

Wie man über 200 Wiederholungen beim U. S. Secret Service Counter Assault Team Snatch-Test schafft

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Beim U. S. Secret Service Counter Assault Team Snatch-Test geht es darum, möglichst viele Wiederholungen an Kettlebell-Snatches in 10 Minuten zu absolvieren. Das vorgeschriebene Gewicht für Männer beträgt hierbei 24 kg, Frauen verwenden 12 kg.

Die Kettlebell wird einarmig in die Lockout Position gerissen („gesnatcht“) und darf bei der Abwärtsbewegung weder die Schulter, noch die Brust berühren. Wenn ein Knie oder eine Hand den Boden berührt, zählt diese Wiederholung nicht. Erlaubt sind beliebig viele Handwechsel mit einem oder mehreren Swings dazwischen. Ebenso darf die Kettlebell beliebig oft abgesetzt werden.

Verboten sind außer Kreidepulver jegliche Hilfsmittel wie Gewichthebergürtel, Handgelenkbandagen und sonstiger Handschutz.

Dieser Test überprüft nicht nur die (Kraft-) Ausdauer und die Griffkraft, sondern insbesondere auch die Willensstärke bzw. das mentale Durchhaltevermögen. Ab 200 Wiederholungen in 10 Minuten soll man hierbei ersten Respekt bekommen - immerhin. Könner erreichen fast 300 Wiederholungen.

Es gibt viele Herangehensweisen, um für diesen Test zu trainieren. Ich schildere hier lediglich meinen Weg, wobei dieser natürlich nicht der einzig Wahre sein muss.

Eine gute Grundfitness und eine sichere, perfekte Snatchtechnik setze ich hierbei voraus. Wer sich nicht sicher ist, sollte sich einen Trainer/Instructor suchen oder an einem Kettlebell-Seminar teilnehmen. Informationen für beide Möglichkeiten gibt es unter www.kettlebellfitness.de. Man könnte das unten beschriebene Training auch zuerst mit 16 kg beginnen und nach 200 Wdh. in 10 min den gleichen Weg mit 24 kg von vorne beginnen. Sicherheit geht vor!

Teil 1:

Snatches habe ich an drei Tagen pro Woche trainiert. Angefangen habe ich mit 20 Wiederholungen. (10 links, 10 rechts) in einer Minute, dann 1 Minute Pause. Trainingsdauer 20 min, also 200 Wiederholungen in 20 min. Eigentlich wollte ich jede Woche die Pausenzeit um 10 s verkürzen, war aber schon so fit, dass ich schneller voran gehen konnte.

Nach einiger Zeit konnte ich die Pausenzeit allerdings nicht mehr um 10 s kürzen, bin also auf 5 s zurückgegangen. Dann blieb ich irgendwo zwischen 12:30 und 11:25 min bei 200 Wiederholungen ohne spürbare Fortschritte hängen.

Habe dann gedacht, dass diese Brachialmethode natürlich irgendwann stagnieren muss und habe GS-Style-mäßig (GS = Girevoysport) versucht, mich von unten heranzuarbeiten. Also langsames Tempo (deutlich unter 20 Wdh. pro min), dafür ohne abzusetzen. Ziel: die Minutenzahl ohne Pausen zu erhöhen.

Das haben aber meine schwachen Unterarme nicht lange durchgehalten. Mein Körper ist mehr für Ausdauerleistungen gemacht und tut sich mit Muskelaufbau schwer. Daher ist mein limitierender Faktor bei sämtlichen Überkopfbewegungen die Griff- und Schulterkraft.

Dann bin ich eher zufällig 2 Wochen lang 2-3 x mit meinem Hund laufen gegangen. Wer übrigens meint, dass ein Dobermann gerne langsam läuft, der irrt sich gewaltig ☺ Gemeint ist also sehr zügiges Laufen über 30, meist aber 40 min. Dies hat mir eine deutliche Verbesserung meiner Ausdauer und gewiss auch einiges an Schulterstabilität gebracht (das liebe Tier läuft ja nicht an durchhängender Leine, wenn es schon mal laufen darf...).

Bin dann wieder auf die erste Methode umgestiegen (je 10 Snatches links und rechts, bis mich meine mangelnde Griffkraft zu häufigeren Handwechseln und weniger Wiederholungen gezwungen hat) und konnte mich zügig der 200er Marke nähern. Habe aber auch nicht in jedem Training alles gegeben, wenn abzusehen war, dass die 200 Wdh. noch weiter entfernt lagen.

Mein Hauptproblem war und ist bei Snatches wie erwähnt die zu geringe Griff- und Schulterkraft. Meine Vorgehensweise mit der Pausenverkürzung hat hier schon ganz gut geholfen. Um zusätzlich Schulterkraft aufzubauen, habe ich einige Zeit mit Erfolg nach den Snatches (5-6 min Pause) noch 2-3 Sätze (à 3-5 Wdh.) Push Press oder Jerks mit 32 kg gemacht und dabei jeweils 2-3 s im Lockout über Kopf gehalten.

