



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
April 2017

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

Loaded Crawling

- Oder: Wie werde ich zum Superhelden? -

Krabbeln war bislang eine der meist unterschätzten Übungen - doch mittlerweile nicht mehr. Wir wissen nun, dass Krabbeln extrem positive Effekte auf unsere sportliche Leistung hat: Es stärkt unsere Körpermitte, es kräftigt den gesamten Körper, es verbessert unsere Ausdauer und alle anderen Bewegungsmuster enorm. Außerdem kann Krabbeln Heilung für Schulter, Hüfte und Knie sein.

Problem: Was kommt nach dem Krabbeln? Wie steigere ich mich, ohne die Zeit erhöhen zu müssen? **Lösung:** „Loaded Crawling“. Ich „belade“ die Bewegung entweder durch Gewicht, Widerstand oder durch Veränderung des Untergrunds.

Die Startposition der Bewegung bleibt beim Beladen gleich: Die 6-Punkte Position (Baby Crawl) wird eingenommen - Handflächen, Knie und Füße (Fußspann ist abgelegt) haben Kontakt zum Boden oder die 4-Punkte Position (Leopard Crawl) - Handflächen und Füße (Zehen sind aufgestellt) haben Kontakt zum Boden, Knie sind angehoben, ca. 1-2 cm. Der Blick ist

nach vorn oben gerichtet und der Kopf angehoben. „Hohlkreuz“-Position wird eingenommen, Brust ist „stolz“ herausgestreckt (mit Hohlkreuz ist hier die natürliche S-Kurve der Wirbelsäule gemeint).

Und so belade ich: In den Richtungen vor, zurück, seitwärts, auf der Stelle und um die eigene Achse, ist die einfachste Art, eine Gewichtsweste zu tragen. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz von Minibands an Fuß- und / oder Handgelenken. Beim Krabbeln auf der Stelle bietet es sich an, mit Strength Bands Widerstand zu erzeugen. Zum Beispiel mit einem Geschirr (ich benutze die OS Infinity Strap) oder einfach am Kopf an der einen Seite und an einer Sprossenwand die andere. Hier funktioniert dann auch die seitliche Bewegung gegen Widerstand. Beim Krabbeln vorwärts, rückwärts, oder seitwärts kann auch zum Beispiel ein Sandsack, eine Kettlebell oder ein schwerer Ast mit sich gezogen werden - auch hier kann das Objekt an einem Geschirr befestigt werden. Eine weitere Möglichkeit zu Beladen, ist die Veränderung des Untergrunds -

auf Sand ist es schwieriger zu Krabbeln, als auf einer Wiese. Auch einen Hügel hinauf und herab zu Krabbeln eröffnet neue Aspekte. Zu alledem gibt es die Möglichkeit die Bewegung bewusst zu verlangsamen, das sogenannte „Slow motion crawling“ - Krabbeln im Zeitlupentempo. Der Variation und Kombination sind hier keine Grenzen gesetzt.



von Christian Stursberg RKC
Kettlebell Ruhrpott
www.kb-ruhrpott.de

EVENTS:

08.04. Rostock

Enter the Kettlebell Seminar mit Alexander Kurfürst RKC und Christopher Suhr RKC

22.04. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

22.04. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar mit Martin Breternitz HKC

23.04. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

29.04. Wetzlar

Enter the Kettlebell Seminar mit Nik Tibusek HKC

07.05. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

07.05. München

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

14.05. Essen

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... wenn Du bei Deinen Trainingseinheiten durch die Nase atmest und dabei die Zunge am Gaumen hast (erreicht wird die Position nach einer natürlichen Schluckbewegung), du zum Einen Deine Körpervorder- und -rückseite zu einer funktionierenden Einheit verbindest und zum Anderen du hierbei immer bei ca. 80% trainierst? Musst du durch den Mund nach Luft „schnappen“, gibt der Körper das Signal: „Über 80%!“

WORKOUT:

Grundlagentraining (als „stand-alone workout“ oder mit Variationen für 2 – 6 x / Woche als Programm):

- 1) **Warm-up:** OS Resets (Crosscrawls, Crocodile Breathing, Head Control, Rolling, Rocking, Crawling) x ~ 5:00 - 10:00
- 2) **(Loaded) Crawling** Variation x 10:00
- 3) **Loaded Carry** Variation x 10:00
- 4) **Weighted Marching** (Rucksack / Weight Vest plus Indian Clubs) x 20:00
- 5) **Cool Down** x ~ 5:00 (OS Resets)

