



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Dezember 2018

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

Warum gerade ältere Menschen den Turkish Getup unbedingt lernen sollten

Insbesondere für ältere Menschen stellt der Turkish Getup eine Übung der allerersten Wahl dar. Auch wenn es manchmal ein schwieriger und langwieriger Weg ist, den TGU noch in höherem Alter zu erlernen, ist es doch ein Weg der sich immer lohnt.

Wie in Kettlebellkreisen bekannt, fordert und fördert der Turkish Getup ein hohes Maß an Beweglichkeit und Koordination. Hier hapert es in höherem Lebensalter meist erheblich. Der Körper passt sich an, an das was Du ihm gibst. Bewegungen, die nie oder selten gefordert werden, gibt der Körper dann irgendwann einfach nicht mehr her.

Mit nachlassender Muskelkraft werden in steigendem Alter Bewegungen immer weiter auf ihr Minimum reduziert. Die Schritte werden kleiner und unsicherer, immer häufiger wird beim Aufstehen auf die Arme zum abstützen zurück gegriffen.

Die nachlassende Muskelkraft ist hier nicht das einzige Problem. Sämtliche unserer Bewegungen werden von unserem Nervensystem gesteuert. Mit jeder erlernten Bewegung vom Kindesalter an, werden hier quasi Landkarten für jede Bewegung geprägt.

Bewegungen die wir oft machen legen große Autobahnen in unserem Nervensystem an, Bewegungen die wir selten machen nur kleine Trampelpfade. Werden diese Autobahnen oder Wege jedoch nicht mehr benutzt, verblasen sie mit der Zeit wieder.

Nun stellt der Turkish Getup eine außerordentlich komplexe Übung dar. Diese Übung ist koordinativ höchst anspruchsvoll, da sie verschiedene Bewegungsmuster miteinander kombiniert. So integriert der Turkish Getup sowohl eine Rotation im Schultergürtel, als auch eine Hüftbeuge mit Hüftstreckung, sowie den Ausfallschritt als kontralaterale Kniebeugenvariante. Ebenso stellt der Turkish Getup höchste Ansprüche an die Propriozeption, die Orientierung im Raum.

Aufgrund der im Alter entstehenden Defizite müssen hier für den Turkish Getup die einzelnen Bewegungsmuster oft zunächst separat auftrainiert werden. Denn wenn man aus dem Halbkniestand schon ohne Gewicht nicht hochkommt, wird man es mit Gewicht erst recht nicht schaffen. Sinnvolle Progressionen sind hier zum Beispiel die Hüftbrücke später die T-Spine Bridge,

der Halbkniestand mit und ohne Unterstützung, der RKC-Armbaar, sowie der Overhead Walk.

Dann kann man langsam anfangen den TGU von oben nach unten zu üben.

Der erste Türkisch Getup in beide Richtungen ist dann ein echter Meilenstein, mit viel Zugewinn für die alltäglichen Bewegungen, wie Aufstehen aus dem Bett, Treppen steigen und vieles mehr.



Martina Korte RKC, Lübeck
www.heilmacherin.de

Wusstest Du, dass....

..... laut einer Untersuchung Stuart MC Gills konnten Rückenschmerzen erheblich gemindert werden, wenn die Probanden die ersten 2 Stunden nach dem Aufstehen vollständig auf Flexion in der Wirbelsäule verzichteten.

Das umfasst auch das Aufstehen aus dem Bett mit neutraler Wirbelsäule, wofür die Kenntnis des TGU mehr als hilfreich ist.

Martinas Workout

10 Shoulderbridge
5x Halbkniestand pro Seite
1 RKC Armbaar 30sec
healdwalk 20m je l/r

Over-

5 Runden

Viel Spaß!

EVENTS:

22.12. Weißenhorn

Enter the Kettlebell
Ingmar Sommerfeld RKC

05.01.19 Forchheim

Enter the Kettlebell
Sandra Kann HKC

05.01.19 Bamberg

Enter the Kettlebell
Ralf Stöcklein RKC,
Thomas Judex HKC

05.01.2019 Köln

Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger Senior
RKC

06.01.19 München

Enter the Kettlebell
Christine Lamberts RKC

06.01. Düsseldorf

Enter the Kettlebell
Doro Appel RKC Team
Leader

07.01.19 Lübeck

RKC Anfängerkurs
Martina Korte RKC

12.1.2019 Krefeld

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

13.01. Hückelhoven

Enter the Kettlebell
Veronika Muhlmann-Groten
RKC

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

