



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
April 2014

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

Der Overhead Walk

- wertvoll aber oft unterschätzt -

Unter den Kettlebellübungen gibt es solche, die sofort auffallen und beeindrucken, wie z.B. der Snatch oder der TGU - und andere, die ein großes Potential bieten, aber unspektakulär wirken. Zu diesen zählt der Overhead Walk. Mit einer Kettlebell im ausgestreckten Arm über Kopf herumzulaufen führt eher zu fragenden Blicken. Dabei profitieren sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene von dieser unscheinbaren Übung. Wieso sollte diese Übung jedoch in die Trainingsroutine integriert werden?

Zunächst ist es eine sog. self limiting exercise (selbst limitierende Übung). Ist nicht ausreichend Mobilität vorhanden, wird es sehr schwierig sie auszuführen.

Ein häufiges Problem in unserer überwiegend sitzenden Gesellschaft, stellen nach vorne fallende Schultern und eine Tendenz zum Rundrücken dar. Hierbei kann der OH Walk einen wichtigen Beitrag zum Ausgleich dieser Fehlhaltungen leisten. Neben einer Zentrierung des Gelenks und der verbesserten motorischen Kontrolle in der Schulter,

handelt es sich auch um eine Übung, die weitere Stabilisationsmuster im gesamten Körper mitaktiviert. Die tiefenstabilisierende Muskulatur sorgt über ein Aufrichten des Beckens und einer Stabilisierung der Wirbelsäule für eine optimierte Basis zur Aufnahme der entstehenden Kräfte. Die Aktivierung des vorderen „Core“ durch das Gewicht und die einhergehende Positionierung des Brustkorbs, schult den Extensionswiderstand.

Durch die einseitige Belastung bringt die Übung zudem eine deutliche Herausforderung bei der Rotationskontrolle mit sich. Der OH Walk eignet sich daher z.B. hervorragend als warm-up, um das motorische System auf die Anforderungen der Ballistics und Grinds vorzubereiten.

Durchführung: Anfänger können die KB über den cheat clean, Fortgeschrittene über den Clean und Press über Kopf bringen. Zunächst sollte im Stand nach dem "sweet spot" (ideale Position) gesucht werden und über Kopfrotationen zu jeder Seite geklärt werden, ob ungewünschte Spannungen im Nacken auftreten. Ist das geklärt, kann

man die KB zunächst einen Moment "sinken" lassen, um die Gelenkposition der Schulter zu verbessern. In dieser Zeit sollte man sich auch auf die Körperspannung und Haltung konzentrieren. Fühlt sich die Position stabil an, so kann man zu den ersten, langsamten Schritten übergehen.

Wichtig: Handgelenk und Ellenbogen sind immer gestreckt. Bauch, Po und Lats sind immer aktiviert.



von Oliver Kretschmer HKC
www.healthandperformance.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... wer einen alternativen Weg zu mehr Stabilität und Kraft sucht, als die nächstgrößere KB, der findet in der sogenannten Bottom up Variante eine gute Möglichkeit sich zu steigern oder sich an die 8 kg entfernte KB heranzuarbeiten – geeignete Übungen dafür sind neben dem OH Walk, z.B. der TGU und der Press.

WORKOUT:

12 min Workout mit OH Walk:

Anfänger:

KB Swings: 10/10

OH Walk: 10m hin und zurück
(Armwechsel)

Fortgeschrittene:

KB Snatch: 10/10

OH walking lunges: 10m hin / zurück
(Armwechsel)

EVENTS:

26.04. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal HKC

26.04. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC

27.04. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar Moritz Rammensee RKC II, Eugen Classen HKC

10.05. Leipzig

Enter the Kettlebell Seminar mit Kai-Uwe Schulze RKC, Susann von der Weide HKC

10.05. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

10.05. Köln

Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

17./18.05. Gilching

RKC Big Six Aufbauseminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II

17.05. Köln

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

31.05. Köln

Progressive Calisthenics mit Markus Tullius HKC

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

