



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
August 2017

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

## Starker Swing für starke Kicks

Oft empfinden wir es als eintönig und langweilig an unseren Grundtechniken zu feilen und wir vernachlässigen die Basis. Doch die Basis ist maßgeblich für den Trainingserfolg. Das gilt sowohl für die motorische, als auch für die physische Entwicklung. Und es gilt für alle Sportarten, je komplexer, desto wichtiger.

"Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Kicks einmal geübt hat, aber ich fürchte mich vor dem, der einen Kick 10.000 mal geübt hat." Dieses Zitat von Bruce Lee kennen die meisten Kampfsportler, und es ist nicht übertrieben. Diese Zahl wird tatsächlich immer wieder genannt, wenn es um das richtige Erlernen einer Bewegung geht – als Minimum.

Der Hardstyle-Swing ist eine dieser Grundübungen. Viele Techniken bauen darauf auf. Clean und Snatch auszuführen ohne den Swing zu beherrschen, ist keine gute Idee. Schulter und Rückenprobleme sind vorprogrammiert. Nicht anders ist es im Muay Thai. Der Low-Kick (thail. Deth Chiang) ist eine solche Grundtechnik. Sieht einfach aus, ist aber sehr komplex, und sehr effektiv. Auch hier gilt: Nur Kraft alleine macht ihn noch lange nicht zu der gefürchteten Waffe der Thais.

Erst, wenn auch die Technik und das Timing stimmen, wird er richtig stark und kann kampfentscheidend sein. Aber warum soll ein Hardstyle-Swing mir dann einen besseren Kick bescheren?

Ganz einfach, weil die Bewegung und Ausführung sich sehr ähnlich sind. Beim Swing wird die Hüfte möglichst explosiv geöffnet. Beim Low-Kick wird die Halbkreisbewegung auch durch das Öffnen der Hüfte eingeleitet – wenn auch nur einseitig. Die Körpermitte, der Core, muss beim Swing stabil sein um die Wirbelsäule zu stützen. Genauso beim Low-Kick. Ist die Körpermitte instabil wenn er den Gegner trifft, geht die meiste Kraft verloren und kann nicht übertragen werden.

Das schwächste Glied in der Kette sollte auf keinen Fall dein Core sein. Nicht nur beim Kicken. Natürlich wird der Kick auch stärker, wie durch jedes andere Krafttraining auch, aber gerade die dynamische Kraft, die diese Technik so dringend braucht, ist kaum besser zu trainieren, als mit dem Swing. Nicht nur die Muskulatur spielt eine Rolle, auch das Nervensystem muss lernen und trainiert werden, um kraftvoll und schnell zu reagieren.

Masse X Beschleunigung = Kraft, eine Basis in der Physik. So kann die Basis Kettlebell-Swing die Grundtechnik Low Kick richtig voran bringen. Sei es um den Kick schneller, oder auch stärker zu machen. Und immer macht das Beherrschen der Basis den entscheidenden Unterschied.



von Dirk Maringer HKC  
B Lizenz Muay Thai (MTBD)  
12 Kahn Muay Thai

## EVENTS:

### 13.8. Essen

Enter the Kettlebell Seminar  
Tanya Weber RKC &  
Christian Stursberg RKC

### 20.8. Dachau

Enter the Kettlebell Seminar  
Beate Preitsameter RKC

### 26.08. Schwarmstedt

Enter the Kettlebell Seminar  
Ejvind Olsen RKC, Daniel  
Becker HKC

### 29.8. Erfurt

RKC Anfängerkurs  
Sebastian Müller RKC TL

### 02.09. Trier

Enter the Kettlebell Seminar  
Falk Monzel RKC, Zuzka  
Lomnicka HKC

### 02.09. Köln

Enter the Kettlebell Seminar  
Pia Scherenberger RKC TL

### 11.9. Essen

RKC Anfängerkurs  
Tanya Weber RKC &  
Christian Stursberg RKC

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Wusstest du das der Rekord des Deutschen Arthur Saxon (\*1878 +1921), für einen "Two Hands Anyhow" von 203 kg bis heute besteht ?

Dabei wird zuerst ein Bent Press ausgeführt und danach mit der freien Hand noch eine zweite Kettlebell aufgenommen.

Arthur Saxon (Arthur Hennig) wurde in Leipzig als einer von drei Brüdern geboren, welche als die "the Saxon Trio" auftraten.

## WORKOUT:

### Workout 1

Schwere Powerswings (Start/Stop) 6-10 auf die Minute. 3-6 Pushups auf 30 sec.

4-8 Runden

### Workout 2

Leichte bis mittelschwere, explosive Swings 8-12 30-60 sec. ganz lockeres Schattenboxen.

10-15 Runden

