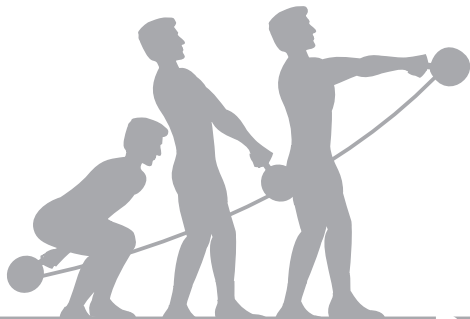
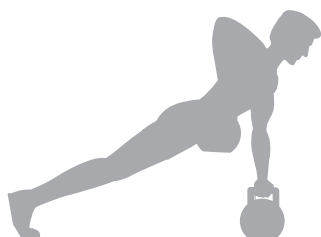


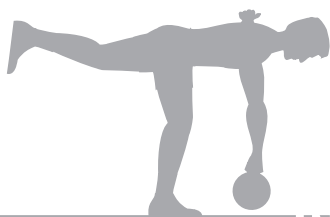
INHALTSVERZEICHNIS



BASIC



ADVANCED



INSTRUCTOR



SPECIALS

Seite	00	Einführung	
Seite	05-11	Geschichte	
Seite	12-14	Das Gerät	
Gib dir die Kugel			15
Seite	16	Sicherheitsregeln	
Seite	17-24	Physik der Kettlebell	
Einen richtig heben...			25
Seite	26	Trainingsprinzipien	
Seite	27	Adaptationen	
Seite	28	Wirkungen	
Seite	29	Wachstums-Reiz	
Seite	30	Der Muskel	
Seite	31	Was kann der Muskel	
Seite	32-36	Die Energie der Bewegung	
Same but different			37
Seite	38-39	KB-Positionen	
Seite	40-46	Trainings-Methoden	
Medical Kettlebell			47
Seite	48-52	Rundrücken	
Seite	53-57	Die Wirbelsäule beim Kettlebell	
Seite	58	Ermüdung - Erschöpfung	
Seite	59	Warm Up - Cool Down	
Seite	60-66	Warm Up - Übungen	
Ready...to start up!			67
Seite	68-69	Lehrmethoden	
Seite	70-86	Übungen - Basic	
Go hard or go home			89
Seite	90-114	Übungen - Advanced	
Seite	115-128	Übungen - Instructor	
Seite	129-132	Wettkampfglement	
..the hardest ever!			133
Seite	134-158	Programmerstellung:	
Seite		Programme - Anfänger	
Seite		Programme - Fortgeschrittene	
Seite		Programme - Wettkampf	
Seite		Programme - Spezial	
Twice the results...!			159
Seite	160-161	Die Kehrseite	
Seite	162-163	Studien zum KB-Training	
Seite	164-166	Studien zum Krafttraining	
Power - Hüfteinsatz			167
Seite	168-170	Hüfte - Beweglichkeitübungen	
Seite	171-174	Beweglichkeits-Tests	
Stretch your life...!			175
Seite	176-182	Stretching-Grundlagen	
Seite	183-200	Stretching-Übungen	
Seite	201	Gelenke	
Seite	202	Anatomie Körpervorderseite	
Seite	203	Anatomie Körperrückseite	
250 x Kettlebell			205
Seite	206	250 Kettlebell-Übungen	
Seite	207-293	Übungen	
Ernährung als Basis			295
Seite	296-332	Grundlagen der Ernährung	
Last but not least			333
Seite	334	Verschiedene Tabellen	
Seite	335	Training und Anpassungen	
Seite	336-337	Begriffe die man wissen sollte	
Seite	338	Fachausdrücke	
Seite	339	Literaturempfehlungen	
Seite	340-341	Verschiedenes Zubehör	
Seite	342-351	Skriptenangebote von Ausbildungen	
Seite	352	...about (Kettlebell-Autoren)	

Die Geschichte der Kettlebell

Kraft-Aufführungen waren auch Ringen (nach mittelasiatischen und osteuropäischen Regeln) und natürlich jegliche Art von Kraftprotz-Wettkämpfen mit Gewichten (daraus entstand später das Gewichtheben).

In einigen deutschen Turnverbänden gab es Anfang des 20. Jahrhunderts so genannte "Rundgewichtsriegen". Vor allem in Süddeutschland führte man in Gruppen von 6 bis 16 Sportlern gleichzeitig verschiedene Übungen durch. Zuerst mit 15 Kg schweren Gewichten, nach 1920 mit 10 Kg schweren Gewichten. In den Riegen wurden die Kugeln mit Griff unter anderem in die Luft geworfen und wieder gefangen oder man jonglierte mit den Eisenkugeln. Die genaue Herkunft von Kugelhanteln ist umstritten. Es steht aber fest, dass das Training mit ihnen insbesondere in Russland und der ehemaligen Sowjetunion eine lange Tradition hat. So benutzten unter anderem russische "Muskelmänner" diese Geräte um in Zirkusvorstellungen ihr Publikum zu beeindrucken.

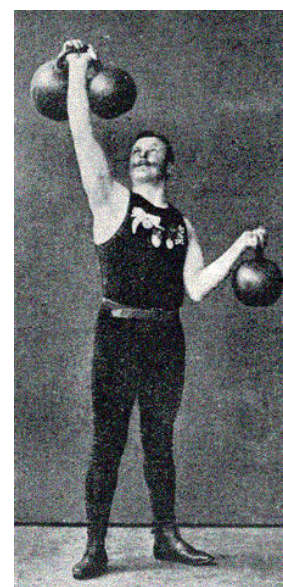
Vor allem aber spielten und spielen Kugelhanteln im Militärsport eine große Rolle. In Russland sind Kettlebells Teil des Nationalstolzes und ein Symbol für Kraft. Früher wurde jeder Kraftsportler oder Gewichtheber als "**girevik**" bezeichnet, ein "Kettlebell Mann". Es gibt wohl keine Sportart die tiefer in eine Gesellschaft verwurzelt ist als der Kettlebell-Sport in die russische Gesellschaft.

Die russischen Militär Einheiten, besonders Spezialeinheiten wie die Speznas trainieren mit diesen Geräten und sind untrennbar miteinander verknüpft. Jeder Krafraum von militärischen Einheiten in Russland ist mit Kettlebells ausgestattet. Auch in der Nationalen Volksarmee (NVA) der ehemaligen DDR gehörten Übungen mit der Kugelhantel zum Ertüchtigungsprogramm der Soldaten. Noch immer gibt es in Russland Wettbewerbe in denen verschiedene Übungen mit einer 32 kg schweren Kugelhantel durchgeführt und von Punktrichtern bewertet werden. Im Jahr 1948 fand der erste offiziell bekannte Wettkampf mit Kettlebells statt. Danach gerieten die Kettlebells vorerst in Vergessenheit.

