

Baden-Baden, 02.04.2013

## **Kettlebell-Training für Einsteiger**

Weiterbildung für Übungsleiter an der Südbadischen Sportschule Steinbach

### **Das Wichtigste in Kürze**

Kettlebells = Kugelhanteln; „Kugel mit Henkel“

#### Kettlebelltraining:

- ~ verbessert den Gesundheitszustand
- ~ entwickelt die Leistungsgrundlagen
- ~ erweitert das Trainingsspektrum

#### Einsatzmöglichkeiten:

Rehabilitation, Athletiktraining, allgemeines Fitnesstraining; Rückentraining; als eigenständiger Kettlebellsport (Girevoy-Sport); Conditioning (in Verbindung mit Seilspringen; Kleingeräten; Zirkeltraining); in Verbindung mit Funktionellem Training und Core-Training.

#### Gezielt trainiert werden können (abhängig vom Leistungszustand):

Kraftausdauer; Schnelligkeit(sausdauer); Explosivität; Ausdauer (eingeschränkt); Hypertrophie (bis zu einem gewissen Grad); teilweise Mobilität (insbesondere Hüfte, Schulter, Ellenbogen und Knie); Schnellkrafttraining (eingeschränkt).

Bei den meisten Übungen kann zusätzlich zur konzentrischen Phase die exzentrische Phase betont werden.

Die Trainingsziele bzw. die Erreichbarkeit der Ziele sind (wie immer) abhängig vom Leistungszustand und von der Trainingsplanung und -gestaltung.

## **Kettlebells und Kurzhanteln im Vergleich**

Alle Kurzhantelübungen lassen sich auch mit Kettlebells durchführen. Umgekehrt gilt das nicht: Viele (vor allem Schwungübungen) lassen sich mit Kettlebells aber nicht mit Kurzhanteln bzw. nur eingeschränkt durchführen.

Durch das Design – Kugel mit Henkel – liegt der Masseschwerpunkt der Kettlebell (bei den meisten Übungen) außerhalb der Hand. Dadurch ergibt sich ein zusätzlicher hoher Trainingsreiz: Beispielsweise „Automatische“ Stabilisation des Rumpfes und der Schultern. Zusätzlich: Training mit der Fliehkraft.

### **Wichtig:**

### **Bewegungsqualität vor Quantität!**

### **Übungsausführung:**

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Übungsausführung:

- ~ Tempo: langsam oder schnell oder mittleres Bewegungstempo
- ~ Schwungübungen / Schwingen / Varianten
- ~ Training mit hohen Wiederholungszahlen
- ~ Loslassen / Werfen / Auffangen

### **Ganzkörpertraining:**

Kettlebells ermöglichen ein Ganzkörpertraining bei wenig Platzbedarf.

### **Vorteile Kettlebelltraining:**

unter anderem:

- ~ Gelenkstabilität
- ~ verbesserte Propriozeption / Sensomotorik
- ~ Gleichgewichtstraining
- ~ intermuskuläre Koordination (alle an der Bewegung beteiligten Muskeln)
- ~ Übertragbarkeit in Alltags- und sportartspezifische Bewegungsabläufe
- ~ neuromuskuläre Entwicklung

## **Übungsauswahl und Beispiele:**

### **Allgemeine Grundübungen:**

- ~ Kreuzheben / Deadlift und Varianten
- ~ Kniebeugen / Front-Kniebeugen / Front-Squats und Varianten

Alle allgemeinen Grundübungen sind auch mit Langhanteln und Kurzhanteln oder ähnlichen Lasten durchführbar.

### **Verbesserung der Mobilität:**

- ~ Kettlebell-Arm-Bar

### **Kettlebellspezifische Grundübungen:**

Training der Stabilität und Mobilität:

- ~ Half-Get-Up
- ~ Turkish-Get-Up /TGU

Der Bewegungsablauf ist auch mit Kurzhanteln trainierbar. Der Trainingseffekt ist mit Kettlebells höher.

Dynamisches Training:

- ~ Swing / Kettlebellswing (beidhändig)
- ~ Variationen des Swing
- ~ Clean / Umsetzen

Swings sind sehr gut möglich mit Keulen (seitlich schwingen); eingeschränkt möglich mit Kurzhanteln und Medizinbällen (beispielsweise Swings im Zirkeltraining)

### **Übungen zur Verbesserung der Druck- und Zugmuster:**

- ~ Press / Variationen
- ~ Rudern / Variationen

Hier sind auch Kurzhanteln und teilweise Medizinbälle einsetzbar.

### **Wettkampfspezifische Kettlebell-Übungen:**

- ~ Reißen / Snatch / einhändig
- ~ Stoßen / Jerk / einhändig
- ~ Double-Snatch / Double-Jerk / beidhändig

Das sind die klassischen „Olympic Lifts“. Teile der Bewegungsausführung sind ähnlich dem Gewichtheben. Technisch anspruchsvoll.

Snatch und Jerk sind sowohl mit Kettlebells wie auch mit Langhanteln durchführbar.

Vorausgesetzt das Basistraining stimmt, sind Olympic Lifts für jeden Sportler eine sinnvolle Trainingsmöglichkeit. Ziel ist zunächst immer: Training und Verbesserung der Bewegungsqualität.

### **Kettlebelltraining im Verein:**

- ~ zunächst wichtig: entsprechendes Eigentaining
- ~ Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe trainieren und verbessern
- ~ Wenn keine Kettlebells vorhanden: adäquate Hilfsmittel, Kurzhanteln, Medizinbälle, Langhanteln nutzen.
- ~ Weitere Optionen:.....

**Folgender Grundsatz gilt immer:**

**Bewegungsqualität vor Quantität!**

**Option:**

Ihr habt die Möglichkeit euch im Anschluss an die Weiterbildung in die **E-Mail-Liste** einzutragen. Ihr erhaltet Links zu Blogeinträgen und Videos zum Thema Kettlebelltraining.

**Notizen:**

**KONTAKT:**

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Mauerbergstr. 110

76534 Baden-Baden

Tel.: 07223 / 8004699

Mobil: 0177 / 4977232

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

Fax: 07223 / 8005271