

Wie man sein halbes Körpergewicht über den Kopf drücken kann (einhändig)

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

In einigen Teilen Russlands soll man das Jugendalter verlassen können und als Mann anerkannt werden, wenn man es schafft, sein halbes Körpergewicht einhändig über den Kopf zu stemmen. Der Deutsche Arthur Saxon war dann sicherlich ein Supermann als er Anfang des 20. Jahrhunderts 122,5 kg einarmig über den Kopf hochdrückte...

In diesem Artikel beschreibe ich die Herangehensweise, mit der ich es geschafft habe, mein halbes Körpergewicht mit der Military Press jeweils links und rechts einhändig in die gestreckte Lockout Position über den Kopf zu drücken.

Grundvoraussetzungen sind:

- Ein sicheres, geduldiges Training (was Wochen bis Monate dauern kann),
- eine sehr gute Rumpfstabilität (Front- und Seitstütz in allen Varianten, siehe www.bodyweightexercises.de, Renegade Row, Military Press, Sea Saw Press, tiefe Front Squats u. a.),
- die perfekte Beherrschung des Turkish Get-ups (siehe mein Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“),
- die perfekte Beherrschung der Military Press (siehe Einführungsbuch oben),
- eine perfekte, stabile Rack Position (siehe Einführungsbuch oben),
- volle Konzentration,
- gestreckte Knie und Hüften,
- hartes Bracing (Beckenboden, Bauch und Po fest anspannen) und Poweratmung,
- freie Faust ballen und auf der arbeitenden Seite den Kettlebell-Griff „zerquetschen“.

Hierbei hat die sichere und technisch perfekte Bewegungsausführung immer Vorrang vor Wiederholungen oder einer Gewichtssteigerung. Die Qualität kommt also immer vor der Quantität! Erst wenn die jeweilige Übung mit leichtem bis moderatem Gewicht

technisch sauber und schmerzfrei beherrscht wird (mindestens 6-8 Wdh.), darf auf ein höheres Gewicht gewechselt werden.

Nach langem Training mit der 24er Kettlebell (Military Press, Double Military Press, Alternating Press u. Sea Saw Press, u. a. mit mehreren Sätzen mit 3-6 Wdh., klassisches 5 x 5 Wdh.-Training oder russisches Leitertraining, siehe hierzu auch das Buch „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“) konnte ich die 32er Kugel mit der Push Press gut hochdrücken, aber zur Military Press fehlte mir die Kraft im ersten Abschnitt. Um dies zu verbessern, habe ich sehr gute Krafterfolge mit Teilwiederholungen und einer kleineren Kettlebell gehabt (8 kg weniger).

Hierbei teilt man jede Wiederholung in 3-4 Teile oder Zwischenstufen auf, also etwas hochdrücken, wieder etwas runter lassen, dann etwas weiter hochdrücken, wieder etwas runterlassen usw. bis die Kugel im Lockout ist. Abwärts das Gleiche. Grob gesagt zwei Schritte vorwärts, einen Schritt zurück.

In der problematischsten Position (bei mir der erste Teil nach dem Start) habe ich beim Absenken noch kurz statisch gehalten.

Schema:

- Links je 3-4 Teilwiederholungen hoch und runter mit statischem Halten am Schluss etwa auf Schulterhöhe, dann rechts das Gleiche wiederholen. Dies habe ich 3 x ohne Pause wiederholt und als einen Satz gewertet.
- Davon habe ich 5 Sätze durchgeführt mit 3-5 min Pause dazwischen, in denen ich andere Übungen trainiert habe (KEINE drückenden, sondern ziehende und Unterkörper).
- Ich empfehle hierbei mit weniger Wiederholungen und Sätzen anzufangen und sich langsam hochzuarbeiten.
- Das Ganze 3 x pro Woche, Schwungübungen an 2-3 Tagen pro Woche.
- Alle 2 Wochen habe ich getestet, ob ich die nächstgrößere Kugel bewältige.

Viele kommen bei der Vielzahl der möglichen Kettlebellübungen, ganz durcheinander bezüglich des eigenen Trainings. Welche Übungen sind die wichtigsten? Welche und wie soll ich heute trainieren? Warum wähle ich die eine und nicht die andere Übung? Dabei ist einer der großen Vorteile beim Kettlebelltraining die hohe Übertragbarkeit auf andere Bereiche und die Einfachheit des Systems. Nur wenige Übungen genügen, was diverse Trainingsprogramme und die Praxis immer wieder zeigen. Beim Girevoysport werden überwiegend nur vier Übungen gemacht. Beim Boxen, was ein sehr komplexer Sport ist, gibt es eigentlich auch nur vier Schläge.

Einige Ausbilder von militärischen Spezialeinheiten sagen aus ihrer alltäglichen Erfahrung heraus, dass man sich über die Übungsvielfalt und Übungsauswahl bei Kettlebells keine großen Gedanken machen muss, solange man noch nicht sein halbes Körpergewicht einhändig über den Kopf drücken kann und noch keine 200 Wiederholungen im 10-minütigen U. S. Secret Service Counter Assault Team Snatch-Test mit der 24 kg-Kettlebell schafft. Siehe zum Snatch-Test auch meinen Artikel „Wie man über 200 Wiederholungen beim U. S. Secret Service Snatch-Test schafft“ unter www.kettlebellfitness.de.

Und wenn man dann soweit ist und diese beiden Kriterien erfüllt, gibt es für den „Normalsterblichen“ auf der anderen Seite aber auch kaum einen Grund, diese enorme Fitness noch weiter auszubauen. Hier gilt es eher diesen Stand zu halten und nach Lust und Laune mit den vielen anderen Übungen zu „spielen“. Insofern bleibt Kettlebelltraining also einfach, ist aber nicht leicht.

Eine große Übungs- und Variantenvielfalt zum „Spielen“ mit Kettlebells bekommen Sie in meinem Buch „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“.