Ab den 1970er Jahren verbreitete sich der Kettlebell Sport in Russland und den Baltischen Staaten. Besonders in der ehemaligen Sowjetunion werden Meisterschaften heute im sogenannten "**girevoy-sport**" ausgetragen. Eine Kettlebell heißt auf Russisch "**girya**" daher "**girevoy-sport**".

Die Gewichte sind nach der traditionellen russischen Gewichtseinheit "pood" klassifiziert. Poods sind eine alte Russische Gewichts-Einheit. Ein Pood entspricht ca. 16 Kg oder 36 lbs/ Pfund. Ursprünglich gab es die Kettlebells nur in den Gewichtseinheiten: Ein Pood, eineinhalb Pood und zwei Pood. Also 16 Kg, 24 Kg, und 32 Kg. Frauen, Jugendliche und Senioren ab 65 Jahren sollten ursprünglich mit 16 kg trainieren, Senioren ab 40 Jahren sollten 24 kg verwenden. Männer von 18 bis 39 Jahren nutzen 32 kg schwere giryas.

Der Wettkampf umfasst die Disziplinen **snatch** mit einer Kettlebell sowie und **jerks** (wiederholtes Stoßen über Kopf) mit zwei Kettlebells. Nach den snatches gibt es eine Pause zwischen 30 und 60 Minuten bis zur jerk-Disziplin. Der Weltmeister 2002 in der Gewichtsklasse über 90 kg hat bspw. 73 snatches mit einer girya pro Arm und 160 jerks mit zwei 32 kg giryas erreicht.



Kettlebells in den verschiedensten Formen



Alte russische Kettlebell



Klassische Kugel-Kettlebell



Alte klassische Guß-Kettlebell



Klassische Kuhglocke



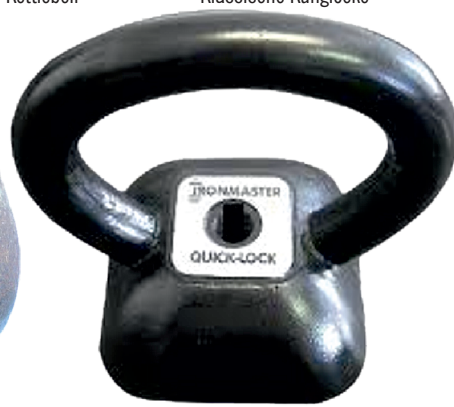
Kunststoff überzogene KB



Mit Leder überzogene KB



Alte klassische Guß-Kettlebell



Befüllbare Kettlebell



Gewichtsvariable Kettlebell



Unterarm nachgeformte Kettlebell



Alte klassische Guß-Kettlebell



Moderne Kettlebell



Vibrations-Kettlebell



Kettlebell für Tennisspieler



Kettlebell für Fußballspieler



Kettlebell für Golfspieler

Grundlagen:

Rotationen - Geschwindigkeit - Gleichgewicht

Beim Kettlebelltraining sind radiale Bewegungen - **Rotationen** - notwendig und dabei treten Kräfte auf, wie etwa die **Zentrifugalkraft**, welche bei der Bewegungsausführung berücksichtigt werden müssen. Die Geschwindigkeit dieser **Radialbewegungen** entwickeln **relativ hohe Kräfte**, deshalb sollte Wissen um die physikalischen Grundlagen von Rotationen vorhanden sein.

DEFINITION: Zentrifugalkraft

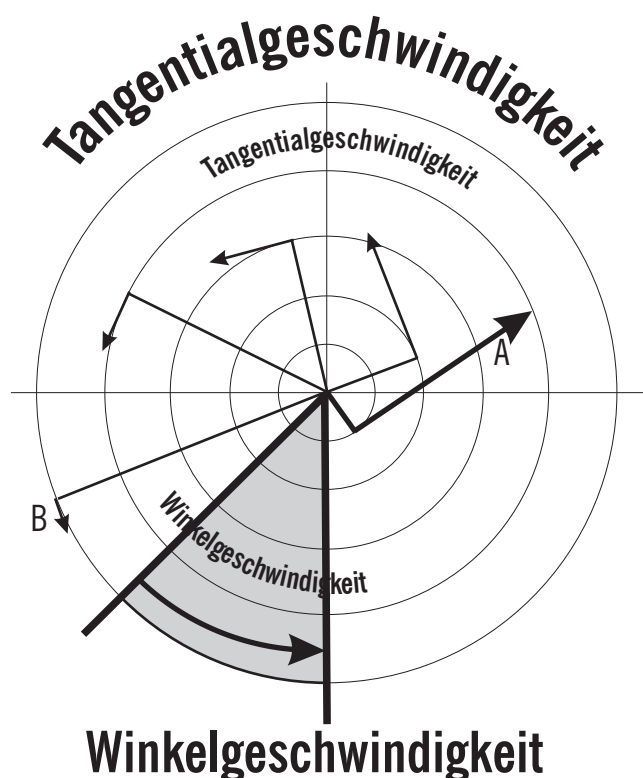
Die Zentrifugalkraft, auch Fliehkraft genannt, ist eine Trägheitskraft, die radial vom Rotationszentrum nach außen gerichtet ist. Sie wird durch die Trägheit des Körpers verursacht.

Die Zentrifugalkraft wirkt bei den **Swingbewegungen des Kettlebelltrainings** fortlaufend auf den Ausübenden. Dieser bzw. seine Aufrichtungsmuskulatur stabilisiert pausenlos den immer neuen Richtungen der Zugbewegungen der Kugel entgegen und sichert so das Gleichgewicht. Auch bei der Abwärts (Rückführ-)bewegung der KB muss gegengezogen und gehalten werden um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Weitere Faktoren sind **Tangentialgeschwindigkeit** und **Winkelgeschwindigkeit**:

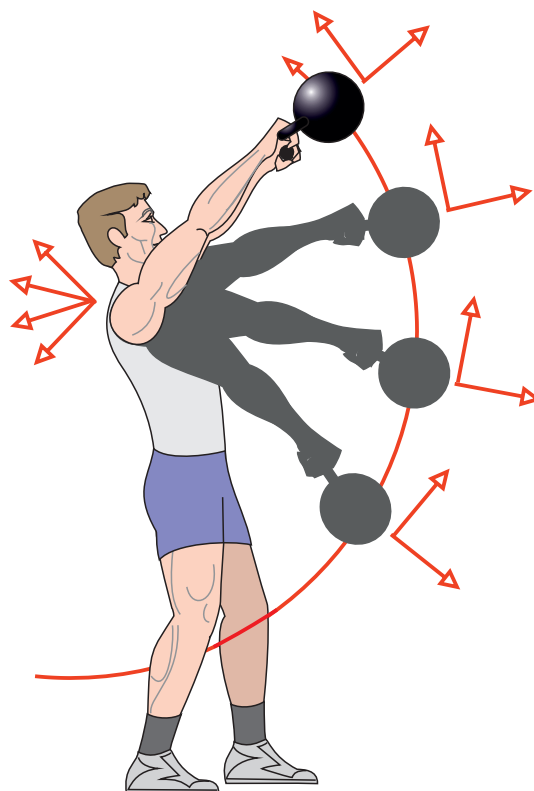
DEFINITION: Tangentialgeschwindigkeit

Die Tangentialgeschwindigkeit ist abhängig vom Abstand des Mittelpunktes der kreisförmigen Bewegung zur Tangente - je kleiner der Abstand (A) desto größer - im Vergleich (B) - wird die Geschwindigkeit.



