



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

Kettlebell Komplexe

- die GPP Allzweckwaffe -

Ein „Kettlebell-Komplex“ trainiert immer mehrere **motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Explosivität, aber auch mentale Stärke und Durchhaltewillen gleichzeitig** und verbessert diese in vergleichsweise kurzer Zeit. Das macht die Komplexe zu einer GPP (General Physical Preparedness) Allzweckwaffe.

Verschiedene Übungen mit der KB werden zu einem „Kettlebell-Komplex“ zusammengefasst, wobei Übungsart, Wiederholungszahl, Intensität und Dichte variieren können und von der Zielsetzung des Workouts abhängen. Obwohl alle Komponenten der Fitness gleichzeitig angesprochen werden, kann der Fokus durch den Aufbau des Komplexes auf einen bestimmten Schwerpunkt gesetzt werden. **Ein Klassiker und eine Herausforderung** unter den „Kettlebell-Komplexen“ ist die „**RKC-Leiter**“ (Aufbau siehe Workout Programm). Die Kettlebell eignet sich hervorragend für die Gestaltung der komplexen Workouts, da sich durch Ihre Beschaffenheit die Übergänge zwischen den Teilübungen fließend gestalten lassen und das Tool nicht

abgesetzt oder neu eingestellt werden muss, was den Flow und damit den Sinn des Workouts beeinträchtigen würde. Wie wir es vom Training mit der Kettlebell kennen und gewohnt sind, heißt es auch bei den Komplexen **nicht: „viel hilft viel“, sondern es gilt aus einem gut geplanten Workout den maximalen Nutzen zu ziehen.**

Wenn Du beginnst Dir eigene Kettlebell-Komplexe zu erstellen, achte darauf, dass sie gut abgewogen sind, und möglichst alle fundamentalen Grundbewegungsmuster (Oberkörperdruck und -Zug, Unterkörperdruck und -Zug) beinhalten, um Deinen Körper in funktioneller Balance zu halten. Dadurch, dass sich innerhalb eines Satzes im Komplex die Übungen abwechseln, die Kettlebell aber nie abgelegt wird, können sich zwar die unterschiedlichen Muskelgruppen im Satz „erholen“, **Dein Herz-Kreislaufsystem jedoch bleibt ununterbrochen unter Feuer.** Diese Belastung fordert innerhalb kurzer Zeit Deinen Durchhaltewillen und Deine mentale Stärke den Komplex zu beenden heraus. Bleibe dir, allem Ehrgeiz zum Trotz, stets Deiner sauberen

Technik bewusst und sei bereit, auch mal ein Workout zu unterbrechen, oder die Intensität herunterzufahren wenn du bemerkst, dass deine Technik der Belastung nicht mehr standhält. **Wenn Dein „Kettlebell-Komplex“ Satzpausen vorsieht, gestalte sie lang genug, um die nächste Runde sauber durchzuziehen.**

Viel Spaß und Freude damit!



von Jeldrik Dill RKC II
www.perform-sports.de

EVENTS:

19.10. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Jeldrik Dill RKC II, Max Enders HKC

02.11. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC II

02.11. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC, Artem Fridman HKC

09.11. Köln

Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC II, Samuel Gilde RKC

15./16.11. München

RKC Big Six Aufbauseminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II TL, Steven Graves RKC II

16.11. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

16.11. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann RKC

22./23.11. Berlin

RKC Big Six Aufbauseminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II TL, Michael Schaller RKC II

23.11. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC II TL, Steven Graves RKC II

...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Ein Füllhorn gut durchdachter „Kettlebell-Komplexe“, Workouts und sogar ganzer Trainingsprogramme ist das RKC- **„Book of strength and conditioning“**, in dem viele der bekanntesten RKC- Instrukturen ihr Know How zusammengefasst haben.

Kaufen kannst Du diese Kettlebell Bibel im **KETTLEBELL SHOP** :)

WORKOUT:

Die klassische RKC-Leiter:

1 Hand SWING=1 H SW, CLEAN=CL, MILITARY PRESS=MP, SQUAT=SQ, SNATCH=SN, Handwechsel=HW

1x1H SW - 1xCL - 1MP - 1SQ - 1SN > HW
1x1H SW - 1xCL - 1MP - 1SQ - 1SN > Pause
2x1H SW - 2xCL - 2MP - 2SQ - 2SN > HW
2x1H SW - 2xCL - 2MP - 2SQ - 2SN > Pause
3...4...5...4...3...2...1

Wichtig: schwache Seite startet immer zu erst, gestalte die Satzpausen so, das du die nächste Runde sauber durchziehen kannst

