



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
Oktober 2018

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

## Training ist besser als kein Training

Und was wäre besser, als mit einer solchen Binsenweisheit zu starten, um dem oft gehörten Ausspruch „keine Zeit“ sofort Einhalt zu gebieten. Eine Viertelstunde ist locker drin, und um sie soll es hier gehen. Ein Viertelstündchen, das sind rund zwei Schlummerphasen eines modernen Weckers, also nicht wirklich viel Zeit. Es stellt sich die Frage: Wie nutzen wir sie? Wobei eine Viertelstunde ebenso gut zehn Minuten, oder auch zwanzig sein können, die Aufgabenstellung bleibt dieselbe:

**Ich will in sehr wenig Zeit einen nutzbringenden Belastungsreiz setzen.**

Mit der Maßgabe „wenig Zeit“ sollte auch klar sein, was wir lieber bleiben lassen. Alles, was nach „Ausdauer“ riecht, passt vom Zeitrahmen her nicht rein. Genauso fällt meiner Meinung nach alles flach, was nach Rüstzeiten verlangt. Back Squats mit der Langhantel? Vergessen wir's! Das führt mich gleich zum nächsten Punkt:

Trainingsreize, für die ich mich extra aufwärmen muss, um sie ausführen zu können, sind in einer solchen Einheit witzlos. Was bleibt übrig? Mehr, als wir im ersten Moment glauben!

**Eine kurze, intensive Trainingseinheit.** Wir schnappen uns zum Beispiel eine Kettlebell mittleren Gewichts, mit der wir links und rechts einige Turkish-Get-Ups ausführen. Dergestalt gekräftigt, durchbewegt und aufgewärmt schließen wir ein hübsches, frei improvisiertes Programm z.B. aus Swings oder Snatches an. Wegen der knappen Zeitspanne würde ich bei einer Kettlebellgröße bleiben.

Inhaltlich sprechen wir also von intensiven Übungen mit moderatem Gewicht, wobei sich die Intensität steigert. Wer sich an Pavel erinnert fühlt, hat übrigens Recht, denn das Prinzip ist das gleiche. Es geht natürlich auch ganz ohne Geräte: wir krabbeln, danach wechseln sich Liegestütze und einbeinige Kniebeugen ab, anschließend

noch Burpees, wer sie sauber hinbekommt. Alle anderen sollten Strecksprünge oder Tuck Jumps machen. Richtig eingesetzt ist so eine Viertelstunde keineswegs „nur“ ein Viertelstündchen, die fünfzehn Minuten können im Gegenteil ganz schön lang werden...

Für all jene mit knapp bemessener Zeit gilt die eingangs zitierte Regel:

**Training ist besser als kein Training!**



Harald Krauß HKC,  
Ettlingen Face-  
book: Harald Krauß

## Wusstest Du schon....

...dass einige der alten griechischen Philosophen als ausgesprochen sportlich gelten. So soll sich Platon dafür ausgesprochen haben Jugendlichen das Ringen gesetzlich vorzuschreiben, während Pythagoras (ja, genau der!) angeblich Olympiasieger gewesen sei.

## Haralds Workout

- 1.TGU 5 links / rechts im Wechsel
- 2.Renegade Rows 3 links / rechts, 3x
3. 5 min Double Swings
- 4.Yoga: Downward Facing Dog / Upward Facing Dog, 2 Runden je 30 s im Wechsel.

Viel Spaß!

## EVENTS:

### 06.10.18 Köln

**Enter the Kettlebell**  
Pia Scherenberger RKC TL

### 07.10.18 München

**Enter the Kettlebell**  
Christoph Kühnhauser RKC

### 07.10. Rheinbach

**Enter the Kettlebell**  
ETKB, Tim Holzäpfel RKC II

### 14.10.18 Stuttgart

**Enter the Kettlebell & Kettlebell Advanced** Thiemo  
Nass RKC II & Bella Beneken RKC II

### 20.10. Bamberg

**Enter the Kettlebell**  
Ralf Stöcklein RKC  
Thomas Judex HKC

### 21.10. Bodensee

**Enter the Kettlebell**  
Daniel Kirchmaier RKC

### 28.10.18 Essen

**Enter the Kettlebell**  
Tanya Weber RKC II &  
Christian Stursberg RKC II

### 10.11.18 Krefeld

**Enter the Kettlebell**  
Dr.med.Markus Sugg RKC  
Dr.med.Eva Krause HKC

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

