



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

Juli 2015

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

## Variation im Kettlebelltraining

### - Ein Trainingsgerät, unendlich viele Möglichkeiten -

Das Fundament des erfolgreichen KB Training sind die „**RKC Big Six**“: Turkish Get Up, Swing, Goblet Squat, Press, Clean und Snatch. Sie trainieren sowohl **jede grundlegende Bewegung als auch sämtliche grundmotorischen Fertigkeiten des menschlichen Körpers**. Mit diesen sechs KB Übungen alleine lassen sich unglaublich effektive Trainingsprogramme gestalten, die nicht nur zeitsparend sind, sondern auch sehr viel Spaß bereiten.

Um jedoch zusätzliche Abwechslung in das Training zu integrieren, können kleine Veränderungen der Übungen einiges bewirken. Ganz nach dem Motto „**same but different**“ zeige ich anhand des KB Press, wie leicht es ist, immer wieder erneut eine abwechslungsreiche Trainingseinheit zu kreieren und gleichzeitig seine eigenen Schwächen zu verbessern. „**ONE HUNDRED WAYS TO COOK THE MILITARY PRESS**“ (Pavel Tsatsouline)

Neben dem Abwechseln von Single und Double Military Press lassen sich Position der Kugel, Anzahl der Kugeln, Position des

Körpers und/oder Bewegungsablauf verändern, um die Übung den individuellen Bedürfnissen anzupassen.

Bei der Veränderung der Position der Kugel wie z.B. beim Bottom Up Press oder Waiter's Press verändert sich das sogenannte „**Center of Gravity**“, d.h. der Schwerpunkt der KB ändert sich im Vergleich zum normalen Press. Vorteile hiervon sind die **vertikale Ausrichtung des Unterarms, die erhöhte Konzentration und die zwangsläufig maximale Körperspannung** während dem drücken. Der Stacked Kettlebell Press (zwei Kugeln in einer Hand) ist eine weitere Variante, um den Schwerpunkt der Kugel zu verändern.

Durch das Einnehmen **verschiedener Körperpositionen** können einzelne Körperregionen/Muskelgruppen stärker bzw. schwächer beansprucht werden. Möglichkeiten sind z.B. stehend, einbeinig stehend, halb kniend, kniend, sitzend, aus der Kniebeuge, etc. Beispiel: halb kniender Bottom Up Press für **maximale Beanspruchung der Rumpfmuskulatur**.

Änderungen im Bewegungsablauf dienen hervorragend zur Verbesserung möglicher Schwächen in bestimmten **Bewegungsphasen**. Mit 1 ½ WH lassen sich die 1. Phase (Rack-Position bis Kopfhöhe) und die 2. Phase (Kopfhöhe bis Lockout) des Presses separat priorisieren. Durch Kombinieren dieser Methoden entstehen nahezu unendlich viele Möglichkeiten eine KB über Kopf zu drücken. Natürlich finden viele dieser Methoden auch im Bereich der anderen Grinds ihre Anwendung.



von Marcel Hauck RKC II

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... du während deines Turkish Get Up aus jeder Position die Kettlebell pressen kannst? Auf diese Art und Weise entsteht ein effektiver „**Pressing-Flow**“, der deine Schulter aus mehreren Winkeln beansprucht und somit für Mobilität, Stabilität, Kraft und Verbesserung der Press-Technik sorgt.

**Tipp:** Nutze den „**Pressing-Flow**“ mit einer leichten Kettlebell als Warm-up.

### WORKOUT:

Diesen Monat gibt es kein klassisches Workout, sondern eine **Challenge**, die sich mit JEDEM Workout kombinieren lässt. Verwende einen Monat lang jede Trainingseinheit eine andere Kettlebell Press Variante. Du kannst die oben erwähnten Methoden beliebig miteinander kombinieren und damit deiner Kreativität freien Lauf lassen. Von meiner Seite aus jedoch eine kleine Herausforderung für Fortgeschritten: **Bottom Up See Saw Press**. Viel Spaß!

## EVENTS:

### 11.07. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar  
Sebastian Müller RKC TL,  
Steven Graves RKC II

### 25./26.07. München

#### RKC Sommercamp

Robert Rimoczi MasterRKC,  
Pia Scherenberger RKC TL,  
Moritz Rammensee RKC TL,  
Florian Kindl RKC TL und  
Sebastian Müller RKC TL

### 01.08. Erfurt

HKC Kettlebell Instruktor  
Zertifizierung mit Robert  
Rimoczi Master RKC

### 01.08. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Manfred Lohstöter RKC

### 02.08. Gilching

(Münchener Westen)  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Florian Kindl RKC TL

### 02.08. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar  
Sebastian Müller RKC TL

### 22.08. Köln

Enter the Kettlebell Seminar  
Pia Scherenberger RKC TL,

### 23.08. München

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

...viele weitere Kettlebell Events  
unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

