



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
August 2015

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

Selbstbeherrschung üben

- Du bist nicht so stark wie Du denkst! -

Realistisch gesehen ist das Training mit der Kettlebell ja viel mehr als Korrektur- oder einfaches Mittel zum Zweck. Auf der Kugel steht eine Zahl und das macht die Leistung messbar. **Mit den Zahlen wächst das Ego.** So geht es jedem. Jeder freut sich über Erfolg und das ist auch gut so. Erfolge müssen gefeiert werden!

Mit den steigenden Zahlen schrumpft aber faktisch die Selbstbeherrschung. Das ist ein notwendiges Übel, sonst würde man nicht schnell voran kommen. Gut ist es jedoch nicht. Weißt Du noch mit welchem Gewicht Du im Get Up begonnen hast? Welches Gewicht hat Dich im Swing das erste mal richtig gefordert? Das tun diese Gewichte heute meist nicht mehr und das ist sehr schade.

Vor allem ist das Schade für Deine Selbstbeherrschung. Die haben die meisten vor lauter Euphorie schon verloren. Mir selber erging es auch so und ich brauchte bis zur RKC Zertifizierung um das eiskalt gezeigt zu bekommen.

Wenn der Clean in einem einrastet und man hörbar erzittert,

dann war die hohen Trainingsgewichte leider nicht immer das richtige Mittel der Wahl.

Doch es besteht Hoffnung. **Nimm einfach mal den Stress raus und konzentriere Dich auf das Wesentliche.** Viele Deiner Trainingskollegen beneiden Dich nicht nur weil Du große Kugel bewegen kannst, sondern auch und vor allem, weil jedes Gewicht einfach elegant und spielerisch bewegt aussieht.

Nachdem ich wie ein Wahnsinniger an meiner Selbstbeherrschung geübt habe würde ich sogar soweit gehen zu sagen, sie ist eine Tugend im Kettlebellsport.

Das es auch schwer sein kann "kleine" Kugeln zu bewegen kennt man aus den Bottom Up Übungen. Hier zählt mehr als die nackte Zahl. Hier kommt es darauf an sich zu beherrschen, zu konzentrieren und nie den Fokus zu verlieren. Das ist es was uns stark macht. Nutzt das aus, egal ob Bottom Up oder nicht. **Sei 110% härter als das Eisen das du bewegst. Mental.**

Dein Körper und dein Kopf werden es Dir gleichermaßen Danken.

Denn wenn **jede Kugel knackig und sauber bewegt** wird, egal wie groß sie ist, kann man das Training besser skalieren. Einheiten können härter sein, oder eben nur der Mobility dienen. **Das macht diese Kugeln und ihren Übertrag in den Alltag am Ende aus.** Man kann jeden Tag mit ihnen trainieren.

Werde stark und geschmeidig!



von Sascha Pospischil RKC
BLOG-Seite von Sascha:
pospischilstyle.wordpress.com

EVENTS:

06.09. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL

06.09. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar
mit Oliver Kretschmer HKC

13.09. Gdansk

HKC Kettlebell Instruktor
Zertifizierung mit Robert
Rimoczy Master RKC

19.09. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Eugen Classen HKC

20.09. Koblenz/Bendorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Ralf Kiewe HKC

20.09. München

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

26./27.09. Köln

RKC Big Six Aufbau-seminar:
Grinds und Ballistics mit
Pia Scherenberger RKC TL,
Mark Botz RKC

26.09. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Manfred Lohstötter RKC

26.09. Gilching

(Münchner Westen)
Enter the Kettlebell Seminar
mit Florian Kiendl RKC TL

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...genau wie sich ein anstrengendes Workout auf die Optik deines Körpers und deine Stärke positiv auswirkt, kann eine kontrollierte Selbstbeherrschung Dir im Alltag helfen, den Tag und den Umgang mit Problemen zu verbessern. Man wird ruhiger und Stress lässt sich einfacher vermeiden.

WORKOUT:

Das Workout ist einfach:

Du brauchst 2 Kugeln, eine FOAM Roll (o.ä.) und 15m Platz. Eine Kugel (Bsp. 24kg) an ein Ende der Bahn, die andere (Bsp 18kg) an das andere Ende.

Jetzt mit Kugel eins 10 saubere Cleans links und rechts. Kugel abstellen, FOAM Roll in den Rücken und die 15m sauber krabbeln. Dann wiederholst du das ganze mit der zweiten, kleineren Kugel. Für die nächsten 10-15 min ist das dein Training.

