



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

Januar 2017

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

Kettlebell Survivor

- oder Warum trainierst Du überhaupt? -

Diese spontane Frage stellte ich den Teilnehmern, welche dabei waren die ersten Grundbegriffe rund um die Kugel zu lernen. Die Antworten variierten von „um stärker zu werden“ über „ich will meine Leistung steigern“ bis zum „ich will einfach nur fit zu bleiben“. Die Frage scheint banal, ist jedoch relevant, die erhaltenen Antworten hierauf meistens oberflächlich. Eine nicht unterschätzende Anzahl der Kettlebell Jünger kommen aus dem, ich nenne zu es mal, „Mainstream-Fitness-Bereich“ andere sind Quereinsteiger aus konventionellen Sportarten, wiederum einige aus der Kampfsportszene. Besonders im Fitness Bereich fällt auf, dass eine Menge Leute das Training in erster Linie zur Egobefriedigung (dicker Bizeps) benutzen während in anderen Sportarten der wettkampforientierte Teil im Fokus steht. Die wenigstens Sportler sind sich jedoch bewusst, dass der Kernpunkt ihrer sportlichen Bemühungen auch darin bestehen soll, ihren Alltag zu meistern und unkonventionelle Situationen zu überstehen. Was nützt es, wenn du stark im Bankdrücken bist oder der Bizepscurl zu deinen Lieblingsübungen zählt, du jedoch die vollbepackten Einkaufstüten die drei Stockwerke nur mit Mühe und Not zu deiner Wohnung schaffst?

Das Gezappel am Crosstrainer wird einem die anfallenden Gartenarbeiten nicht vereinfachen eben so wenig, wenn mal im Wald die Axt geschwungen oder der Spaten eingesetzt werden muss. Vielleicht findest du dich beim Frühjahrsputz in einer ungünstigen Position wieder, vorgebeugt auf einem Bein stehend, in einer Hand einen Eimer, in der anderen den Schwamm, um die Fenster zu putzen? Du ahnst worauf ich hinaus will: ein funktionelles Training, sprich das Kettlebelltraining, hilft dir die körperlichen Anforderungen des Alltags zu meistern. Das Schleppen der riesigen Einkaufstaschen ist eine Qual? Mach loaded carries! Du willst die Axt besser schwingen um genug Kleinholz hinter dem Ofen liegen zu haben? Snatches sollten in deinem Trainingsplan nicht fehlen. Du verbindest Gartenarbeit mit einem zwickenden Kreuz? Konzentriere ich auf Swings. Die Kugel gewährt dir zudem weitere spezifische Übungen wie das einbeinige Kreuzheben, welche Koordination und Gleichgewicht fördern. Feuerwehrleute, Polizisten oder Sanitäter, können von einem Moment in den anderen in eine lebensbedrohliche Situation geraten wo körperlicher Einsatz gefragt ist. Gerade bei solchen Berufssparten ist das

Kettlebelltraining mehr als empfehlenswert. In Nahkampfsituationen oder der Bergung eines Verletzten sind Kraft, Koordination und Mobilität gefordert. Der Turkish Get Up ist eine Top Übung, welche dich auf Vordermann bringt. Vergiss niemals, dass dein beschaulicher Alltag jederzeit durch ein unvorhergesehenes Ereignis oder einen Unfall überschattet werden kann und du dann über dich selbst hinauswachsen musst. Willst du dein Ego befriedigen oder ein Survivor sein? Die Kettlebell wird dir die richtige Antwort geben.



von Joe Wissler RKC
Kettlebell Cop aus Luxemburg
[Facebook: Jo Wissler RKC](#)

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Prozentual gesehen passieren mehr Unfälle zu Hause als im Strassenverkehr. Vier von fünf Unfällen sind auf Leichtsinnigkeit und menschliches Versagen zurückzuführen. Meist werden die Gefahren nicht erkannt oder unterschätzt, die eigenen Fähigkeiten dagegen überschätzt. In Deutschland sterben pro Jahr über 8.000 Menschen durch einen Unfall in Heim und Freizeit.

WORKOUT:

Für den toughen Survivor:

Der SNATGU: 10 Snatches, gefolgt von einem TGU. Anschliessend und ohne Unterbrechung vollziehst du den Handwechsel um 10 Snatches mit einem TGU zu absolvieren. Nach einer kurzen Verschnaufpause vollziehst du den nächsten Satz. 3 Sätze sind guter Standard. Wer 5 Sätze unter 10 Minuten schafft, darf sich John Rambo nennen und sollte eine schwerere Kugel nehmen oder die Wiederholungszahl der Snatches pro Arm erhöhen.

EVENTS:

07.01. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

08.01. Essen

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

15.01. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC II

21.01. Leipzig

Enter the Kettlebell Seminar
mit Kai-Uwe Schulze RKC II

22.01. Engelsberg

Enter the Kettlebell Seminar
Christoph Kühnhauser RKC

22.01. Garmisch

Partenkirchen

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

29.01. Erfurt

HKC Kettlebell Instruktor
Zertifizierung mit Robert
Rimoczi RKC Master

04.02. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar
mit Nicholas Zaher RKC

18./19.02. Freiburg

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL,
Tim Holzäpfel RKC

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

