



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

## Kettlebelltraining trifft Crossfit

**#Was ist Crossfit (CF)?** Crossfit (CF) ist eine Sportart, bestehend aus Disziplinen des Gewichthebens (incl. Powerlifting), Turnens und der Leichtathletik. Springseile, Ruderergometer, Climbing Ropes, Kurzhanteln, Medizinbälle und Kettlebells werden auch eingesetzt. Kernpunkt ist dabei das sogenannte WOD (Workout of the Day).

**#Warum ist Crossfit meistens kein Training?** Das WOD findet in Form eines Wettkampfs statt. Crossfitter treten gegeneinander an und gewonnen hat, wer als erster fertig ist oder die meisten Wiederholungen hat. Das WOD "Karen" besteht aus 150 Wallballs. Was man davon hat? 2-3 Tage Muskelkater, sonst nix. Das sind 2-3 Tage die ich nicht vernünftig trainieren kann, da mein Körper regenerieren muss. Das WOD bedeutet Wettkampf, Ausbelastung und Erschöpfung.

**#Crossfit und Kettlebell.** Ich nenne das "Volks-Crossfit". Die Elite trainiert nämlich anders. Olympisches Gewichtheben (wenige, schwere Wiederholungen), Kniebeuge, Kreuzheben und viel Techniktraining sind der Kernteil deren Trainings. Sie sind

sind einsame Wölfe, die für sich alleine oder in kleinen Gruppen trainieren und sich nicht in der Class blicken lassen. Sie wissen was Training ist, haben konkrete Ziele und sind saustarke Athleten. "Wenn du im Crossfit besser werden willst, darfst du kein Crossfit machen." (Top 25 Crossfit Games Athlet und Trainer, möchte aufgrund von Sponsoring anonym bleiben).

**#Waving the load (Wellenförmige Belastung).** Es gibt ein Trainingsprinzip, das nennt sich "Waving the load". Die Intensität gliedert sich in leicht, mittel und hart. Wer im CF immer hart "trainiert", stört zwar seine Homöostase, braucht aber lange, um wieder vollständig erholt zu sein. Kettlebelltraining ist sinnvoll strukturiert (leicht, mittel, hart), sodass sich der Sportler durch kontinuierliches, intelligentes Training stetig verbessert, um ein vorher definiertes Ziel zu erreichen. So, wie Training eben sein sollte. Im WOD sehe ich häufig unsaubere Wiederholungen (Bewegungsquantität vor Bewegungsqualität). Die RKC folgt dem gegenteiligen Motto: Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität. Nur so macht dich Training besser und nicht kaputt.

**#Voneinander lernen.** Crossfitter sollten: nicht immer Vollgas geben, das WOD minimieren, Olympisches Gewichtheben und Kraft entwickeln, nur saubere Wiederholungen ausführen. Aber was können wir von ihnen lernen? Viel! Es gibt bereits Kettlebell-Athleten, die die Langhantel in ihr Training integrieren. Durch Gewichtheben und Powerlifting können wir unser athletisches Potential weiter ausbauen und in vielen anderen Bereichen davon profitieren. Turnen an Ringen und Stange würde unser Trainingsspektrum an Oberkörper-Zugübungen erweitern. Viele von uns wissen das und ergänzen ihr Training sinnvoll. Bei weitem aber leider noch nicht alle. Lasst niemanden schwach sterben - missioniert, trainiert und werdet zu einem besseren Athleten. **Florian Gensel RKC, Norderstedt**



### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...dass Hardstyle Kettlebellswings die absolute Geheimwaffe für Crossfitter sind?

Durch den Wechsel von absoluter Körperanspannung am höchsten Punkt des Swings und relativer Entspannung am tiefsten Punkt des Swings, lernst du, auf den Punkt Stabilität aufzubringen.

Äußerst wichtig für z.B. Olympic Weightlifting oder Turnübungen an Ringen und Stange.

### WORKOUT:

„TwelveNineSix“ 12-9-6

Cluster (Clean + Frontsquat + Press), Pullups

Mach 12 Cluster und danach 12 Pullups. Im Anschluss machst du 9 Cluster und 9 Pullups. Zu guter Letzt 6 Cluster und 6 Pullups. Nimm dir so viel Pause wie du brauchst, um jede Wiederholung sauber auszuführen. Stoppe die Zeit, die du brauchst, um das Workout zu beenden. Beim nächsten Mal versuchst du schneller zu sein.

## EVENTS:

### 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

### 16.09. Wetzlar

Enter the Kettlebell Seminar  
Nik Tibusek HKC

### 16.9. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar  
Sebastian Müller RKCII

### 17.09. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar  
Nadine Reichenbach RKC

### 24.09. Rheinbach

Enter the Kettlebell Seminar  
Tim Holzäpfel RKC

### 30.09. München

Enter the Kettlebell Seminar  
Christoph Kühnhauser RKC

### 7.10. Friedrichshafen

Enter the Kettlebell Seminar  
Daniel Kirchmaier RKC

### 29.10. Essen

Enter the Kettlebell Seminar  
Tanya Weber RKC  
Christian Stursberg RKC

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

