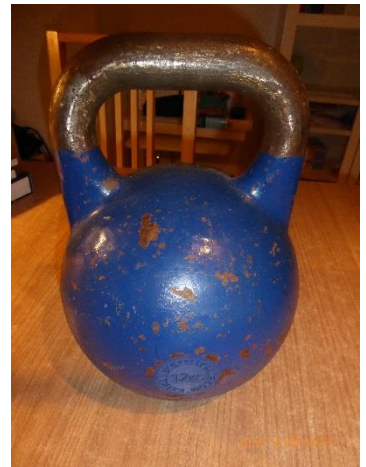


WS 1609 – 4XF CrossTraining – Einsatz von Kettlebells /Christoph

Geschichte der Kettlebell:

Die Kettlebell ist ein Trainingsgerät, welches ursprünglich aus Russland stammt. Sie dient zur Entwicklung der Fitness und Kondition. Anwendung fand sie anfangs im Militär, im Zirkus und in der Schwerathletik.

Die Kugelhantel ist eine zumeist gusseiserne „Kanonenkugel mit einem Griff“. Russische Kettlebells werden normalerweise in der Gewichtseinheit Pud angegeben. Das Pud ist eine alte russische Maßeinheit und entspricht etwa 16 Kilogramm. Die 1 Pud Kettlebell eignet sich ideal für männliche Einsteiger. Die Standardgröße sind 1,5 Pud, dies entspricht 24 kg. Die Fortgeschrittenen greifen dann auf die 2 Pud zurück, also 32 kg.



Die Kettlebell besteht aus dem Boden auch Base genannt, dem Body/Körper, den Horns/Hörner und dem Handle/Griff. Es gibt sie in den verschiedensten Größen und Formen. Lediglich die sogenannten „Competition Kettlebells aus Stahl/Eisen“ haben immer eine Einheitsgröße und unterscheiden sich ausschließlich in Farbe und Gewicht. Die folgenden Farben sind diesem Gewicht zugeordnet:

8 kg	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg	36 kg
rosa	blau	geld	violett	grün	orange	Rot	Grau

Von günstigen Alternativen Kettlebells aus Plastik oder Vinyl rate ich ab. Man schwitzt schneller und die Gefahr, dass die Kettlebell doch mal verrutscht steigt.

Vorteile durch das Training mit der Kettlebell	
Macht Spaß, ist simpel und nimmt wenig Platz ein	Verbesserung von Athletik, Koordination, Gleichgewicht, etc.
Schnelligkeitsverbesserung	Fettabbau
Kraftsteigerung	Aufbau koordinativ geschulter Muskulatur
Beweglichkeitsverbesserung	Verbesserte Körperbeherrschung
Core-Training	Rückenkräftigung
Haltungsverbesserung	Vorbeugung von Verletzungen/ spezifisches Reha-Training nach Verletzungen
Durchhaltevermögen	

(nach Kwella, Johannes)

Kettlebell Swing

Der Swing ist eine hervorragende Übung, wenn es um Fettverbrennung, Rückenkräftigung und athletische Fähigkeiten geht. Dabei wird die Power, Ausdauer und Kraft verbessert. Rumpf, Gesäß und die Beinbeuger werden beim Swing effektiv trainiert. Mit kaum einer anderen Übung erzielt man so viele Ergebnisse mit so wenig Aufwand.





Durchführung:

- Der Sportler greift die Kettlebell in hüft- bis schulterbreitem Stand mit beiden Händen
- Atme tief ein und spanne die Bauchmuskeln an
- Hebe die KB an und ziehe Sie zu sich heran.
- Explosive Streckung der Hüfte und daraus folgend Beschleunigung der Kettlebell
- Knie, Hüfte und Oberkörper sind beim Swing vollständig gestreckt (Standing Plank)
- Die Kettlebell ist in etwa auf Höhe der Schultern
- Der Oberkörper folgt der Kettlebell beim back Swing, um den Schwung zu reduzieren und die Beweglichkeit der Hüfte zu verbessern, wenn die KB auf höhe des Rippenbogens sich befindet.
- Die Hände und Kettlebellgriff passieren die Beine oberhalb der Knielinie
- Die Arme sind stets vollständig gestreckt und die Schulterblätter zusammengekniffen.
- Die Bewegung sollte flüssig nicht stockend sein.

Kettlebells tragen (carry)

Famers Walk: Zwei Kettlebells seitlich am Körper tragen (Training Rumpf, oberer Rücken, Nacken und Griffkraft)



Suitcase Carry: eine Kettlebell seitlich am Körper tragen (Kräftigung der Rumpfmuskulatur)



Front Rack Carry: Kettlebell befindet sich in der Front Rack Position



Waiters Walk (Kellnerlauf): einarmig oder beidarmig Kettlebells über dem Kopf tragen (Schulterstabilisation)



Stundenaufbau aus dem Workshop:

- Warm Up
- Techniktraining
- Hauptteil:
 - Block A (ca. 7-10 Minuten):
 - Erklärung
 - 10 Kettlebell Swings
 - 5 Push ups
 - Single leg Hip Bridge 10/10 reps
 - Block B (ca. 7-10 Minuten):
 - Erklärung
 - Lunge Rack diagonal zum Spielbein 5 reps vor und zurück
 - Lunge Rack diagonal zum Spielbein 5 reps vor und zurück
 - KB Row 5/5
 - Deadbug für die schräge Bauchmuskulatur mit Druck 5/5
 - Finisher (6 Sätze)
 - Erklärung
 - Partner A: Suitcas Lift 5 reps + Suitcase Carry (ca. 10 m) + zurück krabbeln
 - Partner B: krabbeln (ca. 10 m) + Suitcase Lift 5 reps + Suitcase Carry
 - Cool Down

Verschiedene WODs mit Kettlebells:

Freddy Krüger:
21-15-9 for time:
Kettlebell Swings
Burpee

15 Min AMRAP:
20 KB Swings
15 Box Jumps
10 Push ups

For time:

4 Runden:
10 KB Box Step Overs
10 Burpees
10 Pull Ups

TC 16 Min

Hero WOD „Irvine“:
For Time:
400 meter Run
23 Push-Ups
53 Goblet Squats (24 kg/16 kg)
400 meter Run
23 Push-Ups
53 Kettlebell Swings (24 kg/16 kg)
400 meter Run

For time:

3 Runden
30 KB FR Walking Lunges
30 T2B
30 Push Ups

TC 20 Min

7 Min AMRAP

7 KB S2OH
7 Burpees

- 3 Min Pause -

7 Min AMRAP
14 KB Swings
14 Push Ups

- 3 Min Pause -

7 Min AMRAP
21 KB Goblet
Lunges
21 Sit Ups

For time (2er Team): TC 45
1* Block Run
100 KB Swings
1* Block Run
150 Goblet Squats
1* Block Run
50 Burpees
1* Block Run
150 Goblet Squats
1* Block Run
100 KB Swings

Hero WOD „Georgie“:

21 Min AMRAP
7 Burpees
11 Push-Ups
22 Kettlebell Swings (24 kg/16 kg)

Buy-in: 65 Sit-Ups