



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
März 2016

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

Das "Regler-Prinzip"

- eine Hilfe, wenn es mit dem Clean nicht gleich klappt -

Wir können Bewegungen in **TIMING, RICHTUNG, UMFANG, und INTENSITÄT** verändern. Diese vier Bereiche kann man sich wie Regler auf dem Mischpult eines DJ's vorstellen. Um einen Clean perfekt auszuführen müssen wir die optimale „Reglereinstellung“ finden.

Aus dem Swing entwickelt sich der Clean, mit dem wir die Kugel auf Schulterhöhe in die „Rackposition“ bringen. Der Clean ist das Bindeglied welches wir benötigen um Übungen (Swing, Press, Squat) zu kombinieren.

Der erste Teil der Bewegung ist beim Clean gleich wie beim Swing. Dann muss jedoch die Flugbahn beeinflusst werden, damit die Kugel nah am Körper in die Rackposition kommt.

Häufig bereitet beim Erlernen der Kettlebell Techniken der Übergang vom Swing zum Clean Probleme. Um diese Hürde erfolgreich zu meistern, kann das Regler-Prinzip hilfreich sein.

Häufige Probleme beim Clean:

1. Die Kugel schlägt von vorne gegen die Schulter.

Lösung:

Veränderung, der **Richtung**, der Flugbahn – mehr den Arm beugen, um die Kugel nahe am Körper in die Rackposition zu bringen.

Zeitpunkt (**Timing**) der Veränderung der Flugbahn – früher den Arm beugen.

2. Die Kugel muss durch einen Curl in die Rackposition gehoben werden.

Lösung:

Gleichbleibender **Umfang** der Hüftbewegung (wie Swing).

Mehr **Intensität** der Hüftstreckung, Kugel bewegt sich durch die Beschleunigung aus der Hüfte in die Rackposition und muss nicht gehoben werden.

Prinzipiell kann man sagen:

Fliegt die Kugel zu hoch oder muss in die Rackposition gehoben werden, sollte eine Veränderung am Regler Intensität vorgenommen werden. Eventuell hat sich auch der Umfang der Hüftbewegung verändert.

Prallt die Kettlebell zu sehr von vorne gegen den Oberarm, anstatt sanft um das Handgelenk in die Rackposition zu rollen, sollte am **Timing** und der **Richtung** gearbeitet werden. Wenn es nun mit dem Clean nicht gleich klappt, sollte man beobachten und analysieren welche der vier Regler nicht optimal abgestimmt sind. Dadurch können sehr gezielt und effektiv Veränderungen in der Bewegungsausführung vorgenommen werden, um möglichst schnell zu einem perfekten Clean zu kommen.



von Frank Böttle RKC II
FB: functional body and brain

EVENTS:

12.03. Essen

Enter the Kettlebell Seminar mit Christian Stursberg RKC und Tanya Weber HKC

19.03. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. Dirk Hardt HKC

26.03. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Manfred Lohstötter RKC

02.04. Bingen

Enter the Kettlebell Seminar mit Sven Raszat HKC

02.04. Aschaffenburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

16.04. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

23.04. Wiehl

Enter the Kettlebell Seminar mit Andy Wichmann RKC II

24.04. München

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

24.04. München

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

24.04. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC, Doreen Hager HKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Kettlebell Cleans, obwohl wir eigentlich den ganzen Körper funktionell trainieren, eine top Bizeps Übung ist.

WORKOUT:

Workout: Komplex

Voraussetzung: gute Technik der Übungen!

Der Komplex kann einarmig, oder beidarmig mit 2 KB trainiert werden. (wenn einarmig - dann Wiederholungen pro Seite)

**5 Swings, 4 Clean, 3 Press
4 Swings, 3 Cleans, 2 Press
3 Swing, 2 Clean, 1 Press**

1 bis 5 sets, abhängig vom Ziel (Kraft oder eher Fettverbrennung) und Gewicht der Kettlebells

