

## Regeln des Kettlebell Sports

Um klare Wettkampfbedingungen zu schaffen, gibt es bei den Kettlebell-Übungen Reißen und Stoßen eindeutige Regeln.

### Stoßen (zweiarmig)

#### Startposition

In der Startposition sind Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

#### Durchführung

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine werden die Kugelhanteln ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein. Nach der Abnahme der Endposition durch den Richter (lautes Zählen der Wiederholung), bringt der Teilnehmer die Kugelhanteln zurück in die Startposition.

#### Abbruch

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Kampfrichter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn der Athlet die Kugelhanteln unterhalb der Startposition bewegt

#### Ungültig

Eine Wiederholung wird vom Kampfrichter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungültigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)

### Reißen

#### Durchführung

Der Teilnehmer schwingt die Kugelhantel mit einem Arm aus dem Hang zwischen den Beinen über den Kopf. Für die Fixierung über dem Kopf ist der Arm durchgestreckt und verläuft parallel zu den zwingend gestreckten Beinen. Der Körper des Teilnehmers muss in der Fixierung aufrecht sein und darf nicht schief stehen. Schultern und Becken müssen parallel zum Boden verlaufen.

Nach der Abnahme der Endposition durch den Kampfrichter (lautes Zählen der Wiederholung), lässt der Teilnehmer die Kugelhantel in den Hang herunter, ohne dabei mit ihr seinen Körper oder die Schulter zu berühren.

## **Armwechsel**

Bei einem 10min Set wird der Armwechsel während der gesamten Übung nur einmal vollzogen (bei einem Halbmarathon kann der Arm beliebig oft gewechselt werden). Der Zeitpunkt des Armwechsels wird entweder durch den Athleten bestimmt oder vom Richter durch das Kommando "Verlegen!" erzwungen, wenn der Athlet nicht in der Lage ist die Kugelhantel zu fixieren und diese auf seine Schulter absinken lässt.

## **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit dem Kommando "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhantel nach Wechsel des Arms vom Athleten nicht in der Endposition fixiert werden kann und auf seine Schulter absinkt
- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung in der Endposition nicht erfolgt oder nur durch Nachdrücken mit den Armen erreicht wird
- der nicht beteiligte Arm einen Teil des Körpers (Rumpf, Beine, beteiligter Arm, etc.), den Boden oder die Kugelhantel berührt

## **Langer Zyklus (zweiarmig)**

### **Startposition**

In der Startposition sind Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss nach jedem Schwung aus dem Hang und vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### **Durchführung**

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine werden die Kugelhanteln ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein. Nach jedem Stoßen müssen die Kugelhanteln abgesenkt und aus einem Schwung heraus umgesetzt werden. Eine gültige Wiederholung besteht aus Umsetzen (Clean) und Stoßen (Jerk). Falls nach dem Umsetzen das Stoßen mißlingt, müssen die Kugelhanteln vor dem nächsten Stoßversuch wieder umgesetzt werden.

### **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhanteln auf dem Boden abgestellt werden

Zwei aufeinanderfolgende Swings

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungültigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)
- der Schwung der Kugelhanteln beim verlassen der Ausstoßposition genutzt wird um fließend in die Durchschwungbewegung überzugehen
- allgemein keine Fixierung in der Startposition erfolgt, sowohl vor dem Ausstoß als auch vor dem Durchschwingen

## **Stoßen (einarmig, Halbmarathon)**

### **Startposition**

In der Startposition wird die Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### **Durchführung**

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine wird die Kugelhantel ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein. Nach der Abnahme der Endposition durch den Kampfrichter (lautes Zählen der Wiederholung), bringt der Teilnehmer die Kugelhantel zurück in die Startposition. Der Armwechsel wird beliebig oft durchgeführt. Beim jedem Armwechsel ist ein Extra Schwung erlaubt. Der Armwechsel kann durch den „Schnellwechsel“ erfolgen, in dem die Kugelhantel im Flug mit beiden Händen aufgefangen und ohne einen Extra Schwung auf die andere Seite umgelegt wird. Das Umlegen der Kugelhantel innerhalb der Rackposition (ohne Absenken der Kugelhantel unterhalb der Gürtellinie ) ist nicht erlaubt.

### **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird

- wenn mehrere aufeinanderfolgende Schwünge ausgeführt werden

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungültigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)
- der Schwung der Kugelhanteln beim verlassen der Ausstoßposition genutzt wird um fließend in die Durchschwungbewegung überzugehen
- allgemein keine Fixierung in der Startposition erfolgt, sowohl vor dem Ausstoß als auch vor dem Durchschwingen

## **Langer Zyklus (einarmig, Halbmarathon)**

### **Startposition**

In der Startposition wird die Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss nach jedem Schwung aus dem Hang und vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### **Durchführung**

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine wird die Kugelhantel ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein. Nach jedem Stoßen muss die Kugelhantel abgesenkt und aus einem Schwung umgesetzt werden. Eine gültige Wiederholung besteht aus Umsetzen (Clean) und Stoßen (Jerk). Falls nach dem Umsetzen das Stoßen mißlingt, muss die Kugelhantel vor dem nächsten Stoßversuch wieder umgesetzt werden. Der Armwechsel wird beliebig oft durchgeführt. Beim jedem Armwechsel ist ein Extra Schwung erlaubt.

### **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird
- wenn mehrere aufeinanderfolgende Schwünge ausgeführt werden

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungünstigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)
- der Schwung der Kugelhanteln beim verlassen der Ausstoßposition genutzt wird um fließend in die Durchschwungbewegung überzugehen
- allgemein keine Fixierung in der Startposition erfolgt, sowohl vor dem Ausstoß als auch vor dem Durchschwingen