



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

## Kettlebell Goblet Squat

### Das Fundament aller Kniebeugen

Die Kettlebell Goblet Squat ist eine unglaublich einfache, aber sehr effektive Kniebeugevariante und hilft dir das fundamentale Bewegungsmuster der Kniebeuge sicher zu erlernen. Die Goblet Squat öffnet die Hüftgelenke und macht sie damit beweglicher, kräftigt die rumpfstabilisierende, Oberschenkel und Gesäßmuskulatur und bereitet dich so auf komplexere und schwerere Kniebeugevarianten effektiv vor.

Dan John (Master RKC) hat die Goblet Squat bekannt gemacht und allein die Tatsache, dass er ein großer Befürworter dieser Übung ist, sollte dich dazu bewegen sie in deine Übungsroutinen einzubauen.

Die meisten die versuchen in die tiefe Hocke zu gehen, ohne es vorher längere Zeit getan zu haben, stellen fest, das sich oft ab der Hälfte des Weges nach unten diverse Schwierigkeiten in der Ausführung einstellen. Oft fallen ab der Hälfte die Knie nach innen, der Oberkörper wird eingeknickt oder die Fersen verlassen den Boden, um mal nur ein paar Schwachstellen zu nennen.

Hier schreien viele dann gleich es läge ausschließlich an der mangelnden Beweglichkeit.

Es könnte tatsächlich sein, dass es an einer mangelnden Dorsalflexion im Sprunggelenk, verspannten oder festen Muskulatur im oberen Rücken, festen Hüftbeugern oder einer Kombination aus dem genannten liegt. Es könnte aber auch ebenso sein, das dein Körper in bestimmten Gelenken und Muskeln kompensiert oder ausweicht, weil er dich auf Grund mangelnder Stabilität vor einer Verletzung schützen will.

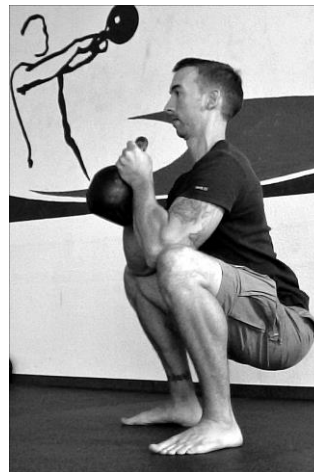
Hier kommt die Kettlebell Goblet Squat ins Spiel: Durch das Halten der Kettlebell vor dem Körper bist du gezwungen, deine rumpfstabilisierende Muskulatur anzuspannen, was wiederum dazu führt, das du deinen Körper während der Bewegungsausführung stabil hältst. So kann selbst jemand mit sehr schlechter Kniebeuge-technik innerhalb weniger Minuten in eine ordentliche Kniebeuge mit geradem Rücken, stabilen Knien und Fersen auf dem Boden.

Durch die Möglichkeit die Kniebeuge so sicher üben zu können und durch die Besonderheiten während der Ausführung, arbeitest du mit jeder Wiederholung auch immer an der Verbesserung Deiner Beweglichkeit.

#### Auf was solltest du bei der Ausführung achten:

-Rücken ist gerade, Brust groß machen (stolze Haltung), etwa schulterbreiter Stand, Füße zeigen leicht nach außen, Knie bewegen sich in Richtung der Zehen

-Gewicht ist auf den Fersen, der gesamte Fuß hat Kontakt zum Boden, Schultern und Hüfte kommen zeitgleich nach oben



von Sebastian Müller RKC  
[www.kettlebell-weimar.de](http://www.kettlebell-weimar.de)

## EVENTS:

### 26.10. KÖLN

Enter the Kettlebell + Primal Move Demo Seminar mit Markus Tullius RKC

### 03.11. WEIMAR

Enter the Kettlebell mit Virginia Egerer HKC, Philipp Kauder HKC, Robert Rudolph HKC

### 03.11. AACHEN

Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC und Samuel Gilde RKC

### 09.11. BERLIN

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

### 09.11. LEIPZIG

Enter the Kettlebell Seminar mit Kai-Uwe Schulze RKC, Susann von der Weide HKC

### 10.11. GÖTTINGEN

Enter the Kettlebell Seminar mit Leon Wehrmaker RKC, Felix Sempf HKC

### 16.11. BERLIN

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

### 30.11.-01.12 GILCHING

RKC Big Six Aufbauseminar - RKC Kettlebell Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II und Steven Graves RKC

...viele weiteren Kettlebell Events unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... der HARDSTYLE SWING die einzige Kettlebell - Übung ist, deren Energieverbrauch steigt, je besser Du sie erlernst und ausführt?

Bei vergleichenden Untersuchungen wurde nur eine Betätigung gefunden, die ebenso intensiv wie der Kettlebell Swing ist: Skilanglauf - bergauf in hohem Tempo.

## WORKOUT: SISSY-TEST

Mach 25 zweihändige Swings und ein Burpee. Nächste Runde ist 24 Swing und 2 Burpee. Und so weiter bis 1 Swing und 25 Burpee. Das Ziel ist es unter 50 Minuten fertig zu haben. Was glaubst Du? Heißt es Sissy-(Weichei) Test, weil ein Weichei es vor den 25 Runden aufgibt, oder weil ein „Weichei“ lieber schummelt 650 Wiederholungen hin, als es abzubrechen wenn es nicht mehr sauber geht?

