



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

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 Kiendl 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 Lohstötter RKC

02.08. Gilching

(Münchner 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

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 Fortgeschrittene: **Bottom Up See Saw Press**. Viel Spaß!