DEFINITION: Winkelgeschwindigkeit

Die Zeit in der ein bestimmter Kreisabschnitt (Winkel) zurückgelegt wird oder die Winkelgrade welche innerhalb einer Zeiteinheit (Sekunde) überstrichen werden.



Same but different

Immer das gleiche und nie dasselbe!
Eine bewährte Erfolgsgeschichte: Die
Methodenvielfalt bringt Abwechslung
für den Körper und Geist - und - eine
effiziente Weiterentwicklung in allem.



TRAININGSARTEN, -METHODEN UND -SYSTEME

1 Einsteigertraining

Wiederholungszählen
Individuelle Leistungs **B**ild-Methode
Ganzkörpertraining
Prioritätsmethode

Beginner training

Repetition counting
ILB-method
Allround training
Priority principle

2 Intensivierung der Wiederholung

Geschwindigkeitsveränderung
Zeitlupenmethode
Abfälschen
Teilbewegungen
Stopp und go-Methode
Negativwiederholungen
Startkontraktionen
Endkontraktionen
Isometrische Kontraktion
Vorgedehnte Kontraktion
Anhaltende Spannung

Higher intensive repetition

Speed change
Super slow method
Cheating
Partials
Stop-and-go method
Negative repetitions
Start contractions
Final contractions
Peak contraction
Prestretched repetition
Constant tension

3 Intensivierung der Serie (Sätze)

Ein/einhalb-Sätze
Dreiteilige Sätze
Vorer müdungssätze
Nachermüdungssätze
Progressive Intervalle
Abnehmendes Ausbelasten 1
Abnehmendes Ausbelasten 2
Supersätze
Dreifachsätze
Abgestufte Sätze
Verbundene Sätze
Intensivwiederholungen
Unterbrochene Sätze
100er Sätze

Higher intensive sets

Full and half sets
Three partial sets
Pre exhaustion sets
Post exhaustion sets
Progressive Interval
Down the rack
Stripping
Super sets
Giant sets
Staggered sets
Compound sets
Intensive repetitions
Broken sets
100 sets

4 Intensivierung des Trainings

Isotension Methode
Hatfield-Holistisches System
Splitmethode (2er-, 3er-, 4er und 6er-Split)
Antagonistentraining -
Körperseiten-Splitting -
Oberkörper/Unterkörper -

Higher intense training

Isotension method
Hatfield holistic system
Split training
- Antagonistic training
- Bodypart split
- Upper body / Lower body

5 Spezialmethoden

Schockmethode(n)
Statische Kontraktionen
H.I.I.T.-Training (Tabata)
Plyometrisches Training
Wellenbelastung
Schnellwiederholungen
Masse- und Definitionstraining
Kombinationsbewegungen
Desmodromisches Training
Isokinetisches Training
Kinestatisches Training
Kontrast-Methode

Special methods

Shock method(s)
Static contractions
H.I.I.T.-Training (Tabata)
Plyometrics
Wave loading
Speed Reps
Mass and definition training
Compound moves
Desmodronic Training
Isokinetic Training
Kinestatic Training
Contrast Method



Übungen im Detail

Zweiarmig, eine KB:

Swing (Schwung)

Beanspruchte Muskeln:

Wie beim Kreuzheben, zusätzlich kommt die Schultermuskulatur dazu - vorwiegend der vordere Deltamuskel.

Technik:

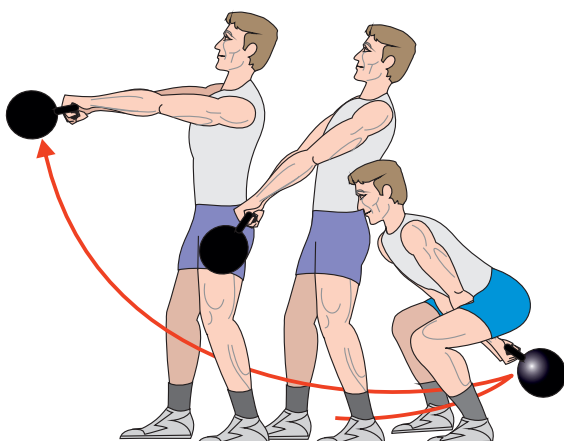
Ausgangsposition ist die Dreiecks-Position. Dabei wird die Kettlebell weiter nach vorne vor die Füße gestellt und von dort mit einer Rückwärts- in eine Vor- und Aufwärtsbewegung kraftvoll beschleunigt. Dabei bekommt sie einen Rotationsdrall, den man ganz zum Schluss des Schwunges etwas mit den ausgestreckten Armen fortsetzt. Nach einigen Schwüngen, die immer kräftiger werden, erreicht die Eisenkugel etwa die Augenhöhe oder darüber!

ACHTUNG:

Häufiger wird versucht den Schwung mit den Armen auszuführen und nicht wie gefordert die ganze Kraft aus den Beinen zu schöpfen!

