



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

## Der Turkish Get Up

### - Die verlorene Übung -

Alle Welt redet vom "Functional Training" und hier ist einer der Übungen, die aus meiner Sicht am ehesten das Prädikat "funktional" erhalten sollte. Die Rede ist vom Turkish Get Up (TGU). Leider oftmals im Internet mit lächerlich kleinen, bunten Kettlebells und mittels ebenso lächerlicher Ausführung dargeboten, ist der TGU einer der besten Übungen überhaupt wenn es um

\* die Steigerung der Gesamtkörperkraft

\* die Koordination der Gliedmaßen und des Rumpfes

\* die Verbesserung der Fähigkeit "echte" Körperspannung auszubauen

\* die Wiederherstellung der Mobilität in den Schultergelenken und im Hüftbereich zu ermöglichen

geht. Leider wird die Übung von den meisten Menschen, auch anfangs von mir, extrem unterschätzt. Im Get Up ist ein Ganzkörperworkout integriert, dass im Gym einen ganzen Maschinenpark ersetzt und er fordert unser senso-motorisches System im Gehirn und macht es immer besser.

Dazu kommt, dass beim TGU mit einer etwas schwereren Kettlebell diese dem fachkundigen Trainer sozusagen als Vergrößerungsglas für Schwachstellen im gesamten Bewegungsapparat dient.

#### Worum geht es beim TGU?

Einfach ausgedrückt ist es das Aufstehen vom Boden, nach einem bestimmten Bewegungsablauf. Zuerst nur mit dem eigenen Körpergewicht und dann nach und nach mit höher ansteigendem Widerstand, in unserem Falle der Kettlebell. Damit kommen wir auch zum zweiten wichtigen Punkt: Der TGU ist weder eine Übung, die man auf Zeit oder mit hohen Wiederholungszahlen ausführt. Es geht um eine präzise, stabile und kontrollierte Ausführung in allen Haltepositionen und Transitions (die Bewegung, um von einer in die nächste Halteposition zu kommen) mit progressivem Gewichtswiderstand. Bei uns RKC's gilt ein Mann als stark, wenn er den TGU mit etwa 50% des eigenen Körpergewichts in Form einer Kettlebell sauber ausführen kann. Starke Frauen sollten 33% ihres Körpergewichts beim TGU meistern können.

Es geht dabei aber nicht um die schwere Kettlebell, sondern dass der sich darunter befindliche Körper, der dieses Gewicht auf diese Art und Weise sicher und kontrolliert bewegen kann, ganz einfach stark und leistungsfähig ist in allen Bereichen körperlicher Bewegung ist. Meine Empfehlung: Lasst Euch den TGU von einem zertifizierten HKC oder RKC Trainer beibringen und führt dann diese Übung so oft wie möglich aus, z.B. morgens als guter Start in den Tag oder immer als Warm Up vor Eurem Training. Euer Körper wird es Euch danken :-)



von Steven Graves RKC  
[www.munich-kettlebells.de](http://www.munich-kettlebells.de)

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... Eine 6 Jahre andauernde Studie mit insgesamt 2000 Probanden, durchgeführt von Claudio Araujo von der Gama Filho Universität in Brasilien, hat folgendes bewiesen: es gibt einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit vom Boden aufzustehen und der Vorhersage der wahrscheinlichen Lebenserwartung. Claudio Araujo vergab je nach Geschicklichkeit 1 bis 10 Punkte und stellte fest, dass Probanden mit 0-3 Punkten ein 5-6x höheres Sterberisiko hatten, als Probanden mit 8-10 Punkten. Also: fleißig TGU üben!

### WORKOUT: GU PYRAMIDE

Beginne mit einem GetUp auf Deiner schwächeren Seite - aber nur bis zur „Floor Press“! Wiederhole nur der Übergang "Floor Press" fünf mal. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wechsle die Seite. Mach auf Deiner starken Seite genau das Gleiche, danach zurück, und wieder Seitenwechsel. Führe nun den TGU bis zum Rollen auf den Ellenbogen aus. Den Übergang "auf Ellenbogen" 5x wiederholen, dann zurück, Seitenwechsel, usw. Mache dieses Wiederholungsschema bei Deinen schwachen Übergängen! In den meisten Fällen sind das die Übergänge zur Ausgangsposition, zum Ellenbogen, zur hohen Brücke und zum Stehen.

## EVENTS:

### 24.11. Köln

Enter the Kettlebell Seminar + Primal Move/PCC Demo mit Daniela Fredrich HKC, Markus Tullius HKC

### 30.11. Hennef

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

### 30.11.-01.12 Gilching

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

### 01.12. Weimar

Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC

### 07.12. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothea Appel RKC

### 08.12. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Markus Tullius, Daniela Fredrich

### 14.12. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

### 14.12. Leipzig

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

### 15.12. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Martin Kaltenecker RKC

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

