



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
August 2014

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

## Planken

### - Ein Fundament im Kettlebelltraining -

Die Planke ist eine fundamentale Übung sowohl im **Kettlebell** als auch beim **Gewichtheben**, **Calisthenics**, **MMA** und vielen anderen Sportarten.

Eine Planke ist quasi wie ein Stück Holz, gerade, stabil, wenn man an ihm rüttelt, bewegt es sich nur im Ganzen. Genauso sollte eine Trainings-Planke auch aussehen. **Jemand dessen Stamm, also die Körpermitte oder auch der Core unter Spannung steht, den kann man nur schwer aus dem Gleichgewicht bringen.** Jemand der keine Spannung im Core aufbauen kann, den kann man leicht aus dem Weg räumen.

Die Planke ist sowohl eine eigenständige Übung als auch wichtiger Bestandteil vieler anderer Übungen, wie zum Beispiel der Liegestütz, Kreuzheben, dem Kettlebellswing, Military Press, Clean, und viele mehr. Im hardstyle Kettlebelltraining sowie auch im Gewichtheben sollte die stehende Position **IMMER** eine Planke sein, in diesem Fall eine stehende Planke.

Dan John geht sogar noch einen Schritt weiter wenn er sagt

„every exercise is a moving plank“.

Wie fühlt sich eine Planke an?  
Und wie kannst du eine Planke richtig lernen.

Fang mit einer Bodenplanke an!

Leg dich auf deinen Bauch. Deine Ellenbogen befinden sich unter deine Schulter (und dort bleiben sie auch). Deine Unterarme und Hände schauen gerade nach vorne. Deine Füße sind zusammen. Komm nun hoch auf deine Zehenspitzen.

Ziehe jetzt gefühlt deine Ellbogen in Richtung Hüfte, auch die Kniescheiben deiner durchgedrückten Knie ziehst du gefühlt nach oben in Richtung Hüfte. Drücke die Pobacken zusammen als wolltest du eine Walnuss zwischen ihnen zerdrücken, das hilft dir deine Hüften in die richtige Position und deine Bauchmuskeln zum feuern zu bringen. Schau vor dir auf den Boden. Der Rücken/ Die Wirbelsäule sollte eine neutrale verhältnismäßig gerade Position einnehmen. Versuche deine Bauchmuskeln so stark anzuspannen wie du kannst.

Stelle dir dabei vor du willst den Weg zwischen Schambein und Bauchnabel so kurz wie möglich halten. Halte die Position so lange du kannst. Atmen nicht vergessen!

Übertrage die Bodenplanke nun in die stehende Position deines Kettlebelltrainings und lerne explosiv Spannung aufzubauen. Damit steigert du nicht nur Stabilität, Kraft, Trainingssicherheit und Poweroutput sondern beugst zusätzlich Verletzungen vor.



von Dorothee Appel RKC  
**Kettlebell Düsseldorf**  
www.bio-positive.com

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

MMA Kämpfer genau wie Gewichtheber nutzen Kettlebellübungen wie zum Beispiel Schwünge um ihre Hüftexplosivität zu steigern.

Kämpfer sehen darin zum Beispiel die Möglichkeit den Energietransfer ihrer unteren Extremitäten in Tritte, Schläge oder Würfe zu verbessern und schneller Explosivkraft aufzubauen.

### WORKOUT:

Baue Bodenplanken in dein Training ein um deine Plankenhaltung zu verbessern.

Gut sind hier z.B. **Tabata Planken 8 Sätze \* 20 Sekunden Belastung / 10 Sekunden Pause!**

Achte auf die richtige Haltung! Das sind 4 Minuten deines Trainings die dich auf Dauer immens nach vorne bringen werden!

## EVENTS:

**10.08. Kremsmünster**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II TL in **AUSTRIA**

**16./17.08. München**  
**RKC Sommercamp** mit Robert Rimoczi Senior RKC, Florian Kiendl RKC II TL, Moritz Rammensee RKC II TL, Andi Power PCC

**23.08. Düsseldorf**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC

**24.08. Erfurt**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Virginia Egerer HKC, Robert Rudolph HKC, Philipp Kauder HKC

**31.08. Berlin**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

**05.-09.09. München**  
**RKC Zertifikation** mit Max Shank Master RKC, Robert Rimoczi Senior RKC

**12.-14.09. München**  
**RKC II Zertifikation** mit Max Shank Master RKC, Robert Rimoczi Senior RKC

**27.09. München**  
HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

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

