



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

September 2015

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

Windmill

- kraftvoll mobilisieren und stabilisieren -

Die Windmill ist eine wunderbar effektive Übung, wenn sie nicht missverstanden wird und das Ego zurück geschrägt werden kann. Als sogenannte "loaded stretching" Übung -Dehnung mit Zusatzgewicht- geht es in erster Linie nicht darum, mit möglichst viel Gewicht über Kopf und der freien Hand den Boden zu berühren. Schön wer es kann und die Mobilität hat, aber diese Fähigkeit muss man sich erst einmal erarbeiten. Vielmehr geht es darum einen raumgreifenden Hip hinge bei gleichzeitiger, möglichst großer Rotation der Brustwirbelsäule hinzubekommen, ohne die Stabilisierung der Wirbelsäule aufzugeben. Nicht so einfach, wenn es dann auch noch heißt eine Kugel sicher über Kopf zu halten.

Bevor man sich überhaupt an die Windmill traut, sollte der TGU stabil sein. Man sollte in der Lage sein seine Wirbelsäule in einer neutralen Position stabilisieren zu können, die Schultern dauerhaft "zu packen" und den Ellbogen in einer geraden Lockout Position gestreckt zu halten. Richtig ausgeführt kräftigt die Windmill die Rumpfmuskulatur, mobilisiert und stabilisiert das Schultergelenk, erhöht die

Rotationsfähigkeit der BWS und Flexibilität in der Hüfte, den Adduktoren, den Beinbeugern und dem IT-Band. Zu guter Letzt führt es zu einer **Verbesserung der Körperkontrolle und allgemeinen Koordination.** Viele Gründe sprechen also dafür, diese Übung gelegentlich in den Trainingsplan mit aufzunehmen.

Kurze Beschreibung zum Ablauf: Die Kettlebell wird mit dem rechten Arm per Military Press oder Snatch über Kopf gebracht. Hüft- bis Schulterbreiter Stand. Drehung beider Fußspitzen nach links (45°links / 30°rechts). **Hüftbeugung:** Hüfte schiebt so weit als möglich, auf einer Linie zu den Füßen, zurück - bei gleichzeitiger Wirbelsäulen Rotation. Das rechte Bein ist gestreckt und der Körperschwerpunkt liegt zu **80%** auf ihm. Das linke Bein ist leicht gebeugt und die linke Hand führt mit dem Handrücken von der Innenseite des Oberschenkels, über das Knie zur Innenseite der Wade, abwärts zum Boden. Die Aufwärtsbewegung wird durch die rechte Hüfte nach vorn eingeleitet. Gleichzeitig richtet sich der Oberkörper wieder auf.

Der die Kugel haltende Arm bleibt während der ganzen Bewegung vollständig gestreckt und der Oberarmkopf wird muskulär fest im Schultergelenk fixiert. Achtung, auch das Handgelenk muss gerade stabilisiert werden! Da es sich bei dieser Übung um einen sehr komplexen Bewegungsablauf handelt, sollte dieser erst einmal ohne Zusatzgewicht sicher ausgeführt werden können.

Eine qualitativ hochwertige Bewegung bringt Dir dauerhaft den größeren Nutzen!



Pia Scherenberger RKC TL
www.kettlebell-rheinland.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...es mehrere Variationen der Windmill gibt?

Low Windmill: Kugel befindet sich neben dem vorderen, gebeugten Bein und wird senkrecht in den Stand gebracht. Auch hierbei ist der Motor der Bewegung die Hüfte. Der Bewegungsablauf bleibt identisch, nur fehlt die Kugel über Kopf.

Full Windmill: siehe Artikel

Double Windmill: Kombination aus Low & Full. Die Kugel über Kopf ist leichter, als die Kugel die vom Boden hochgezogen wird.

WORKOUT:

Mobilität & Stabilität & Koordination:
-> leichtes bis mittelschweres Gewicht
TGU (rechts) = jede Position für 2sec. halten,
bevor es weiter nach oben geht +
5 reps **Windmill + Abwärts wie Aufwärts halten**

10m **Krabbeln**, vor und zurück

TGU (links) ... wie rechts ... x 3 sets

Finisher: Power

> schweres Gewicht
10x10 **2-Hand Swing** (Pausenzeit nach Bedarf)

EVENTS:

13.09. Würzburg

Enter the Kettlebell Seminar
Oliver Velevski RKC

20.09. Leipzig

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

04.10. Würzburg

HKC Kettlebell Instruktor
Zertifizierung mit Robert
Rimoczi Master RKC

04.10. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL

04.10. Königsbrunn

Enter the Kettlebell Seminar
Martin Kaltenegger RKC II

09.-11.10. München

RKC Zertifizierung

* International *

Max Shank Master RKC,
Moritz Rammensee RKC TL

10.10. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

16.-18.10. München

RKC II Zertifizierung

Max Shank Master RKC

31.10. Lübeck

HKC Kettlebell Instruktor
Zertifizierung mit Robert
Rimoczi Master RKC

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

