



Von **Birgit Halsband**

**Praxis
PUR**

Dynamische Übungsformen
mit Kettlebells

Stabil mit Schwung

In mancherlei Hinsicht ähneln die Verwendungsmöglichkeiten von Kettlebells denen von Kurzhanteln. Ein entscheidender Vorzug: Kettlebells lassen sich nicht nur langsam und unter Kraft-einsatz bewegen, sie eignen sich besonders, auch dynamisch in Schwung gebracht zu werden. Der Beitrag von Birgit Halsband zeigt entsprechende Übungen – und zudem zwei überaus komplexe Trainingsformen mit Kettlebells.

Sinnvolle Belastungsform für Handballer

Bei der dynamischen Ausführung von Schwungbewegungen mit beid- oder einhändig gehaltenen Kettlebells wirken – schon bei Gewichten von 8 bis 12 Kilogramm – erhebliche Fliehkräfte auf den Sportler. Diese zu bewältigen, beansprucht in besonderem Maß die Rumpfkraft – ein mit Blick auf das Zweikampferhalten, aber auch die Wurfqualität wichtiges Ziel der athletischen Ausbildung von Handballern. Die vorgestellten Übungen fordern darüber hinaus die Schnellkraftfähigkeit (Arme, Beine) sowie (z. B. beim Übergeben des Geräts von der einen in die andere Hand) das Koordinationsvermögen der Spieler. ‚Kettlebell-Burpee‘ und ‚Turkish Get Up‘ (auf S. 22-23) sind Beispiele für Ganzkörperübungen mit der Kettlebell.

Übung 1

Basic Swing einhändig mit Handwechsel**Ablauf**

Im schulterbreiten Stand schwingt die Spielerin die Kettlebell mit dem linken Arm leicht an und durch die Beine nach hinten (s. Bild 1). Danach wird sie durch aktives schnelles Aufrichten und Strecken von Knien und Hüfte (Hüftkick) bis auf Kopfhöhe beschleunigt (s. Bilder 2 und 3; auf Bild 3 ist die Kettlebell bereits über Kopfhöhe; das ist möglich, aber nicht erforderlich!). Auf dem Weg nach oben wird die Kettlebell von der linken in die rechte Hand übergeben.

Anschließend fällt die Kettlebell wieder nach unten und der nächsten Schwung wird mit dem rechten Arm eingeleitet usw.

Wichtig: Arme und Rücken bleiben gestreckt, sodass die Fliehkräfte mit stabilem Rücken abgefangen werden können!



Übung 2

Basic Swing einhändig mit Stabilisierung**Ablauf**

Im schulterbreiten Stand fasst die Spielerin die Kettlebell mit einer Hand. Sie schwingt sie zunächst zwischen den Beinen nach unten-hinten, dabei beugt sie die Knie (ca. 90 Grad; s. Bild 1). Anschließend schwingt sie die Kettlebell bei gleichzeitiger Streckung von Knien und Hüfte (Hüftkick) mit gestrecktem Arm nach oben (s. Bilder 2 bis 4). Sie fixiert den senkrecht nach oben gestreckten Arm, die Kettlebell landet dabei auf dem Unterarm (s. Bilder 5 und 6).

Die Spielerin verharrt einen kurzen Moment in dieser Position (stabilisieren) und schwingt danach den Arm wieder nach unten-hinten, um den nächsten Ablauf einzuleiten.

Nach einer festgelegten Wiederholungszahl die Hand wechseln.



Diagonalschwung mit Stabilisierung

Ablauf

Aus dem schulterbreiten Parallelstand (die Fußspitzen sind dabei nach außen gedreht) schwingt die Spielerin die beidhändig gehaltene Kettlebell diagonal nach links oben; gleichzeitig rotieren Hüfte und Oberkörper nach links. In dieser Position stabilisiert die Spielerin die Kettlebell für einen kurzen Moment mit gestreckten Armen über dem Kopf (s. Bild 1). Danach schwingt sie die Kettlebell zurück und weiter nach rechts-oben, Hüfte und Oberkörper rotieren dabei nach rechts (s. Bilder 2 und 3). Sie stabilisiert die Kettlebell für einen Moment (s. Bild 4), ehe sie sie wieder nach links-oben schwingt (s. Bilder 5 und 6).

Während des gesamten Ablaufs behalten die Füße Kontakt zum Boden, drehen sich aber in Schwingrichtung mit.

Wichtig: Bei der Übung treten hohe Fliehkräfte auf, deshalb ist unbedingt auf eine Ausführung mit stabilem Rücken zu achten!



Tiefe Ausfallschritte mit Vorwärtsbewegung

Ablauf

Die Spielerin hält die Kettlebell in der rechten Hand. Sie setzt das rechte Bein mit einem großen Ausfallschritt nach vorn, sodass das Knie 90 Grad gebeugt ist; das Knie des linken (hinteren) Beins befindet sich kurz über dem Boden, der Oberkörper ist aufrecht. Gleichzeitig schwingt die Spielerin die Kettlebell seitlich am Körper vorbei nach hinten (s. Bild 1). Während sie die Kettlebell wieder nach vorne schwingt, streckt die Spielerin das rechte Bein, bis sie aufrecht steht (auf dem rechten Bein; s. Bild 2). Sie übergibt die Kettlebell mit gestreckten Armen in Brusthöhe von der rechten in die linke Hand (s. Bild 3) und schwingt sie seitlich am Körper vorbei nach hinten, während sie das linke Bein mit einem weiten Ausfallschritt nach vorne setzt (s. Bilder 4 bis 6).

Wichtig: Während die Kettlebell seitlich nach hinten schwingt, ist der Oberkörper aufrecht zu halten (nicht zur Seite kippen).



