



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

## Kampfsport und Kettlebell

### - Der Hardstyle Swing -

Boxen, Ringen, Karate, Judo, Thai-Boxen, MMA... **was haben fast alle Kampfsportarten gemeinsam?** Ihre Grundbewegung! Eine starke, explosive Vorwärtsbewegung. Kampfsportler jeglicher Art benötigen also ein Trainingssystem, das Sie in dieser Grundbewegung verbessert. Es steht natürlich außer Frage, das ein Kampfsportler auch in anderen Bereichen gut trainiert sein muss! Ich will mich jedoch in diesem Artikel mit der „Grundbewegung“ beschäftigen. Warum? Das ist ganz einfach! Jede Bewegung unseres gesamten Körpers im Raum, jeder Schlag, Tritt, Wurf, jedes zu Boden bringen des Gegners etc., nutzt diese Bewegung als Kraft/Power Generator.

**Schauen wir uns das Ganze mal etwas genauer an.** Mit Vorwärtsbewegung ist nicht das Vorwärtsgen, Laufen oder Springen im Allgemeinen gemeint. Ich meine speziell die Phase der Bewegung, in der unser Körper seine Gliedmaßen beschleunigt und/oder gegen einen Widerstand (z.B. Boden) drückt oder abdrückt.

**Woher kommt nun also diese Kraft?** Und wie baut unser Körper sie auf? Stellt euch unseren Körper als ein X vor.

Die Striche, die aus der Mitte entspringen, sind unsere Gliedmaßen. Die Kreuzung ist unser Körperzentrum oder auch Core genannt. In diesem Zentrum, das sich in etwa vom Brustbein/Zwerchfellbereich bis zum Becken/Gesäßmuskulaturbereich erstreckt, entsteht die Kraft die wir für die angesprochene Bewegung und natürlich darüber hinaus für all unsere Bewegungen und Kraftausübungen benötigen! Unser Hüftbereich hat hier eine Schlüsselrolle.

Unsere Muskelketten laufen in diesem Bereich zusammen und werden hier am stärksten aktiviert! Die Gesäßmuskulatur übernimmt hier die Hauptarbeit und ist eine der Muskelgruppen, die den größten Einfluss auf unsere Ganzkörperkraft hat!

**Muskelspannung ist das Schlüsselwort.** Je mehr Muskelfasern und vor allem je schneller die Muskelfasern aktiviert werden können, desto mehr Power Output! Daraus lässt sich nun schließen, das Kampfsportler ein integratives Ganzkörpertraining brauchen, welches besonders stark den Corebereich und eben diese Vorwärtsbewegung trainiert.

**Meine Antwort darauf ist der Hardstyle SWING.**

Diese Übung bietet euch alles was Ihr benötigt!!! Zusammenarbeit der größten Muskelketten, explosive Hüftbewegung nach VORNE, rhythmischer Wechsel zwischen totaler Anspannung und relativer Entspannung, Aufbau überragender Explosiv- und Maximalkraft, Verbesserung der Schlagkraft und Greifkraft und ein Herz aus Stahl. Deshalb ist der SWING meiner Meinung nach das Beste Werkzeug in der Hardstyle Kettlebell Werkzeugbox, die wir für Kampfsportler zur Verfügung haben!



von Samuel Gilde RKC und Krav Maga General Instructor Kettlebell Rheinland

## EVENTS:

**18.12. München**  
Kettlebell Führerschein Prüfung mit Robert Rimoczi Senior RKC

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

**05.01. Kassel**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

**11.01. Düsseldorf**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

**11.01. Berlin**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

**12.01. München**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC II, Steven Graves RKC

**18.01. Köln**  
Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

**25.01.-26.01. Berlin**  
RKC Big Six Aufbauseminar - RKC Kettlebell Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II, Michael Schaller RKC

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

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

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... das richtige Training mit der Kettlebell eine dauerhaft niedrige Herzfrequenz und einen entsprechenden Blutdruck beschert? Bereits in den 90er Jahren wurde dies von einer sibirischen Wissenschaftlerin bewiesen. Darüber hinaus lag nicht nur der Puls in Ruhephasen ihrer Probanden niedrig, sondern auch während und unmittelbar nach einer hohen körperlichen Belastung. Auch die Erholungszeit nahm ab, die das Herz benötigte um wieder ein normales Pulsniveau zu erreichen! (Quelle: ETKB)

### WORKOUT: Leitersystem

- 10 Swings / 10 Hardstyle PushUps
- 11 Swings / 9 Hardstyle PushUps
- 12 Swings / 8 Hardstyle PushUps
- 13 Swings / 7 Hardstyle PushUps
- ...
- 20 Total = 165 Swings + 55 Hardstyle PushUps

**Achtung Qualität geht vor Quantität!!!**  
Führe die Übungen mit perfekter Technik und max. Power Output aus. Wenn Du zwischen den Übungen eine Pause brauchst, dann nimm sie Dir. Das Ziel ist es jedoch, das Workout ohne Pause durch zu ziehen. Viel Spaß!!!

