



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
November 2015

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

## "Beast Tamer"

### - der ultimative Krafttest -

Der „Beast Tamer“ ist der ultimative RKC Krafttest und besteht aus 3 Übungen mit der 48er Kettlebell (The Beast):

- weighted Tactical Pull Up
- Pistol Squat
- Military Press

Diese drei verschiedenen Übungen müssen direkt nacheinander ausgeführt werden. Für jeden Athleten gibt es mindestens eine Übung, in der er nicht von seiner Größe oder seinem Körpergewicht profitieren kann und man über seine Grenzen gehen muss, um diese zu meistern.

Eine sehr schwere Aufgabe ist meist der Tactical Pull Up für alle großen und schweren Herausforderer, dagegen die Press für alle leichteren Herausforderer. Die Pistol Squat ist ohne ein sehr hohes Maß an Balance, Mobilität/Flexibilität und sehr viel Kraft, eine schier unmögliche Aufgabe.

Die meisten Trainierenden können eine 48er Kettlebell swingen und einen Deadlift mit ihr ausführen. Einige schaffen auch eine Bent Press oder einen sauberen Clean mit ihr zu

machen, doch einen Tactical Pull Up, Pistol Squat oder eine Military Press mit dem "Beast" können nur wenige, selbst als einzelne Übung. Um alle drei Übungen zu bändigen, bedarf es einer enormen Gesamtstärke!

Der weighted Tactical Pull Up beginnt aus der "dead hang" Position (komplett ausgehangen) und die Kettlebell hängt an einer Kette zwischen den Beinen. Danach muss das Kinn komplett über die Stange gezogen und kontrolliert werden.

Beim Pistol Squat wird die Kettlebell vor dem Brustkorb gehalten, ein Bein nach vorn gestreckt und dann der Squat bis in die tiefste Position ausgeführt. Das gestreckte Bein darf hierbei nicht den Boden berühren. Nach dem vollendetem Squat wird die Position noch kurz mit gestrecktem Bein gehalten, um die Kontrolle zu zeigen.

Viele Stampfen mit dem Standbein vor Beginn der Übung auf dem Boden auf, um die Fußsohlen empfindsamer zu machen und somit eine bessere Kontrolle/Balance zu erreichen.

Bei der Press wird die Kettlebell mit einem Clean in die Rackposition gebracht und von hier wird diese nach oben gedrückt. Hierbei muss das Handgelenk sowie der Oberkörper gerade bleiben, ein Push aus den Beinen ist nicht erlaubt. In der Endposition wird kurz das Lockout korrekt gehalten und danach die Kettlebell wieder in die Rackposition gezogen und sicher abgesetzt.



Thiemo Nass RKC II  
1. Beast Tamer Deutschlands  
sportschmiede-stuttgart.de

## EVENTS:

### 14.11. München

"Extended" HKC Kettlebell  
Instruktor Zertifizierung mit  
Robert Rimoczi Master RKC

### 22.11. Garmisch

#### Partenkirchen

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Jeldrik Dill RKC II,  
Michael Franz HKC

### 05.12. Köln

Enter the Kettlebell Seminar  
> for women only <  
Pia Scherenberger RKC TL

### 05.12. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Manfred Lohstötter RKC

### 05.12. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Darius Kubajka RKC II

### 06.12. München

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Alexander Bubenik RKC,  
Jan Thiele RKC

### 12.12. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Dorothee Appel RKC II

### 12.12. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Eugen Classen HKC

### 13.12. Königsbrunn

Enter the Kettlebell Seminar  
Martin Kaltenecker RKC II

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

im Moment weltweit nur:

13 offizielle „Beast Tamer“ gelistet sind? Einer davon in Deutschland. Die „Iron Maiden“ ist die weibliche Variante des „Beast Tamer“, hier werden die gleichen drei Übungen ausgeführt, aber mit einer 24kg Kettlebell.

## WORKOUT:

Es gibt viele Methoden, sich auf die Challenge vorzubereiten. Hier mal eine Möglichkeit:

- 4-5 mal Training pro Woche / Mobility: immer
- Power: vertical Jumps, Heavy Swings, Power Cleans
- Die zu prüfenden Übungen: 1-5 reps, 4-5 sets
- Pistol Squats: 1 mal pro Woche
- Pull Ups und Presses: 2 mal pro Woche
- An den anderen Tagen: Bottom Up Presses (10-20 Wdh.), Front Squat + Airborne Lunges