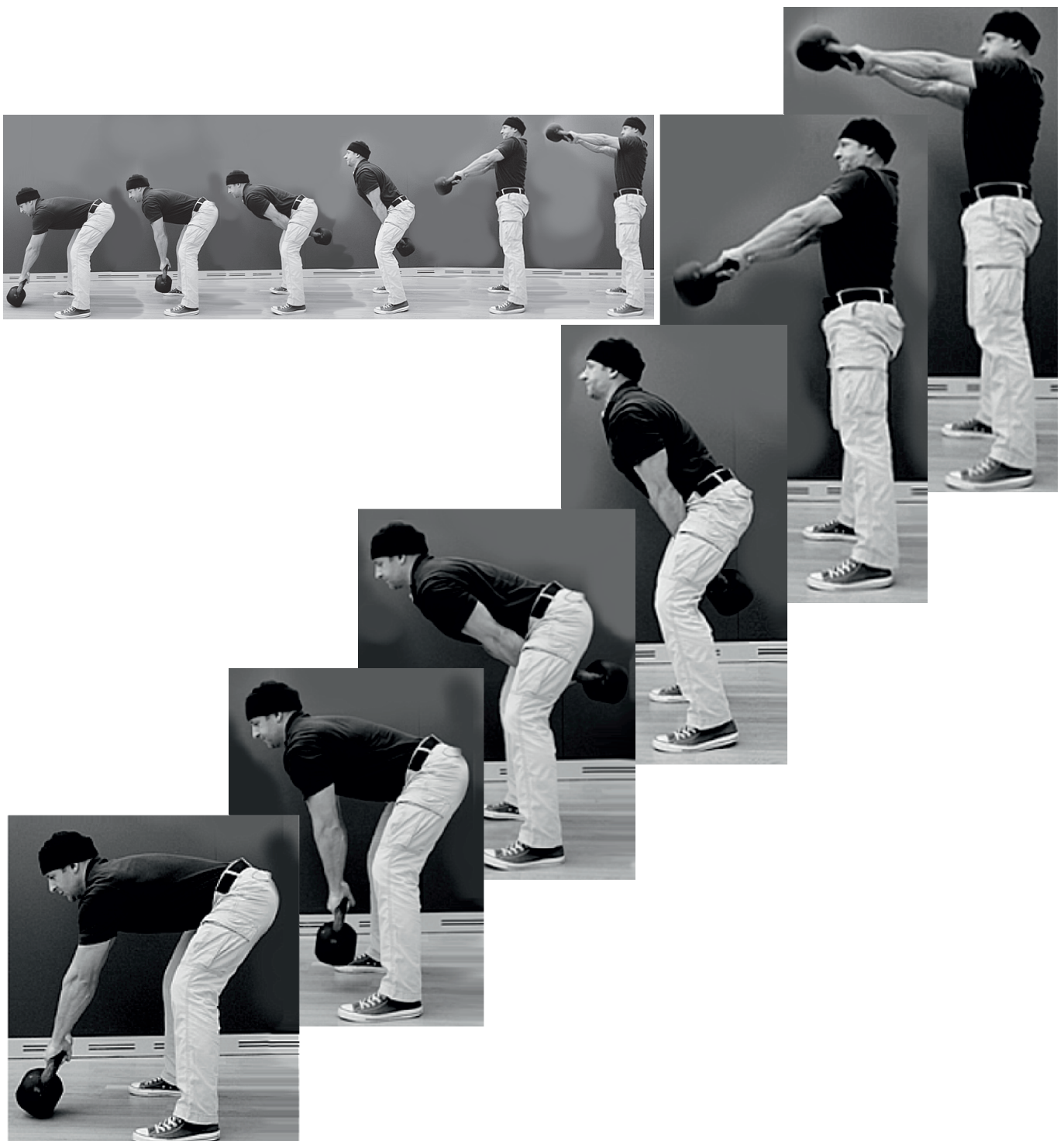
Deswegen Timing üben:

zuerst Beine, Hüfte und dann erst Arme!



Swing

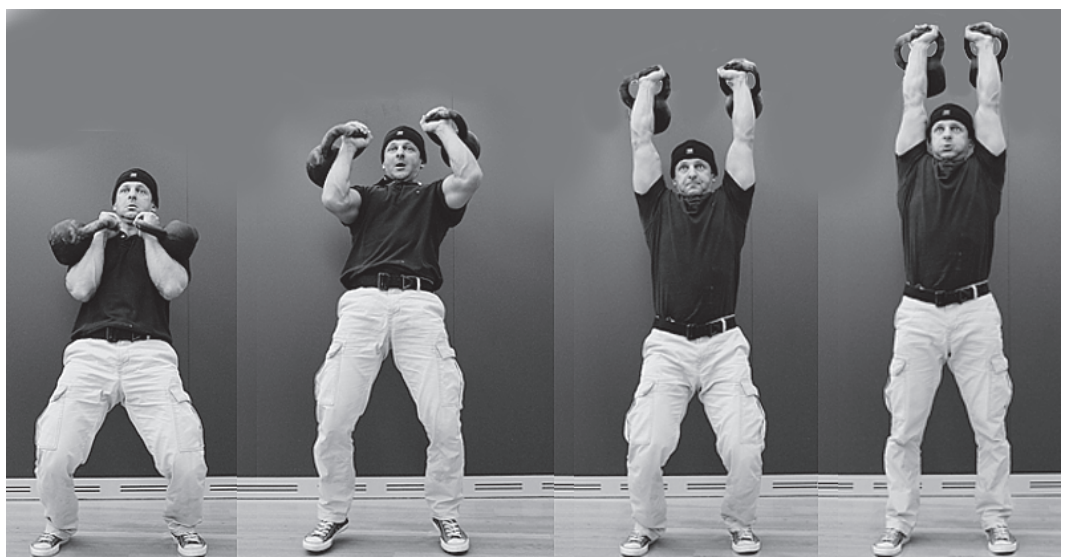
Der „Swing“ ist eine sehr alte Übung. Bevor es „girevoy sports“ und Wettkämpfe gab, wurde die Übung als eine Wettkampfübung (mit nur einem Arm ausgeführt) der Maximalkraft gehandhabt und nicht als Kraftausdauerübung oder Ähnliches. Dabei muss man erwähnen, dass die Startposition zu diesen Zeiten eine andere war, nämlich von hinter den Füßen! Man wollte ökonomisch arbeiten und sich eine Teilbewegung ersparen. Um ein hohes Gewicht mit gestrecktem Arm nach oben zu bringen war es sogar erlaubt, sich mit der freien Hand am Oberschenkel abzustützen! Dann erfolgte ein kräftiger Stoß der Hüfte nach vorne und man mußte wie beim Jerk unter das Gewicht springen.



Erlernen von neuen Techniken mit 2 Kettlebells:

Diese Übungen funktionieren im Prinzip wie die mit einer Kettlebell, wobei es hier mehr um die Wettkampfausführung geht mit all ihren Formen der Technik, Haltung und Atmung.

1. Swing
2. Clean
3. Jerk
4. Clean and Press
5. Clean and Jerk



3. Kurzes Training:

Long cycle (10 min):

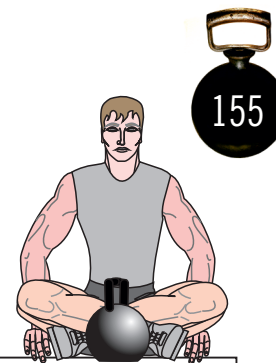
Frauen 8 kg, 50 Wiederholungen (fünf pro Minute);

Männer 16 kg, 50 Wiederholungen (fünf pro Minute)

PROGRAMME BEISPIELE FÜR

Verschiedene Programm-Varianten

Programm-Varianten können mit den verschiedenen Kettlebell-Techniken, aber auch mit intensiven Körpergewichtsübungen wie Liegestütze oder Burpees, Klimmzügen oder Barrenstützen sinnvoll kombiniert werden.



Trainingsprogramme für Fußballspieler

Das ist ein 8 Wochenprogramm - eine Kombination aus dem H.I.I.T.-Methode (nach Tabata et al.) und dem wechselnden Kettlebell/Kombi-Programm mit einigen anderen Programmteilen Richtung Sportart Fußball!

