Woman“

Wir trafen uns mit Elite-Athletin Jenny Pacey, um herauszufinden, wie sie Kristen Wiig für ihre Rolle als Cheetah in *Wonder Woman 1984* trainierte und die Amazonen des Films in Kampfform bringt und vieles mehr!

<https://www.comicbookmovie.com/wonder-woman/wonder-woman-1984/wonder-woman-1984-exclusive-interview-with-jenny-pacey-about-training-kristen-wiig-and-playing-an-amazon-a181750#gs.r2lqty>



## 18.1. Hidilyn Diaz für einen Olympiaplatz bereit

MANILA, Philippinen – Ohne weitere Verschiebungen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie wird die Silbermedaillengewinnerin der Olympischen Spiele 2016 in Rio, Hidilyn Diaz, ihren Platz bei den Spielen in Tokio offiziell für sich beanspruchen.

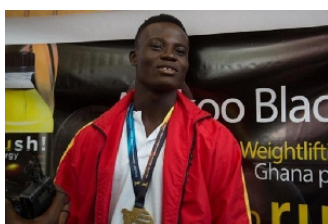
<https://www.philstar.com/sports/2021/01/18/2071319/hidilyn-diaz-ready-seize-tokyo-olympic-berth>



## 16.1. Stemm- und Ringklub Solothurn aufgelöst

«Wir möchten noch 100 Jahre alt werden», sagte der Vereinspräsident Max Jäggi, als zuletzt ein grösserer Artikel über den Schweizer Stemm- und Ringklub Solothurn in der Solothurner Zeitung erschien und der Verein von seinen Nachwuchssorgen berichtete. Das war im Januar 2011: 17 Mitglieder zählte der Verein damals noch, lediglich 4 von ihnen trainierten aktiv.

<https://www.solothurnerzeitung.ch/solothurn/stadt-solothurn/nach-ueber-100-jahren-hat-sich-der-stemm-und-ringklub-solothurn-aufgeloest-140545354>



## 16.1. Christian Amoah Vierter im Commonwealth

Ghanas Top-Gewichtheber Christian Amoah steht in der aktuellen Commonwealth Games-Liste der 25 Gewichtheber auf dem vierten Platz. Der in der 96-Kilogramm-Kategorie bewertet wurde, liegt hinter dem Kanadier Boadv Santavv, Don Opeloge – Samoa und Vikas Thakur – Indien, die auf den Plätzen eins, zwei und drei lagen.

<https://www.ghanaweb.com/GhanaHomePage/SportsArchive/Ghanaian-Weightlifter-Christian-Amoah-ranked-4th-in-Commonwealth-1155980>



## 15.1. Neueste Informationen aus dem DOSB

Für den DOSB haben wir am Mittwoch im Sportausschuss des Deutschen Bundestags zu den Tagesordnungspunkten: “Bundesstützpunkte”, “Ausblick Tokio” und “Coronafolgen im Sport” berichtet.

<https://german-weightlifting.de/meldungen/aktuelle-informationen-des-dosb/>



## 15.1. Gewichtheber-Verbandswahlen auf Malta

Auf der Generalversammlung der Malta Weightlifting Association am Donnerstag, den 14. Januar 2021, wurde der Exekutivrat für eine Amtszeit von vier Jahren gewählt.

<https://www.iwf.net/2021/01/15/elections-malta-weightlifting-association/>



## 14.1. Papandrea will ihre Arbeit bei der IWF abschließen

Ursula Papandrea will ihre Arbeit zur Beseitigung der "toxischen Kultur" bei der Internationalen Gewichtheber-Föderation abschließen.

[http://aroundtherings.com/site/A\\_102164/Title\\_Papandrea-Wants-to-Finish-What-She-Started-at-IWF/292/Articles](http://aroundtherings.com/site/A_102164/Title_Papandrea-Wants-to-Finish-What-She-Started-at-IWF/292/Articles)



## 13.1. Michael Grellmann (44) verstorben

Im Meißner Gewichtheben gab es wieder eine sehr traurige Nachricht. Michael Grellmann (44), Sohn von Jürgen Grellmann, verstarb am 09.01.2021. „Mischer“ war ein Ex-Schützling von Peter Petzold, dann Aktiver im Bundesligateam und bis zur letzten Saison Trainer der Bundesligamannschaft vom AC Meißen. Beim Pokal der Blauen Schwerter war er auch immer als Helfer im Einsatz. Für Familie Grellmann ist das ein äußerst schmerzvoller Verlust. – es war ihr einziges Kind. Auch im Blaue-Schwerter-Org.-Team werden wir ihn als engagierten Sportkameraden sehr vermissen.

