



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

## Trainingspartner

**- beim "Hardstyletraining" : allein trainieren oder zu zweit -**

Als ich im Jahre 2011 mit den Kettlebells zu trainieren begann, gab es in meiner Stadt niemanden der diese Art von Training qualitativ genug praktiziert hat und mich supporten konnte. Also fuhr ich zur „RKC“ Zentrale. Mein erstes „Enter the Kettlebell“ Seminar fand in München statt. Die Trainer machten mir schon damals klar, **wie wichtig die Unterstützung einer zweiten Person bei einer schweren oder technisch komplizierten Übung sei.**

Jetzt, 3 Jahre später, nach durchgeführten „ETKB“ Seminaren, Kettlebell Kursen und erfolgreich vorbereiteten HKC Teilnehmern, kann ich die Tatsache mit dem richtigen Supporter nur bestätigen. **Es wäre vieles nicht möglich, wenn ich den „Hardstyle“ Weg alleine angeschlagen hätte.** Da mein Trainingspartner auch die gleiche Begeisterung für die „Kanonenkugel“ entwickelt hat, ist er auch ein unersetzbarer Coach für die Kettlebell Begeisterten in unserer Stadt geworden.

**Jetzt zum Wesentlichen!**

### Der gleiche Level ist nicht immer wichtig.

Bei unseren Seminaren und in den Kursen ist es oft so das bei der Ausführung von der Übung „Turkish Get Up“ eine Dame einen Herren supportet, das heißt dass das Gewicht der „Eisenkugel“ mit der gearbeitet wird, nicht gering ist. Daraus folgt das der Trainingspartner nicht die gleiche Kraft haben muss um zu unterstützen, aber natürlich die gleiche, konzentrierte Einstellung zum Training.

### Alternatives Statement ist der Schlüssel.

Kleine Fehler bei der der Übungen sind für einen der sich nicht von der Seite sieht meistens schwer zu erkennen. Bei der Vorbereitung auf eine Zertifizierung ist eine zweite Meinung unabdingbar. In solchen Fällen kann der Trainingspartner konstruktive Kritik und sehr wertvolle Tipps geben. Eine nicht Beachtung dieses Faktors bedeute für den einen oder anderen Sportler schon mal ein nicht Bestehen der Technikprüfung.

### Motivation und Sicherheit.

Ein wichtiger Aspekt ist, beim Heben eines schweren Gewichtes, sich darauf verlassen zu können, dass die Hilfe im richtigen Moment da ist. Diese 100 % Sicherheit gibt einem die Möglichkeit der Konzentration auf die korrekte Ausführung der Übung.

Hierzu ein altes Sprichwort: **„Wenn du schnell gehen willst, geh allein. Doch wenn du weit gehen willst, geh mit anderen.“**



von Eugen Classen HKC  
Facebook: NBG-kettlebell

## EVENTS:

### 09.11. Nürnberg

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

### 15.11. Fürstenfeldbruck

Enter the Kettlebell Seminar mit Martin Kaltenegger RKC II, Jan Gerdewitz RKC

### 15.11. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

### 29.11. Berlin

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

### 29.11. Leipzig

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

### 06.12. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

### 07.12. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC

### 07.12. München

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

### 13.12. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC II

### 13.12. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

einer der bekanntesten Deutschen "Strongmans" der mit Kugelhanteln hantierte war Arthur "Saxon" Hennig, der am 28. April 1878 in Leipzig auf die Welt kam. Zu trainieren begann er im Keller des Hauses seiner Eltern, wo er selbstgemachte Hanteln benutzte. Ab dem Jahr 1899 zeigte Artur seine Stärke auf der Bühne, hierzu verwendete er oft schwere Gusseisenkugeln mit einem Griff. Später ist er zusammen mit seinen Brüdern im „Ringling Brothers Circus“ unter den Namen „Saxon Trio“ aufgetreten.

## WORKOUT:

### Kettlebell Swing mit einem Trainingspartner:

Der Trainingspartner platziert sich direkt vor dem Trainierenden. Sobald die Kugel auf der Brusthöhe und schwerelos ist, drückt (push down) der Trainingspartner gegen die Kugel leicht nach unten (die Kraft des push downs variiert je nach Physis). **Vorteile: mehr Schwung und die Übung wird um einiges intensiver.**

5min = 15 sec Swing / 15 sec Pause, mittelschwere Kettlebell.

