



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community
Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de
Februar 2014

RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

Hardstyle Kettlebell Phänomen

Hardstyle Kettlebell ist in vielerlei Hinsicht einzigartig: Zunächst einmal ist es nichts neues - Kettlebells in der heutigen Form sind schon **über 300 Jahre** im Gebrauch und in Asien und Griechenland gab es schon vorher steinerne Geräte, die der Kettlebell ziemlich ähnlich sehen. Neue Geräte kommen heute fast täglich auf den Markt, werden für mehr oder weniger teures Geld verkauft und verschwinden auch genau so schnell wieder in der Versenkung. Warum sie verschwinden? – Weil die meisten ihre vollmundigen Marketing Versprechen nicht erfüllen können. **Wenn ein Gerät aber erst einmal einige hundert Jahre benutzt wird, kann man ziemlich sicher sein dass es auch Ergebnisse liefern kann.**

Eine weitere Spezialität des Hardstyle Kettlebelltrainings ist, das dem Benutzer nicht nur ein Gerät in die Hand gegeben wird, sondern auch ein funktionierendes **Trainingssystem**. Bei den meisten heute erhältlichen Trainingsgeräten ist es dem Nutzer überlassen, wie er sie einsetzen möchte – und weil dabei die Gefahr entsteht das der unbedarfte Laie sich verletzt, ist der Trainingswiderstand herstellerseitig in der Regel auf ein lächerlich niedriges Maß limitiert.

Nicht umsonst bieten namenhafte Fitness-Geräte-Hersteller nur extrem leichte Kettlebells an (Ich nutze solche immer gerne als Schlüsselanhänger). **Ein erwachsener Mann beginnt sein Kettlebelltraining in der Regel mit 16 kg** – bei vielen Herstellern ist das schon die größte verfügbare Kettlebell.

Ja aber ist das denn nicht gefährlich? – Nein, denn unser Wahnsinn hat System! Bevor Du bei einem qualifizierten Kettlebell Instruktor eine Hantel in die Hand nehmen darfst, lernst Du erst einmal diese korrekt – also mit geradem und angespanntem Rücken zu heben. Wer diese Methode – das sogenannte Kreuzheben – richtig gelernt hat, der muss Rückenschmerzen in aller Regel nicht mehr fürchten. Erst wenn Du das gemeistert hast, lernst Du weitere Techniken, die aber alle eines gemeinsam haben: sie berücksichtigen die Bewegungsmechanik des menschlichen Körpers und verteilen die Trainingsbelastung gleichmäßig. **Dadurch wird es möglich, sicher und mit hoher Intensität zu trainieren – und somit in kurzer Zeit dramatische Trainingsergebnisse zu erzielen.**

Wer in der RKC Kettlebell Schule

Instruktor werden will, muss zeigen, das er selbst die Kugel in seinem Training aktiv einsetzt. Wir sieben in unseren Kursen gnadenlos alle Kandidaten aus, die keine saubere Technik zeigen können oder nicht bereit sind sich unserem RKC- Verhaltenskodex zu halten. Dieser besagt unter anderem dass ein RKC-Instruktor die Pflicht hat seine eigene Technik weiter zu verbessern – auch nach der Zertifizierung.

Unser Anspruch ist es das beste Trainingssystem auf dem Fitnessmarkt zu sein.



von Florian Kiendl
RKCII CK-FMS Instruktor,
www.kettlebellgermany.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... regelmäßiges **Hardstyle Kettlebell Training** dir praktisch zwangsläufig Ergebnisse bringt?

Selbst mit einfachsten Trainingsprogrammen wird jeder schnell seine Leistungsfähigkeit steigern, wenn er nur regelmäßig trainiert.

WORKOUT: Ballistics 1-2-3

Ziel: Practitioning (Kreislaufr- u. Techniktraining)

Gewicht: leicht bis moderat

Dauer / Wiederholungen: 10min / 120 WH

Level: NICHT für Kettlebellbeginner!

Snatch: 1x - absetzen - **2x** - absetzen - **3x**

...Handwechsel... andere Seite

10 Runden, Pausen nach Gefühl etwa 1/1

Varianten: alternativ mit Swing oder Clean

Steigerung: Pausen zwischen den Teilsätzen im Lockout, statt abzusetzen

EVENTS:

15.02. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

23.02. Gilching

Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II

22./23.02. Hamburg

Enter the Kettlebell + PCC + Primal Move Seminar mit Sebastian Müller RKC, Steven Graves RKC

23.02. Aachen

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC

08.03. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar + PCC Einsteigerseminar mit Daniela Fredrich HKC, Markus Tullius HKC

08.03. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

15./16.03. Köln

RKC Big Six Aufbau-seminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II, Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

16.03. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC II, Steven Graves RKC

23.03. München

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