<p>1. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Side Shuffle Overhead Towel Swing KB Figure 8 Dead Lift - Clean TABATA 1.Woche (4,4,5) Clean and Press Bent Forward Row Renegade Row</p>	<p>2. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Overhead Towel Swing Dead Lift KB Forward Lunge Two Hands Swing TABATA 2.Woche (5,5,6) Clean and Press Floor Press One Arm Renegade Row</p>
<p>3. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Sling Shots Halo KB Forward Lunge One Hand Swing - Clean TABATA 3.Woche (7,7,8) See Saw Press Double Floor Press Turkish Get Up</p>	<p>4. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Halo Figur 8 Lunge KB Forward Lunge Swing - Clean - Press TABATA 4.Woch (8,9,9) Windmill Alternate Floor Press Renegade Row</p>
<p>5. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Side Shuffle Overhead Towel Swing KB Forward Lunge Snatch TABATA 5.Woche (10,10,11) See Saw Press One Legged Rows Turkish Get Up (4 Whg. fix)</p>	<p>6. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Side Shuffle Overhead Towel Swing KB Forward Lunge Double Clean TABATA 6.Woche (11,12,12) Low Windmill Bent Forward Row Turkish Get Up (4 Whg. fix)</p>
<p>7. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Side Shuffle Overhead Towel Swing KB Forward Lunge Double Snatch TABATA 7.Woche (13,13,14) See Saw Press One Legged Rows Turkish Get Up (4 Whg. fix)</p>	<p>8. Woche - 3x pro Woche</p> <p>Side Shuffle Overhead Towel Swing KB Forward Lunge Double Press TABATA 8.Woche (14,15,15) Low Windmill Bent Forward Row Turkish Get Up (4 Whg. fix)</p>

Circuit-Training Zusatzerklärungen:

- > Jede Übung - ein Satz - 6 Whg
- > Jedes Workout 1 Whg. mehr
- > Reduziere die Whg. auf 8 in der 3. (5. und 7.)Woche
- > 2 Minuten zwischen den Übungen
- > Jede Übungsfolge 3x wiederholen
- > 3 Minuten Rundenpause
- > **TABATA nur in Runde 2!**



STRETCHING

Das Hauptwerkzeug der Fußballspieler sind die Beine und trotzdem komme ich regelmäßig mit Fußballspielern zusammen, die im Bereich der Beinbeweglichkeit starke Einschränkungen haben. Da **die Sportwissenschaftler immer wieder betonen**, Dehnen sei keine Verletzungsprophylaxe, wird bei den Beinartisten sehr nachlässig gedehnt. Dabei geht es beim Dehnen um die Bildung von **Bewegungsreserven** welche in vielen Momenten des Fußballspiels oft vor argen Selbstverletzungen schützen würden. Deshalb die Dehnung verbessern - nicht vor dem Spiel, sondern bei einem ganz **eigenen Dehn-Trainingsprogramm !**

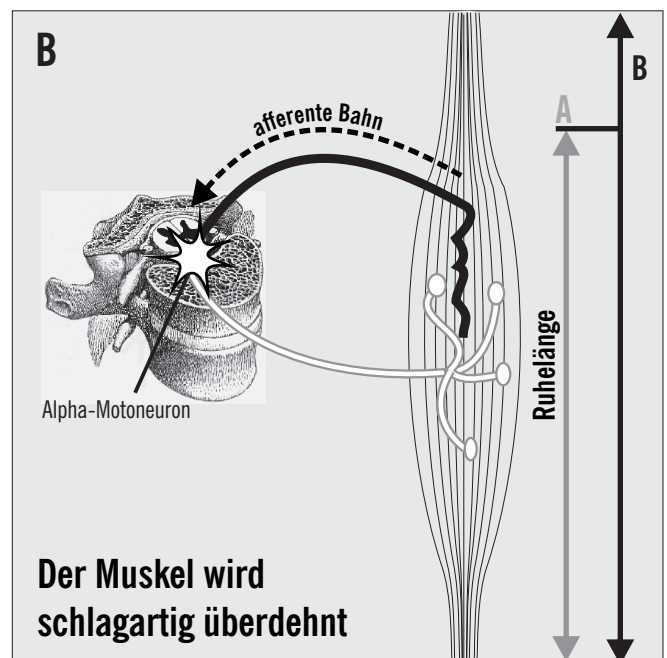
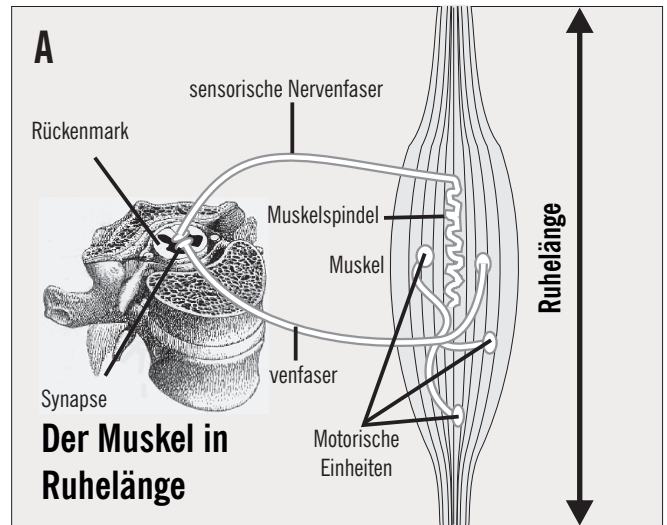
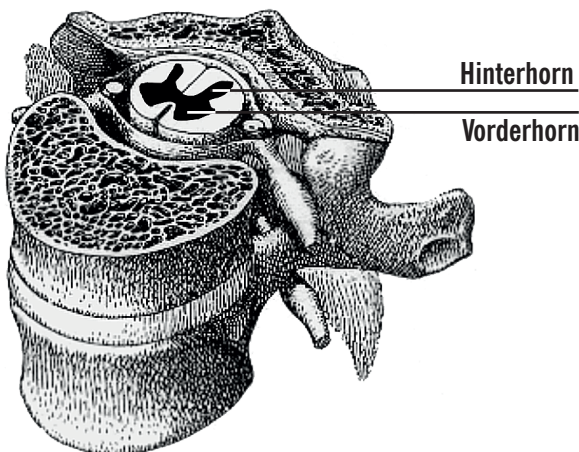


Der Muskelspindelreflex

Die erste Schutzmaßnahme des Muskels vor einer Verletzung (Zerreißung) ist der sogenannte **Muskelspindel-Reflex**. Zwischen den Muskelfasern sind, parallel angeordnet, sensible Nerven, welche die Muskellänge kontrollieren. Diese Sensoren sind über die Gamma-Kontrolle jeweils unterschiedlich eingestellt. Daher auch die unterschiedliche Beweglichkeit zu verschiedenen Tageszeiten, nach sehr intensivem Training oder bei Ermüdung. Diese Soll-Werte können durch Training verbessert bzw. verstellt werden.

