



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

März 2018

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

Von hoffnungslos zu eiserner Kraft

In der RKC-Community haben wir alle schon tolle Erfolgsstories von unseren Klienten gesehen. Aber lasst mich nun eine Geschichte erzählen, die einem wieder Hoffnung auf unsere heutige Jugend macht.

Teen, 14 Jahre jung, gut in der Schule, liebt Videospiele ist aber nicht so erfolgreich im Sportunterricht. Er hat extreme Haltungsprobleme (Geierhaltung), obwohl er schon mehrmals in Physiotherapie war. Die Mutter, eine Klientin von mir, ist verzweifelt weil seine Haltung nicht besser wird, hat aber die Hoffnung auf Verbesserung aufgegeben. Ich mache ihr folgenden Vorschlag: 10 Einheiten, alle 2 Wochen eine Stunde Training im Gym und wir bekommen alles hin.

Aller Anfang ist (gar nicht mal so) schwer

Erste Einheit. Vor mir steht ein Junge, dünn, etwas schüchtern, aber motiviert etwas zu machen, trotz der Zweifel der Eltern. Nach dem Warm Up sollte er gleich mal den Farmerswalk üben. Anstrengend? Ja! Gibst Du auf? Nein.

So lief das dann die ersten 4 Einheiten. Loadet Carry in verschiedenen Formen. Hausaufgabe, korrektive Übungen wie z.B. aufrecht gerade mit dem Rücken

zur Wand stehen. Hinterkopf, Schultern, Gesäß und Fersen haben Kontakt zur Wand. Wenn das funktioniert, Arme auf und ab bewegen ohne den Kontakt zur Wand zu verlieren.

Dran bleiben

Ab der 5. Einheit konnte der Junge ohne Nachdenken schon zwei 20er mit sich herumtragen, mit einer schönen, aufrechten Haltung. Nun war es Zeit mehr zu erlernen. Er fing an am Deadlift zu arbeiten, zum Teil auch schon am Swing. Wenn die techniklastigen Übungen mal zu viel wurden, konnte er mal andere Übungen ausprobieren. Vielleicht auf den Monkey bars hängeln oder Push Ups üben. Einfach etwas herum spielen.

Die Haltung war mit und ohne Last perfekt. Und jetzt? Natürlich zusehen, dass die Haltung und auch die Technik in Zukunft gesund bleiben!

Er hat mit 12 kg bis 24 kg angefangen, also kommen jetzt die schweren Kaliber. 24kg – 28kg – 32kg. Wie ein Champion hat er die Gewichte gemeistert. Natürlich am Anfang etwas zögernd, aber pro kg stieg die Motivation.

24kg und 28kg tragen? Kein Problem, 32kg Deadlift, kein Problem. Die Haltung blieb aufrecht und stabil.

Fazit

Nach 10 Einheiten ist die Haltung nach wie vor stabil und im Turnunterricht hat er nun statt einer 3 die Note 1.

Er erlernte Loaded Carry, Deadlifts, Squats, Swings und sämtliche Bodyweightübungen. Immer mit 5 min Aufwärmen und korrekten Übungen. Er ist ein 14 jähriger Junge, aber ein Mädchen hätte das sicher auch genauso gemeistert.

Unsere Jugend ist nicht verloren, ich sehe bei den Meisten einen Funken von Motivation und ein Funken reicht um ein Feuer zu entfachen.



Simone Lorenc RKC II, Wien
www.facebook.com/simonelorenzrkc (Foto Sara Krupper)

Wusstest Du schon?....

.....das „Lernen“ passiert durch neuronale Verschaltungen im Gehirn.

Bei der Geburt besitzen wir **50 Billionen** Nervenverbindungen. Bis zum 8. Lebensmonat können diese Verbindungen zwischen den verschiedenen Arealen und Bereichen im Gehirn auf etwa **1.000 Billionen** heranwachsen. Dies hängt von der Genetik und der Reizzufuhr aus der Umwelt ab.

Simones Workout für Teens

5 min Warm Up

10 min: verschiedene korrektive Übungen für eine starke, aufrechte Haltung.

30-35 min Kraft: verschiedene Loadet Carries Walks, Deadlifts oder Squats mit verschiedenen Gewichten (soweit die Technik passt).

10-15 min: Zeit nutzen um den jungen Klienten etwas spielen zu lassen.

EVENTS:

14.03.18 Köln

Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger RKC TL

17.03. Krefeld

Enter the Kettlebell
Dr. Markus Sugg RKC

24.03.18 Hamburg

Enter the Kettlebell
Frank Delventhal RKC II

30.04.18 Hamburg

RKC Anfängerkurs Frank Delventhal RKC II

01.04. Düsseldorf

Enter the Kettlebell
Dorothee Appel RKC II

04.04.18 Lübeck

RKC-Anfängerkurs
Martina Korte RKC

07.04.18 Trier

Enter the Kettlebell
Falk Monzel RKC & Zuzka Lomnicka HKC

15.04.18 Stuttgart

Enter the Kettlebell
Thiemo Nass RKC II & Bel La Benecken RKC II

14.04.18 Gerbrunn

Enter the Kettlebell
Oliver Velevski RKC II

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

