

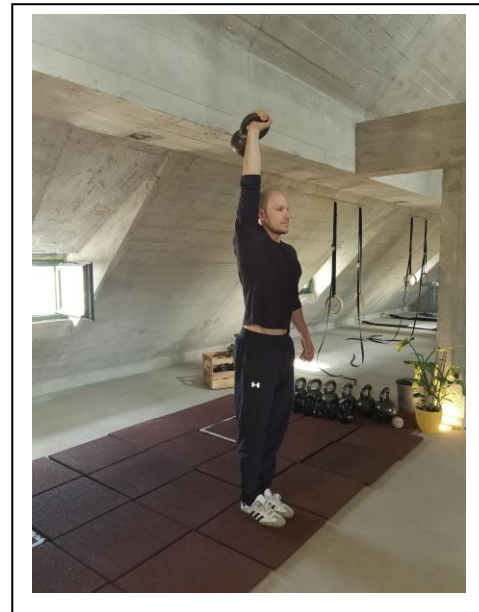
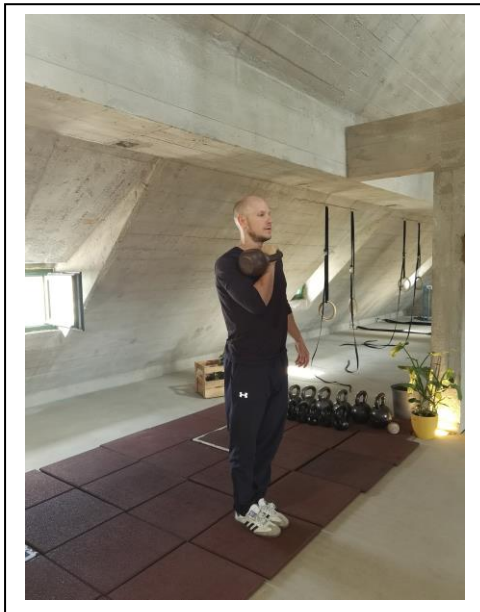
## Kettlebell-Basics

### Basics zur Kettlebell

- Erste Überlieferungen, die einer Kettlebell ähnlich sind, reichen bis 3500 – 4000 v. Chr. zurück!
- Ursprung: Russland → die Kugelform ist widerstandsfähig gegen Abnutzung und daher widerstandsfähig gegen das Verfälschen beim Abwiegen
- In Russland wurde sie in der altrussischen Einheit Pud gemessen – 1 Pud = 16,38 kg
  - o Daher auch die Gewichtsschritte: 1 Pud, 1,5 Pud, 2 Pud → 16 kg, 20 kg, 24 kg
  - o Moderne Kettlebells starten bei 4 kg – 6 kg – 8 kg (...)
  - o Kettlebells gibt es sowohl aus Eisen als auch aus Plastik, diese sind z.B. für den Heimbedarf vorteilhafter
- Das Training mit der Kettlebell ist ein ganzheitliches Training, Muskeln werden hier kaum isoliert getroffen

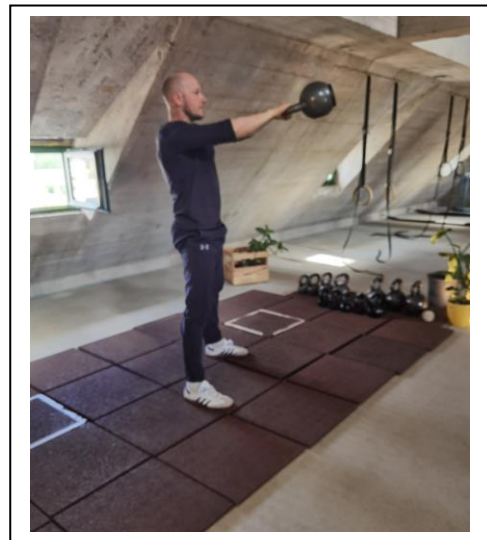
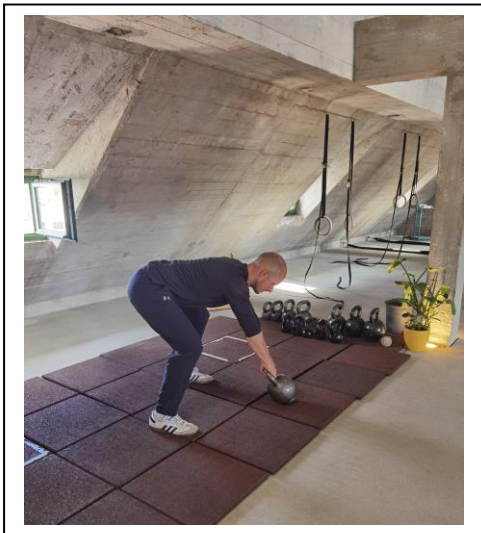
### 1-Arm Press

- Kettlebell von Höhe der Schultern bis über den Kopf drücken und kontrolliert wieder zurück
- Fußposition wählen
  - o Breiter Stand: weniger Rumpfarbeit zum Stabilisieren
  - o Enger Stand: mehr Rumpfarbeit zum Stabilisieren
    - Alternative für mehr Fokus auf die Schulter: im Sitzen ausführen
- Kann auch explosiv ausgeführt werden (schnelle Hilfsbewegung aus der Hüfte)



### Kettlebell-Swing

- Die Kettlebell soll mittels schneller Hüftstreckung beschleunigt werden
- Startposition: Füße bilden mit der Kettlebell ein Dreieck → Greifen → Ellenbogen eindrehen → Kettlebell in die Hüfte ziehen, dabei ist der Rücken gerade → Beine sind erst leicht gebeugt und durch die Hüftstreckung werden die Beine gestreckt. Die Kettlebell beschleunigt bis ca. Schulterhöhe
- Komplexe Übung, die den ganzen Körper beansprucht.



### Goblet Squat

- Eine Form der Kniebeuge, bei der die Kettlebell in beiden Händen auf Brusthöhe gehalten wird
- Die Füße bilden ein „V“, Belastung liegt auf den Fersen
- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand → Beugen der Knie, Absenken der Hüfte bis unter 90° → Hochdrücken in den aufrechten Stand
- Hierbei werden vor allem die Beinstrecker trainiert, der Rumpf stabilisiert das Gewicht

