

Die besten Kettlebellübungen **zur Verbesserung der Explosivität**

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Kettlebells werden u. a. besonders gerne als Trainingshilfe eingesetzt, um in einer Sportart explosiver zu werden. Beispiele sind Tennis, Kampfsport allgemein, Golf, Baseball, Fußball und weitere Sportarten, die explosive Lauf-, Sprung- oder Schlagbewegungen beinhalten.

Zur Verbesserung der Explosivkraft (Power) sollte zunächst die Übung Swing eingesetzt werden. Sie schult das Bewegungsmuster der Hüftstreckung als Quelle der Kraftentwicklung.

Wird der Swing beherrscht, eignen sich besonders die Übungen Dead Clean, Dead Snatch, Push Press und Jerk, um die Startkraft zu verbessern. Der Dead Clean und der Dead Snatch helfen auch besonders gut allen, die bei Übungen wie der Push Press oder dem Jerk Schwierigkeiten haben, die Kraft aus den Beinen heraus zu entfalten und nicht aus den Armen. Obwohl die Kettlebell in der Endposition am gestreckten Arm über Kopf gebracht wurde, sind beide Übungen in erster Linie Unterkörperübungen.

Beim Dead Clean (Umsetzen aus dem toten Hang heraus) wird die Kettlebell aus dem Hang heraus möglichst schnell in die Rackposition auf Brusthöhe gebracht.

Der Dead Snatch (Überkopfreißen aus dem toten Hang heraus) startet wie der Dead Clean, nur dass hier noch mehr der Oberkörper mit einbezogen wird, da das Gewicht den längeren Weg bis über den Kopf nehmen muss.

Der Jerk (das Stoßen) ist eine technisch sehr komplexe Ganzkörperbewegung, bei der 1-2 Kettlebells aus der Rackposition heraus in die Überkopfposition gestoßen werden. Die Kraft wird dabei aus den Beinen heraus entwickelt.

Im folgenden Video werden die Übungen demonstriert (leider im falschen Format...):

<http://www.youtube.com/watch?v=8ZauO0TeXQU>