Clean and jerk mit zwei Kettlebells

Ablauf

Die Kettlebells mit je einer Hand greifen und mit hängenden Armen in eine leichte Kniebeuge gehen (die Kettlebells berühren nicht den Boden; s. Bild 1). Dann durch schnelles Hüftstrecken (Hüftkick; s. Bilder 2 und 3) die Kettlebells so weit hochziehen, dass sie in Brusthöhe auf den im Ellbogen gebeugten Armen landen (s. Bilder 4 und 5).

In dieser Position aus den Beinen Schwung holen (leichte Kniebeuge – explosive Streckung) und das Gewicht auf die gestreckten Arme drücken (s. Bilder 5 und 6).

Variation

- Die Spielerin steht auf labilem Untergrund (z. B. Balancepads), während sie die Übung ausführt.
- Kettlebell mit Griff/Kugel nach oben/unten halten



ANZEIGE

Leistungsreserve Springen



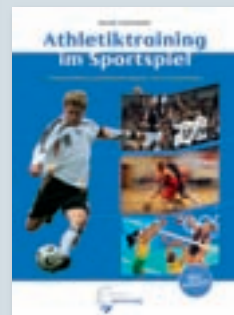
Mehr Sprungkraft – mehr Tore!

Das Handbuch zum Sprungkrafttraining für alle Sportarten.

- ▶ Grundlegendes über die Systematik der unterschiedlichen Sprungarten.
- ▶ Einblick in die verschiedenen Formen des Lernens und speziell in die Erarbeitung der Grundelemente des Springens.
- ▶ Springen unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen und vieles mehr.

176 Seiten • A4-Format • 27,80 €

Athletiktraining im Sportspiel



Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- ▶ Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- ▶ Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel; viele anschauliche Übungsvorschläge; Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- ▶ Grundlagen/Modelle der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

392 Seiten • 27,80 €

Mehr Leistung – weniger Verletzungen



Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

DVD 1 zeigt, wie man aus einem Fundus von über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-Training selbständig ein Programm zusammenstellen kann. Besonderes Augenmerk liegt auf dem vielfältigen Einsatz der Faszienrolle und den positiven Auswirkungen des Faszien-Trainings. DVD 2 enthält Tipps, mit welchen Maßnahmen man sich bei Beschwerden selber helfen kann u.v.m.

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

Die Sprungkraft stärken!



40 abwechslungsreiche Übungsformen plus Variationen

Es gibt wohl kaum eine Sportart, in der nicht vom Sprungkrafttraining profitiert werden kann. Mit einem systematischen Trainingsaufbau und gebotener Vielseitigkeit kann sich jeder Sportler gut vorbereiten, ohne seinen Körper zu überlasten.

64 Seiten • 12,80 €

Kettlebell-Burpee**Ablauf**

Diese Trainingsform verbindet die Elemente Liegestütz, Kniebeuge und Ausstoßen zu einer komplexen Übungsfolge.

1. In der Grundposition geht die Spielerin auf den schulterbreit auf den Boden gesetzten Kettlebells in den Stütz (s. Bild 1).
2. Sie führt einen Liegestütz aus und senkt dabei den Oberkörper so weit ab, dass sich die Brust auf Höhe der Hände befindet (s. Bild 2).
3. Anschließend drückt sie sich wieder nach oben (s. Bild 3).
4. Jetzt hockt sie beide Beine gleichzeitig an und setzt die Füße geschlossen zwischen den Kettlebells auf (s. Bilder 4 und 5).
5. Sie richtet sich mit geradem Rücken aus der tiefen Hocke durch eine dynamische Streckung von Knien und Hüfte auf (s. Bild 6).
6. Gleichzeitig reißt sie die Kettlebells schnellkräftig nach oben (s. Bilder 7 und 8), sodass sie in Brusthöhe auf den gebeugten Armen landen (s. Bild 9).
7. Sie holt aus den Beinen Schwung (leichte Kniebeuge; s. Bild 10) und stößt die Kettlebells nach oben (s. Bild 11), um sie mit gestreckten Armen kurz zu fixieren/stabilisieren (s. Bild 12).

Variation

- Statt des Liegestützes hebt die Spielerinnen die Kettlebell in der Stützposition je einmal (zweimal) mit der linken/rechten Hand an. Dabei zieht sie den Ellenbogen eng am Körper nach oben, bis die jeweilige Hand auf Höhe des Oberkörpers ist.

Anschließend führt sie die Schritte 4 bis 7 der Grundform durch (Beine anhocken – aus der tiefen Hocke aufrichten – Kettlebells nach oben reißen – Kettlebells nach oben stoßen und fixieren).



Aus der Rückenlage in den Stand (= Turkish Get Up)

Ablauf

In der Ausgangsposition liegt die Spielerin auf dem Rücken. Sie streckt den linken Arm senkrecht nach oben und hält die Kettlebell in der linken Hand (die Kettlebell liegt dabei auf dem Unterarm).

Zum Start der Übung stellt die Spielerin das linke Bein auf (s. Bild 1) und richtet den Oberkörper auf (s. Bilder 2 und 3; dabei kann sie sich – anders als in Bild 2 – zur Er-

leichterung mit dem rechten Arm vom Boden abdrücken).

Sie stützt sich auf dem rechten Arm ab, hebt das Gesäß an, winkelt das rechte Bein an, führt es unter dem Körper nach hinten und setzt das Knie auf den Boden (s. Bilder 4 bis 6).

Sie richtet den Oberkörper auf und nimmt so den einbeinigen Kniestand ein (s. Bild 7). Aus dieser Position steht sie auf (s. Bilder 8 und 9).

Wichtig: Während des gesamten Ablaufs streckt die Spielerin den Arm, der die Kettlebell hält, senkrecht nach oben!