Für die Griffkraft habe ich parallel nach den Krafttrainingseinheiten an den anderen Tagen (zusätzlich zu den Snatch-Einheiten 2-3 x Krafttraining pro Woche) 3 Sätze mit schweren 1-Hand-Swings (32 kg) gemacht und mich dabei von Einheit zu Einheit von knapp 20 Wdh. pro Satz auf über 25 Wdh. gesteigert, also über 150 Wdh. pro Einheit.

Bei der aktiven Regeneration hat mir ein täglicher Hundespaziergang von ca. 30 min geholfen.

Das war es auch schon. So bin ich auf über 200 Wdh. in 10 min gekommen. Leider war ich in den kommenden Wochen beruflich viel unterwegs und kam nicht dazu meinen Fitnessstand zu halten.

Teil 2:

Im zweiten Anlauf habe ich aufgrund meiner Vorerfahrungen mein Training auch wie folgt etwas umgestellt und kam damit wieder nach kurzer Zeit auf den alten Stand, nur dass der Test sich beim zweiten Bestehen nicht ganz so grausam anfühlte.

Die größten Unterschiede waren, dass ich weniger Snatches-Einheiten gemacht habe und nicht bei jeder oder nahezu jeder Einheit 10 min Snatches angestrebt, geschweige denn den Test durchgeführt habe. So war das Training wesentlich abwechslungsreicher, hat mehr Spaß gemacht und Kopf und Körper wurden nicht ständig mit Maximalbelastungen konfrontiert.

Den 10 min Snatch-Test habe ich nur noch einmal alle ein bis zwei Wochen durchgeführt, was mental wie gesagt viel angenehmer als meine erste Variante war.

Das Training:

- 3 x pro Woche (Kraft-) Ausdauer, 2-3 x pro Woche Kraft

Inhalte meiner (Kraft-) Ausdauereinheiten (jeder Aufzählungspunkt beschreibt den Inhalt einer Einheit in loser Reihenfolge):

- Snatches (mind. 20 pro Minute, wobei ich immer 10 links u. 10 rechts ausgeführt habe), bis es kaum noch ging. Nach einer Pause habe ich dann weiter einhändige Swings gemacht (mit Pausen), bis ich auf eine Gesamtzeit von 10-12 min kam.
- Seilspringen: z. B. 3-5 min Aufwärmen, 6 x 30 s Sprintintervalle mit 90 s lockerem Springen als aktives Pausenintervall und 3-5 min Abwärmen.
- Snatches mit Pausen, insgesamt 12 min reine Belastungszeit.
- 10 min-Snatchtest, nach ca. 5 min Pause noch ca. 3 min einhändige Swings
- Sehr gute Griff- und Schulterkraft, Kraftausdauer der Rückenmuskeln und allgemeine Zähigkeit haben mir einhändige Swings mit 24 kg gegeben! Ganz abgesehen von der Hüftpower. Z. B. 3-4 x 2 min (je 20-30 s pro Hand) mit 2 min Pause dazwischen. Dies habe ich meistens an den Krafttrainingstagen im Anschluss an die Kraftübungen ausgeführt.
- 5-7 min Snatchtest, anschließend 8-15 min Seilspringen mit diversen Intervallen (10-30 s Belastungszeit)
- Seilspringen: 5 min Aufwärmen, 15 min Intervalle, 5 min Abwärmen
- Tabatas: 20 s Belastung, 10 s Pause, 4 min lang mit schweren einhändigen Swings (bei mir 32 kg), dann 1 min Pause, anschließend 4 min gleiches Schema mit Springseil.
- Lockeres Laufen (45-55 min) aus Freude an der Natur und der frischen Luft. War aber eher selten.

Inhalte meiner Kraffteinheiten:

- Klassisches 5 x 5 Training (5 Sätze à ~5 Wdh.) für ziehende, drückende u. Beinübungen, anschließend oft noch 10-20 min Swings oder Seilspringen (siehe oben).

Regeneration:

- Foam Rolling, Tennisballmassage, Stretching (vor allem der Hüftmuskeln)
- täglich 30-60 min Spaziergang mit Hund

Ich empfehle nicht häufiger als alle ein bis zwei Wochen den vollen 10-min-Test durchzuführen. Es sei denn, dass die Leistungsfähigkeit schon derart hoch ist, dass der Test als Bestandteil des regulären Herz-Kreislauftrainings eingebaut werden kann.

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 keine 200 Wiederholungen im 10-minütigen U. S. Secret Service Counter Assault Team Snatch-Test mit der 24 kg-Kettlebell schafft und noch nicht sein halbes Körpergewicht einhändig über den Kopf stemmen kann. Siehe zu letzterem auch meinen Artikel „Wie man sein halbes Körpergewicht über den Kopf drücken kann (einhändig)“ 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“.