**Michael Hennig**



## 13.1. Nigeria nimmt an Afrika-Meisterschaften teil

Nigeria werde an den afrikanischen Gewichtheber-Meisterschaften teilnehmen, die für den 1. April bis 8. April in Vacoas auf Mauritius geplant sind, sagte ein Beamter am Mittwoch in Abuja.

<https://www.premiumtimesng.com/sports/football/436509-nigeria-to-participate-in-african-weightlifting-championships-in-mauritius.html>

<https://allafrica.com/stories/202101140071.html>



## **12.1. USA Gewichtheben verkündet profitables Jahr 2020**

USA Weightlifting (USAW) hat für 2020 einen Gewinn von 925.000 US-Dollar erzielt, trotz der durch COVID-19 verursachten Störungen und der Verschiebung der Olympischen und Paralympischen Spiele 2020 in Tokio.

Die Organisation wurde durch die kontinuierliche Unterstützung ihrer bestehenden Sponsoren gestärkt und konnte zusätzliche Verträge mit nicht-endemischen Sponsoren unterzeichnen, die zu höheren Einnahmen geführt haben, sowie bedeutende neue Online-Events und Produkte, die der Organisation zum Überleben verhalfen.

[http://aroundtherings.com/site/A\\_102142/Title\\_USA-Weightlifting-announces-profitable-year-despite-COVID-19/292/Articles](http://aroundtherings.com/site/A_102142/Title_USA-Weightlifting-announces-profitable-year-despite-COVID-19/292/Articles)



## **12.1. Weiter zu den Olympischen Spielen in Tokio**

Von Monico Puentevella (Foto): Nach mehr als einem Jahr und ohne viel Adieu wird die Silbermedaillengewinnerin von Rio, Hidilyn Diaz, am kommenden 15. bis 25. April in Taschkent (Usbekistan) ihr letztes olympisches Qualifikationsturnier haben.

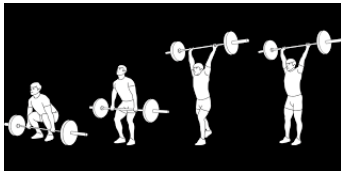
<https://www.manilatimes.net/2021/01/12/sports/columnists-sports/onwards-to-tokyo-olympics/826868/>



## 11.1. Hantel Push Press – was es ist und wie man es tut

Bei der Suche nach Kraft und Kraft zu bauen wird allgemein empfohlen, zusammengesetzte Übungen zu verwenden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig arbeiten. Dazu gehören in der Regel Variationen der Hocke, Bankdrücken, Deadlift, Overhead-Press, und schnappen, sowie die sauber und ruck. Die Hantel-Push-Press (DPP) ist eine solche Bewegung, die eine explosive Hüftverlängerung mit anschließender Overhead-Pressbewegung beinhaltet.

<https://www.healthline.com/nutrition/dumbbell-push-press>



## 11.1. Frauen finden Männer-Gewichtheben attraktiv

Wer bei Tinder ernsthafte Absichten hat, achtet bei den Profilbildern nicht nur auf ein attraktives Äußeres, sondern auch darüber, was sie über Charakter und Hobbies verraten. Besonders vielsagend sind dabei Bilder beim Sport. Eine neue Studie verrät nun, welche Sportarten Frauen und Männern besonders viele Matches verschaffen. Die Ergebnisse haben uns teilweise wirklich überrascht!

<https://www.desired.de/liebe/dating/laut-studie-diese-sportarten-erhoehen-deine-dating-chancen-bei-tinder/>





**IWF**

INTERNATIONAL  
WEIGHTLIFTING  
FEDERATION

## **11.1. Offener Brief des BVDG-Präsidenten an die IWF**

Sehr geehrter amtierender Präsident der IWF, M. Michael Irani, Sehr geehrter Generalsekretär der IWF, M. Mohamed Jaloud, Sehr geehrte Mitglieder der IWF-Exekutive, nach den einschneidenden Beschlüssen des IOC zum Wettkampfprogramm der Olympischen Spiele in Paris 2024 vom 07. Dezember 2020 wende ich mich als Präsident des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber mit einem eindringlichen Appell an Sie.

<https://german-weightlifting.de/meldungen/offener-brief-unseres-praesidenten-an-den-internationalen-gewichtheber-verband-iwfl>