

## Wozu Wissen um physikalische Grundlagen:

Es scheint nicht notwendig über das Kettlebell-Training mehr als das Praktische zu wissen...!?

Tatsache ist, bei Sportarten bei denen Beschleunigung und Geschwindigkeit, Start- und Explosivkraft, aber auch Rotationen und Translationen eine beträchtliche Rolle spielen und Kräfte mit dem Körper, aber auch über seine Gliedmaßen erzeugt werden, muss sich der Trainierende mit diesen Grundlagen auseinandersetzen!

### DEFINITION: Wissen

Beispiel: der Swing und der Handwechsel. Der ideale Moment, die radial beschleunigte Kettlebell loszulassen und in die andere Hand zu wechseln, ist genau die Senkrechte, d.h. wenn die Kettlebell am äußersten Punkt seiner Flugbahn ist, da hier die gerade nach oben fliegende KB sich nicht mehr vom Trainierenden entfernt oder sich ihm nähert. Das zweite Axiom von Newton besagt genau das!

### DEFINITION: Können

Das alle sportlichen Techniken mit besserem Verständnis der Details auch besser gekonnt werden ist bekannt. D.h. die Auseinandersetzung mit den physikalischen Gegebenheiten ist ebenso wichtig wie die Auseinandersetzung mit physiologischen und anatomischen Grundlagen. Egal ob man Amateur oder Profi-Sportler ist...!

### DEFINITION: Erfolg

Wenn man etwas macht, das einem Spaß macht, dann macht es noch mehr Spaß, wenn man darin erfolgreich ist. Und ganz ehrlich, wer möchte nicht erfolgreich sein. Und dafür ist Wissen und Können nötig!