Bild A zeigt einen Muskel in der Ruhelänge

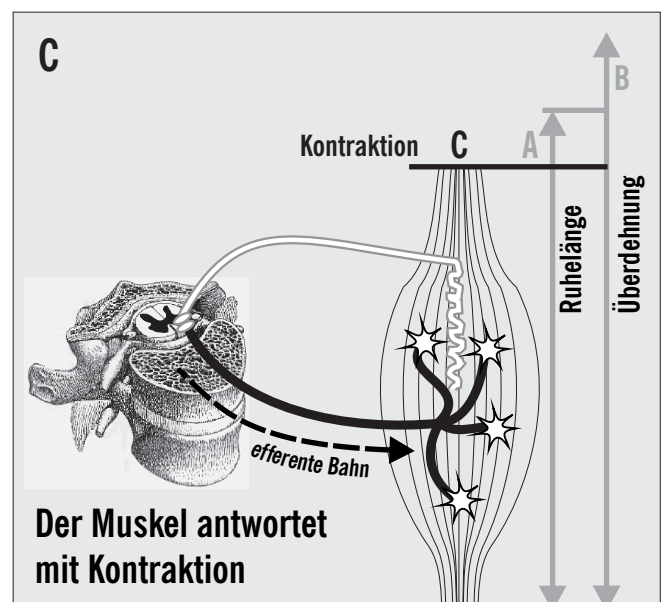
In **Bild B** wird der Muskel über seine Soll-Werteinstellung hinaus zu schnell gedehnt. Die Muskelspindel meldet das über den sensorischen Nerv (afferente Bahn - vom Organ zum Rückenmark oder zum Gehirn) ber das Hinterhorn und dort wird ein Kontraktionsbefehl gegeben.



Der Muskel wird schlagartig überdehnt

Bild C zeigt die Weiterleitung des Kontraktionsbefehls über das Vorderhorn und den motorischen Nerv (efferente Bahn - vom Gehirn oder vom Rückenmark zum Erfolgsorgan) zu den motorischen Einheiten. Diese bewirken die Kontraktion des Muskels zum Schutz gegen die zu starke Überdehnung.

Wenn der Muskel entspannt ist, ist er sehr nachgiebig. Wenn an solch einem Muskel-Sehnen-Komplex eine äußere Kraft angreift, kann der Muskel sehr leicht gedehnt werden. Der Widerstand gegenüber der Deformation ist gering, und der Muskel, nicht aber die Sehne wird verlängert. Erfolgt diese Dehnung schlagartig und überschreitet den Soll-Wert springt die Muskelspindel ein und kontrahiert den Muskel sofort (als Beispiel: der Patellarsehnenreflex) als Schutzmaßnahme des Systems.



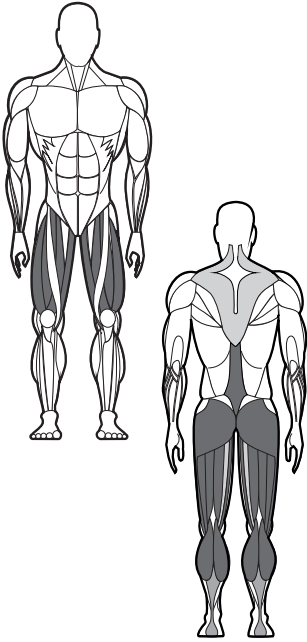
Der Muskel antwortet mit Kontraktion

Kontraktion als Reflexantwort



250 mal Kettlebell!

Wir haben eine riesige Auswahl verschiedener Kettlebell-Übungen zusammengestellt: ein Ausschnitt aus den vielen Möglichkeiten die das Kettlebelltraining bietet, in verschiedensten Lagen und Positionen.



Position

Ein Bein etwas nach vorne strecken und mit einer Hand anhalten - 2.Hand Kettlebell

Atmung

Einatmend hinunter gehen, ausatmend im Aufstehen

Bewegungsgeschwindigkeit

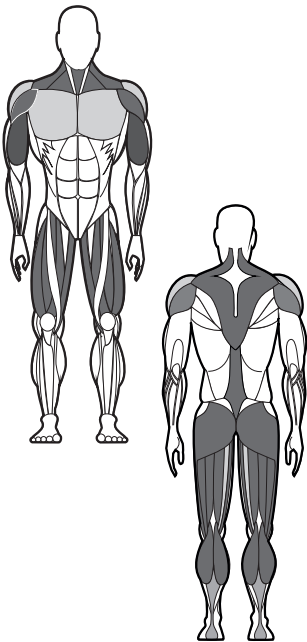
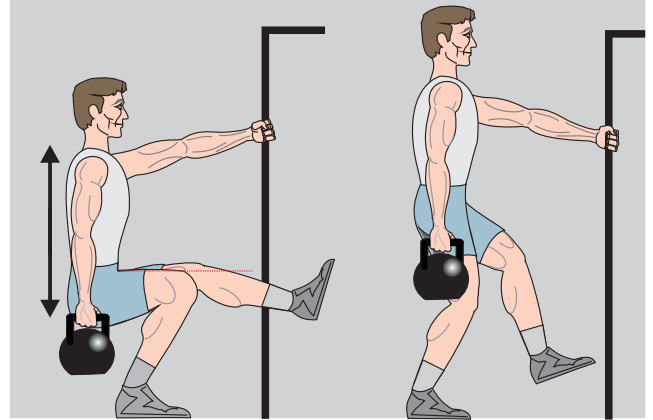
Langsam nach unten gehen
Zügig nach oben strecken

Beteiligte Muskulatur

Quadrizeps - Gesäß - sowie der große Adduktor und die ganze Wadenmuskulatur

Pistol with Hold

VARIANTE: Auf einer Flachbank stehend durch führen



Position

Ein Bein etwas nach vorne strecken und nicht anhalten
Kettlebell in beiden Händen

Atmung

Einatmend hinunter gehen
ausatmen im Aufstehen

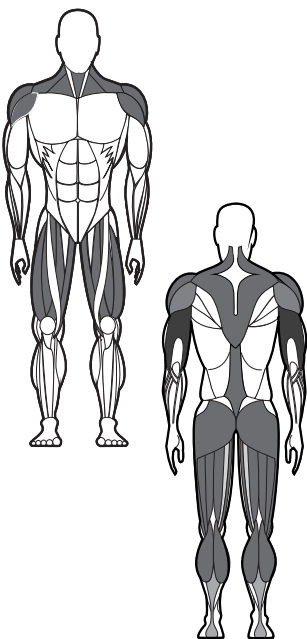
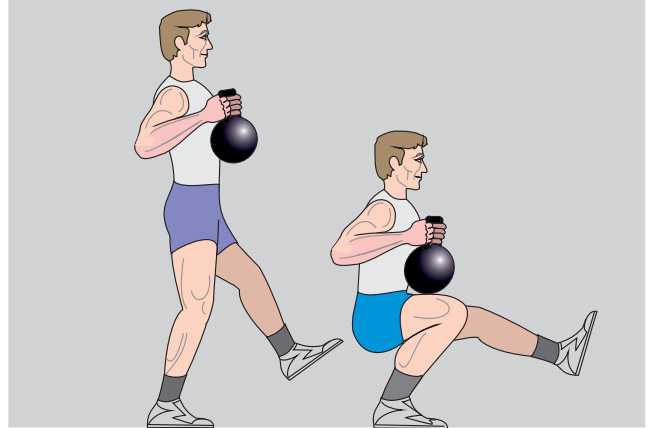
Bewegungsgeschwindigkeit

