

### Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell mit einer Hand zwischen den Beinen halten

### Atmung

Ausatmen im Hochheben  
Einatmen im Runterlassen

### Bewegungsgeschwindigkeit

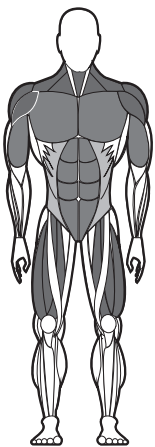
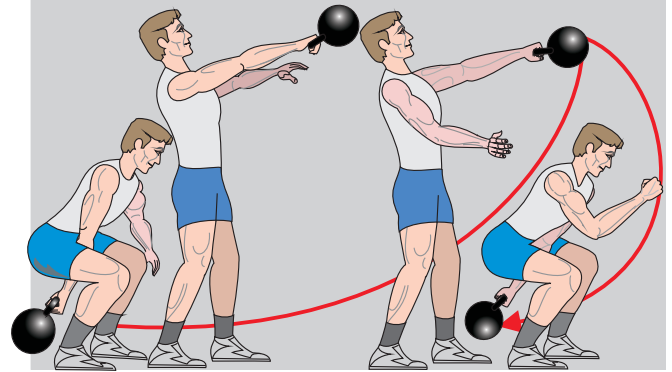
Sehr zügig hochschwingen  
kontrolliert runter lassen

### Beteiligte Muskulatur

Gesäß, Beine, Rücken, Bauch  
Schulter, Rückenstrecker  
und die Armmuskulatur

## Swing with Hand Change

Die Kettlebell wird in einer Zugbewegung hochgeschwungen bis Augenhöhe und dann Handwechsel. Wechseln Sie einen Satz (10x) lang.



### Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell mit den Händen zwischen den Beinen halten

### Atmung

Ausatmen im Hochheben  
Einatmen im Runterlassen

### Bewegungsgeschwindigkeit

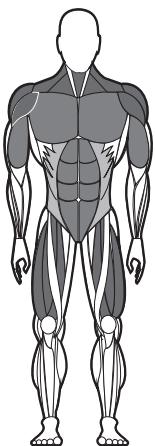
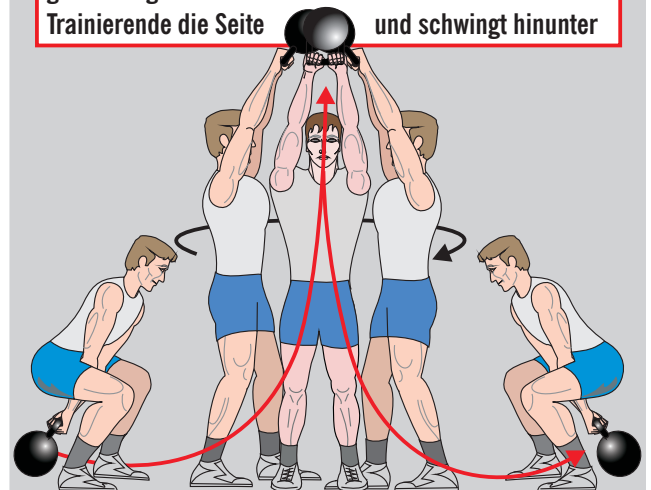
Sehr zügig hochheben und  
kontrolliert runter lassen

### Beteiligte Muskulatur

Rücken, vordere Schulter,  
und die Armstreckmuskulatur,  
Gesäß und OS-vorne

## Spinning High Swing

Die Kettlebell wird in einer einzigen Zugbewegung hochgeschwungen und am allerhöchsten Punkt wechselt der Trainierende die Seite und schwingt hinunter



### Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell hochschwingen,  
los lassen, wieder fangen...

### Atmung

Ausatmend Hochschwingen  
Einatmen im Runterlassen

### Bewegungsgeschwindigkeit

Sehr zügig hochschwingen,  
kontrolliert runter lassen

### Beteiligte Muskulatur

Brust, vordere Schulter,  
Rückenstrecker, Gesäß und  
Beinstreckmuskulatur

## High Throw & Catch

