

# Inhalt

<b>Vorwort Von Dan John</b>	11
»Mach es so!«	
<b>Geleitwort von Pavel</b>	13
Eine falsche Bewegung, und ich schieße	
<b>Einführung</b>	15
Wenn wir »Kraft« sagen, meinen wir »Kettlebell«. Wenn wir »Kettlebell« sagen, meinen wir »Kraft«	
<b>Wie die Kettlebell die Schwäche aus dem russischen Genpool verbannte</b>	15
Die Anfänge der Schwerathletik	16
Warum sowjetische Wissenschaftler die Kettlebell befürworteten	18
<b>Wie die russische Kettlebell nach Amerika kam</b>	21

## KAPITEL 1

# Enter the Kettlebell!

<b>Welche Kettlebells brauche ich?</b>	25
<b>Hüften, Rücken, Schultern und das Geheimnis russischer Körpersprache</b>	29
Die Checkliste für das Sumo-Kreuzheben mit Kettlebell	32
Wandkniebeuge	33
Halo	37
Pump-Stretch	39
Die Checkliste für die obere Endposition (Lock-out) beim Sumo-Kreuzheben mit Kettlebell	39
<b>»Selbst schuld«: die wichtigsten Sicherheitsregeln im Umgang mit Kettlebells</b>	43
1. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen	43
2. Achten Sie stets auf Ihre Umgebung	44
3. Tragen Sie angemessenes Schuhwerk	45

4. »Legen Sie sich nie mit einer Kettlebell an«	45
5. Halten Sie immer alle Sicherheitsregeln ein	45
6. Bleiben Sie in Bewegung, wenn Ihre Herzfrequenz hoch ist	46
7. Steigern Sie Ihr Trainingspensum allmählich, und hören Sie auf Ihren Körper	46
8. Eine Anleitung kann nicht alle Situationen berücksichtigen, es gibt keinen Ersatz für gesunden Menschenverstand	46
<b>Sicherheit ist Teil und nicht das Gegenteil von Leistung</b>	47
1. Die Hüften zuerst!	47
2. Haltung bewahren: Beugen Sie sich nicht nach vorne, sondern lehnen Sie sich nach hinten	50
3. Der Bauch bleibt fest	50
4. Die Arme bleiben locker	50
5. »Den Bogen bändigen«	50
6. Die Schultergelenke bleiben in ihren Pfannen	54
7. Überstrecken Sie die Handgelenke nicht	55
8. Halten Sie die Ellbogen gerade	56
9. Achten Sie auf Ihre Hände	56

## KAPITEL 2

# Das neue Minimalprogramm der RKC

<b>Bevor es losgeht: die Eingewöhnungsphase</b>	63
Die Eingewöhnung	65
<b>Der Swing – für die Beine und eine Ausdauer, auf die Sie sich verlassen können</b>	67
<i>Aufgabe: Swing</i>	68
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Swing: die Boxbeuge (Box Squat)</i>	70
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Swing: aus der Boxbeuge in den Strettsprung</i>	74
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Swing: der Handtuch-Swing</i>	75
<i>Bilden Sie in der Endposition zwei gerade Linien?</i>	79
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Swing: der klassische Swing</i>	80
<b>Der Get-up – für Schultern, die einstecken und austeilen können</b>	85
<i>Aufgabe: Get-up</i>	86
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Get-up: die Kettlebell sicher aufheben und wieder absetzen</i>	88
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Get-up: halten Sie den Ellbogen gerade und das Schultergelenk in der Pfanne</i>	89

<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Get-up: der halbe Get-up</i>	89
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Get-up: der vollständige Get-up</i>	90
<b>Das neue Minimalprogramm der RKC</b>	95
Kurz und bündig	97
<b>Der nächste Schritt</b>	98

## KAPITEL 3

# Der Übergangsritus der RKC

<b>Die bewährte RKC-Formel: Grinds mit wenigen Wdh. + dynamische Lifts mit vielen Wdh.</b>	101
<b>Ein Pull und ein Press – kommt Ihnen das bekannt vor?</b>	105
Es geht nichts über Kettlebell-Pulls	107
Es geht nichts über Kettlebell-Presses	107
<b>Der Clean – explosiv wie ein Schlag</b>	111
<i>Aufgabe: Clean</i>	112
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Clean: der Griff</i>	114
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Clean: die Rack-Position</i>	115
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Clean: der Drop</i>	118
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Clean: der Clean an sich</i>	121
<b>Der Press – für den Oberkörper antiker Statuen</b>	127
<i>Aufgabe: Clean und Military Press</i>	128
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Press: der Loaded Clean</i>	128
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Press: sich von der Kettlebell wegdrücken</i>	129
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Press: der Groove</i>	132
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Press: die Spannung durch richtiges Atmen halten</i>	134
<i>Schritt Nr. 5 zum perfekten Press: die Kettlebell absenken</i>	134
Die RKC-Checkliste für Presses	137
<b>Der Snatch – für die Ausdauerleistung eines Roboters und die Schmerztoleranz eines Unsterblichen</b>	139
<i>Aufgabe: Kettlebell-Snatch</i>	140
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Snatch: der High Pull</i>	142

<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Snatch: der Lock-out</i>	144
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Snatch: nicht den Unterarm anschlagen</i>	144
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Snatch: Schulter und Ellbogen nicht überlasten</i>	146
<i>Schritt Nr. 5 zum perfekten Snatch: der Drop</i>	146
<i>Der 10-Minuten-Snatch-Test des U.S. Secret Service Counter Assault Team</i>	148
Die RKC-Checkliste für Pulls (Swings, Cleans, High Pulls und Snatches)	149

## KAPITEL 4

# Schritt für Schritt zum Supermann

151

<b>Die Tücken der Vielfalt und wie man sie umgeht</b>	153
<b>Die RKC-Leiter zur Steigerung der Drückkraft</b>	157
Wie lange sollten die Pausen zwischen den Sätzen sein?	159
<i>Der Übergangsritus der RKC – fortschreitender Wochenplan für Presses</i>	160
Klimmzüge – eine hervorragende Ergänzung zu den Presses	162
<b>Weniger Pausen, mehr Snatches</b>	163
<i>Der Übergangsritus der RKC – Wochenplan für Pulls</i>	164
Hochintensives Intervaltraining – für ein gesundes Herz	168
<b>Vom Knaben zum Mann</b>	169
<i>C &amp; P</i>	169
Regeln für den Clean and Press mit einer Kettlebell	170
<i>Snatch</i>	171
Die Regeln des USSS Snatch Test	171
<i>Drei Beispiele für Testtage</i>	173
<i>Der Trainingsplan für den Übergangsritus der RKC – Zusammenfassung</i>	174

**KAPITEL 5****Häufig gestellte Fragen: Warum die Kettlebell das Maß aller Dinge ist**

177

**KAPITEL 6****Wie eine Kettlebell entsteht**

187

Über Pavel

196

Personenregister

197

Sachregister

198