Langsam nach unten gehen
Zügig nach oben strecken

Beteiligte Muskulatur

Quadrizeps - Gesäß - sowie der große Adduktor und die ganze Wadenmuskulatur

Pistol



Position

Ein Bein etwas nach vorne strecken und nicht anhalten
Kettlebell in beiden Händen

Atmung

Einatmend hinunter gehen
ausatmen im Aufstehen

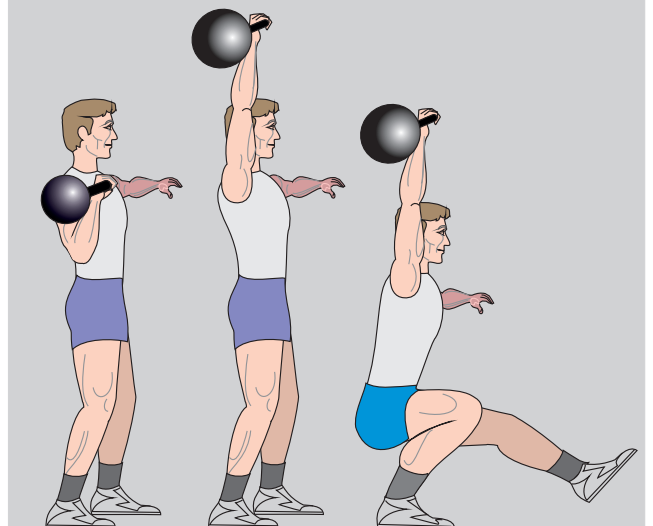
Bewegungsgeschwindigkeit

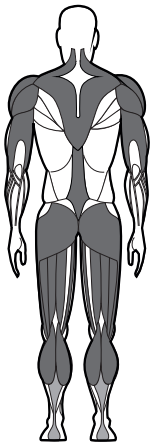
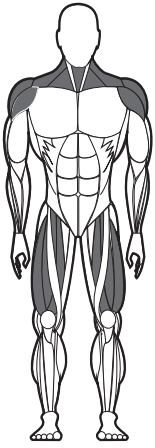
Langsam nach unten gehen
Zügig nach oben strecken

Beteiligte Muskulatur

Quadrizeps - Gesäß - sowie der große Adduktor und die ganze Wadenmuskulatur

Press and Pistol





Position

Hocke auf dem Wobble Board, die KB zwischen den Beinen mit einer Hand...

Atmung

Ausatmen im Hochheben
Einatmen im Runterlassen

Bewegungsgeschwindigkeit

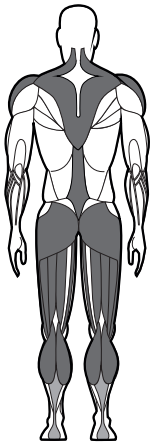
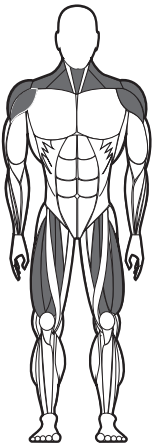
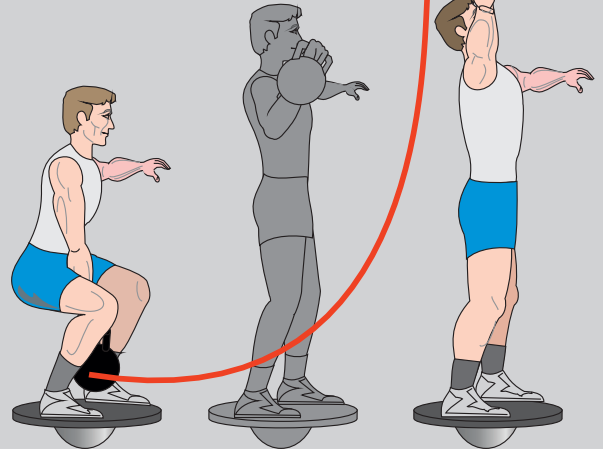
Sehr zügig hochheben und langsam runter lassen

Beteiligte Muskulatur

Beine, Gesäß, Schulter- und Armmuskulatur sowie Stabilisierungsmuskeln

Balance Board Snatch

Die Kettlebell wird in einer einzigen Zug/Umsetz/Druckbewegung hochgeführt - bei stabilisiertem Rücken!



Position

Stand auf 2 Wobble Boards, in die Hocke die Kettlebell durch die Beine übergeben

Atmung

Ausatmen im Hochgehen
Einatmen im Runtergehen

Bewegungsgeschwindigkeit

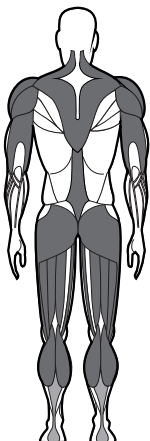
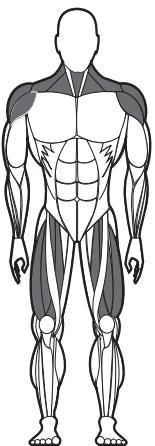
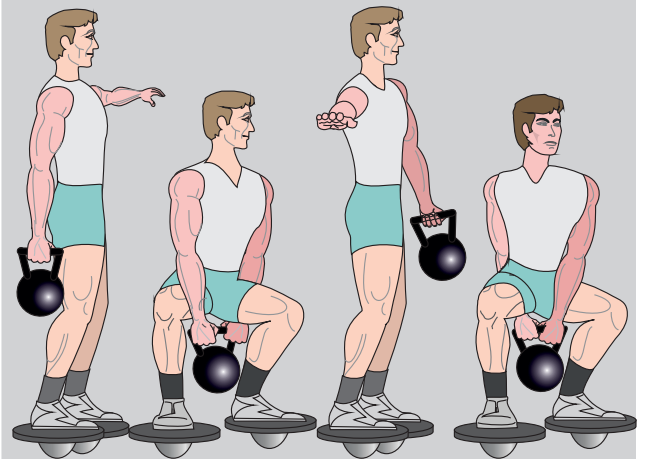
Sehr zügig hochgehen und langsam runter lassen

Beteiligte Muskulatur

Beine, Gesäß, sowie die Stabilisierungsmuskeln und der Schultergürtel

Balance Board Figure 8

ACHTUNG: Gerader Rücken und immer nach dem Übergeben aufstehen und wieder runter



Position

Hockstellung auf dem Wobble Board, KB mit den Händen zwischen den Beinen halten...

