



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

Mai 2016

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

Kettlebell und Kampfsport

- eine perfekte Kombination -

Über Jahrzehnte hinweg hatte ich viele verschiedene Trainingsmethoden im Bereich Krafttraining getestet bzw. trainiert.

Mit Sicherheit hatte ich aus jeder der Methoden, wie z.B. mit Maschinen, Kurzhanteln, Langhanteln, Gummibänder... immer auch viel und auch manchmal etwas weniger sinnvolles gelernt.

Da ich selbst Kampfsport schon in jungen Jahren begonnen habe zu trainieren, war bzw. bin ich immer auf der Suche nach einem für mich persönlich ergänzendem Krafttraining. Ein zusätzliches Training für Kämpfer sollte die Kraftleistung, aber auch die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktion und Reflexe steigern... halt einfach alles an körperlichen Fähigkeiten die man besitzen sollte, um ideal für den Wettkampf vorbereitet zu sein, aber auch auf jeden Fall für den Alltag zu funktionieren.

Eines von wirklich vielen Beispielen für den Kampfsport ist alleine schon, das man mit Kettlebells die Geschwindigkeit und die dazu gehörige Beweglichkeit der Gelenkstrukturen und Muskeln, Sehnen und Bänder trainiert, um

die erforderlichen Aktionen auszuführen. Die nötige Geschwindigkeit und Kraft bringen alle ballistischen Übungen. Der 2 Hand KB Swing ist die Grundform, die es heißt erstmal perfekt umzusetzen. Die Kraft kommt aus einer explosiven Hüftstreckung, genau das Bewegungsmuster, was man benötigt um mit Power nach vorn zu treten oder zu schlagen.

Im Alltag verbessert es aber auch zudem die Körperhaltung, Beweglichkeit, Wohlbefinden und vor allem hat es mir persönlich ein extremes Körperempfinden verschafft, welches noch immer weiter ausgebaut werden kann.

Ich hatte früher unzählige Zerrungen erlitten, da oft die Geschwindigkeit und Beweglichkeit einfach nicht im Einklang waren.

Doch genau das hatte ich seit dem Beginn des KB Training drastisch reduzieren können.

Im Endeffekt ist das KB Training in Kombination mit Eigenkörpergewichtstraining für mich persönlich die ideale Kombination von Krafttraining um Kraft, Ausdauer,

Beweglichkeit und Geschwindigkeit zu trainieren bzw. zu steigern. Und das gilt für sämtliche Schlag- und Wurfsportarten, aber vor allem präventiv für den Alltag!

Der größte Vorteil des Kettlebell Training ist, das man unilateral trainieren kann.

Eine nicht unwesentliche Begleiterscheinung für alle fleißig trainierenden, auch bei qualitativ hochwertigem Kettlebell Training formt sich die Figur ästhetisch. Auch schön, oder?!



von Dalibor Nikolic RKC
www.realdnt.com

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Dehnen in der Exzentrizik die effektivste Dehnmethoden von all den verschiedenen Methoden ist?!

WORKOUT:

KB Snatch:

links: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.
rechts: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.
links: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.
rechts: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.
links: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.
rechts: 30 sec. >>> Pause: 30 sec.

3-5 min Pause

insgesamt: 3-5 Sätze

EVENTS:

21.05. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

28.05. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC II

29.05. München

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

04.06. Essen

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

05.06. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dorothee Appel RKC II

05.06. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL

11.06. Leipzig

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

18.06. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Darius Kubajka RKC II

25./26.06. Köln

RKC Big Six Aufbauseminar:
Grinds und Ballistics mit
Pia Scherenberger RKC TL,
Mark Botz RKC

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

