

# Inhalt

<b>Vorwort Von Dan John</b>	11
<i>»Mach es so!«</i>	
<b>Geleitwort von Pavel</b>	13
<i>Eine falsche Bewegung, und ich schieße</i>	
<b>Einführung</b>	15
<i>Wenn wir »Kraft« sagen, meinen wir »Kettlebell«. Wenn wir »Kettlebell« sagen, meinen wir »Kraft«</i>	
<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
<i>Wandkniebeuge</i>	33
<i>Halo</i>	37
<i>Pump-Stretch</i>	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

## **Sicherheit ist Teil und nicht das Gegenteil von Leistung** 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** 61

## **Bevor es losgeht: die Eingewöhnungsphase** 63

Die Eingewöhnung 65

## **Der Swing – für die Beine und eine Ausdauer, auf die Sie sich verlassen können** 67

Aufgabe: Swing 68

Schritt Nr. 1 zum perfekten Swing: die Boxbeuge (Box Squat) 70

Schritt Nr. 2 zum perfekten Swing: aus der Boxbeuge in den Strecksprung 74

Schritt Nr. 3 zum perfekten Swing: der Handtuch-Swing 75

Bilden Sie in der Endposition zwei gerade Linien? 79

Schritt Nr. 4 zum perfekten Swing: der klassische Swing 80

## **Der Get-up – für Schultern, die einstecken und austeilen können** 85

Aufgabe: Get-up 86

Schritt Nr. 1 zum perfekten Get-up: die Kettlebell sicher aufheben und wieder absetzen 88

Schritt Nr. 2 zum perfekten Get-up: halten Sie den Ellbogen gerade und das Schultergelenk in der Pfanne 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 99

<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

### Die Tücken der Vielfalt und wie man sie umgeht 153

### Die RKC-Leiter zur Steigerung der Drückkraft 157

Wie lange sollten die Pausen zwischen den Sätzen sein? 159

*Der Übergangsritus der RKC – fortschreitender Wochenplan für Presses* 160

Klimmzüge – eine hervorragende Ergänzung zu den Presses 162

### Weniger Pausen, mehr Snatches 163

*Der Übergangsritus der RKC – Wochenplan für Pulls* 164

Hochintensives Intervalltraining – für ein gesundes Herz 168

### Vom Knaben zum Mann 169

*C & P* 169

Regeln für den Clean and Press mit einer Kettlebell 170

*Snatch* 171

Die Regeln des USSS Snatch Test 171

*Drei Beispiele für Testtage* 173

*Der Trainingsplan für den Übergangsritus der RKC – Zusammenfassung* 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