Atmung

Ausatmen im Hochheben
Einatmen im Runterlassen

Bewegungsgeschwindigkeit

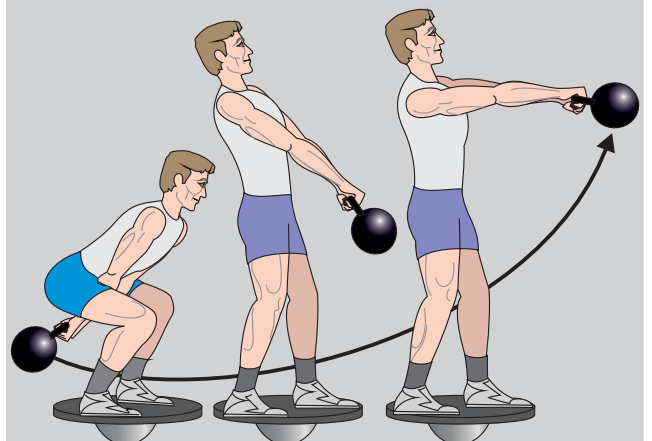
Sehr zügig hochheben und kontrolliert runter lassen

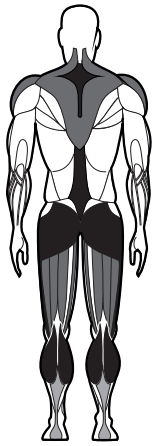
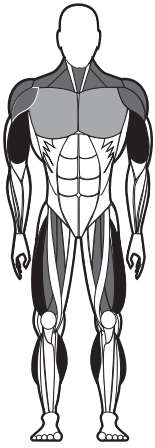
Beteiligte Muskulatur

Rücken, vordere Schulter, Rückenstrecker und die Armstreckmuskulatur

Balance Board Swing

Die Kettlebell wird in einer einzigen Zugbewegung durch die Streckung der Hüfte(Gesäß), ohne Armeinsatz, bei stabilisiertem Rücken geschwungen.





Position

Die KB in beiden Händen in der Chest Hold Position, Kniebeuge, aufstehen, KB vorstoßen und zurück, wieder Kniebeuge usw.

Atmung

Ausatmen im Hochgehen
Einatmen im Hinuntergehen

Bewegungsgeschwindigkeit

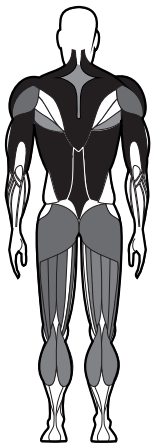
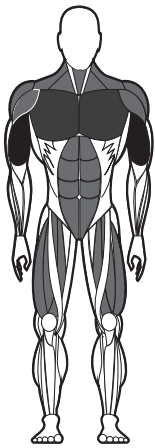
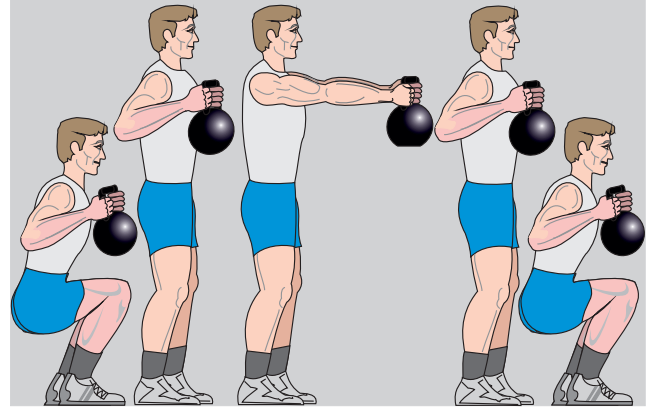
Langsam hochgehen und langsam runter gehen

Beteiligte Muskulatur

Armbeugemuskulatur,
Rückenstrecker, Schultern
Beinmuskulatur, Gesäß

Squat Punch

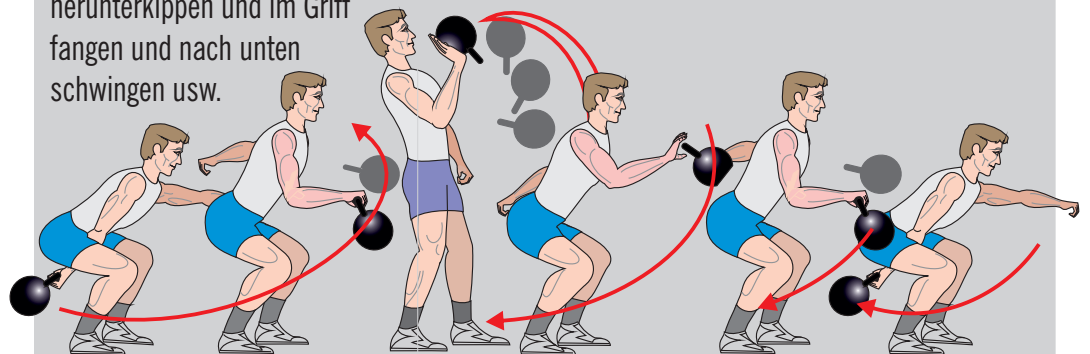
Variation: Jump Squat Punch - Aus der Kniebeuge hochspringen, landen, dann Punchen



Position + Bewegung

Mit *One Arm Swing* starten, im Hochschwingen einen kleinen Schwung geben, loslassen und die Kettlebell mit dem Kugelbauch in der Handfläche auffangen, herunterkippen und im Griff fangen und nach unten schwingen usw.

Clean and Catch



Position + Bewegung

Im Entengang mit zwei Kettlebells in den Händen aufrecht eine gewisse Strecke „gehen“, umdrehen und wieder zurück „watscheln“.

Atmung

Ein Schritt ausatmen und ein Schritt einatmen

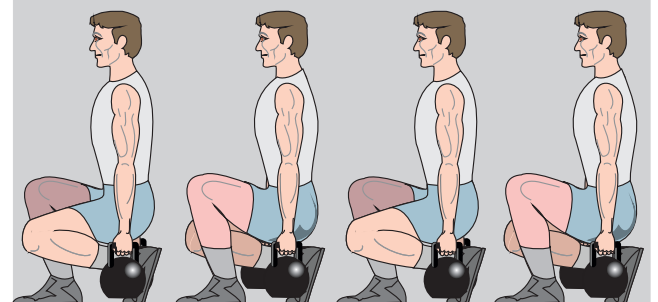
Bewegungsgeschwindigkeit

Langsam aber stetig, nicht zu schnell gehen...

Beteiligte Muskulatur

Die komplette Beinmuskulatur, Gesäß, Hüftbeuger und Schultern und Arme

Duck Walk



Ernährung als Basis

Der Mensch ist eine kleine Welt aus der großen und hat der ganzen großen Welt Eigenschaften in sich. Also hat er auch der Erde, der Steine und der Pflanzen Eigenschaften in sich...

...nach: Die drei Prinzipien von Jakob Böhme - 1619



Last but not least...

Am Schluß des Lehrskriptums finden Sie noch einiges Wichtiges: zB. einige interessante Informationen, Literaturempfehlungen, die Fachausdrücke und Begriffe die man wissen sollte - usw.

