Kettlebell Übungen
8 Übungen für den ganzen Körper

Mit einer einzigen Kettlebell trainierst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zugleich. Diese 8 Übungen decken den ganzen Körper ab – mit Bildern, Anleitung, Gewichtsempfehlung und zwei Workouts.



Welches Gewicht?

	Frauen	Männer
Einstieg	6–8 kg	10–12 kg
Mit Erfahrung	10–12 kg	14–16 kg
Fortgeschritten	14–16 kg	20–24 kg

Für Swing und Kreuzheben darf es schwerer sein, für Überkopfdrücken und Halo leichter.

Das brauchst du

- Eine Kettlebell, ideal zwei Gewichte
- Rutschfesten Boden und etwas Platz
- Feste, flache Schuhe oder barfuß
- 20–30 Minuten, 2–3-mal pro Woche

Die 8 Übungen

1	Kettlebell-Swing	S. 2
2	Goblet Squat	S. 2
3	Kreuzheben	S. 2
4	Ausfallschritt mit Kettlebell	S. 2
5	Einarmiges Rudern	S. 3
6	Überkopfdrücken	S. 3
7	Halo	S. 3
8	Tragen (Farmer's Walk)	S. 3

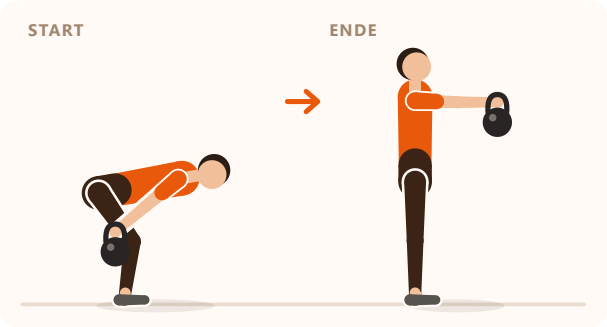
Kurz zur Sicherheit: Lerne Swing und Kreuzheben mit leichtem Gewicht und achte auf einen geraden Rücken. Halte Abstand zu Möbeln und Personen. Bei Rückenproblemen, Bluthochdruck oder Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Hüfte und Beine

1 Kettlebell-Swing

3 × 15

Trainiert: Po, Beinrückseite, Rücken, Ausdauer



1. Kettlebell mit beiden Händen greifen, Füße etwas breiter als hüftbreit.
2. Schwing sie zwischen den Beinen nach hinten, die Hüfte geht nach hinten.
3. Hüfte kraftvoll nach vorn strecken – die Kettlebell schwingt auf Brusthöhe.

Achte darauf: Die Kraft kommt aus der Hüfte, nicht aus den Armen. Rücken immer gerade.

2 Goblet Squat

3 × 10–12

Trainiert: Oberschenkel, Po, Rumpf



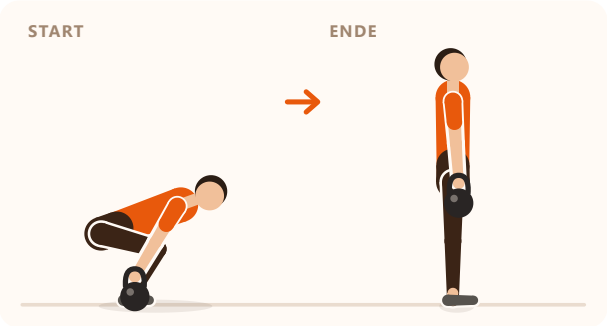
1. Kettlebell an den Griffseiten vor der Brust halten.
2. Tief in die Hocke, der Oberkörper bleibt aufrecht.
3. Über die Fersen hochdrücken.

Achte darauf: Ellbogen zwischen die Knie – das hält die Knie außen.

3 Kreuzheben

3 × 10

Trainiert: Po, Beinrückseite, Rücken



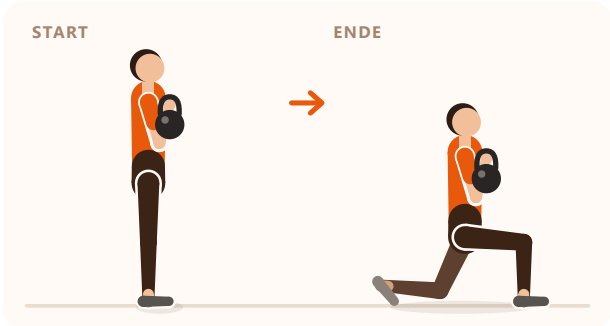
1. Kettlebell steht zwischen den Füßen.
2. Mit geradem Rücken greifen, Hüfte nach hinten.
3. Aufrichten, bis du gerade stehst. Kontrolliert absetzen.

Achte darauf: Die perfekte Vorübung für den Swing.

4 Ausfallschritt mit Kettlebell

3 × 8 je Bein

Trainiert: Beine, Po, Gleichgewicht



1. Kettlebell vor der Brust halten.
2. Großer Schritt nach vorn, hinteres Knie knapp über den Boden.
3. Zurück und Bein wechseln.

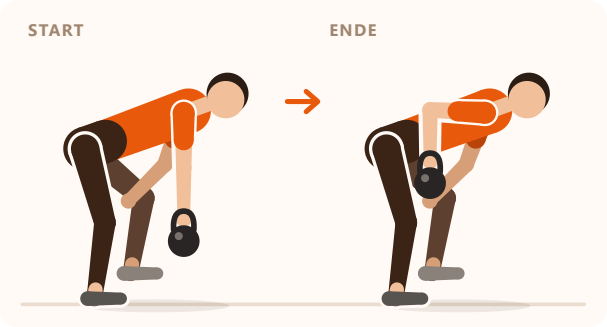
Achte darauf: Oberkörper bleibt aufrecht.

Oberkörper und Rumpf

5 Einarmiges Rudern

3 × 10 je Seite

Trainiert: oberer Rücken, Bizeps



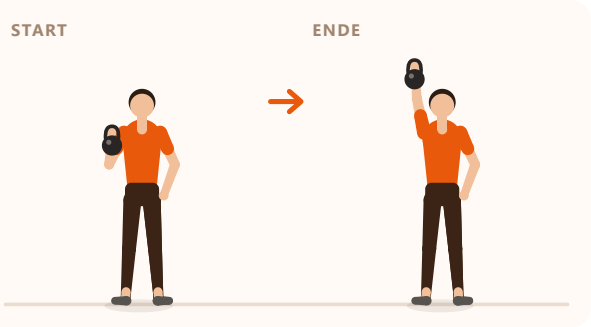
1. Oberkörper vorneigen, die freie Hand stützt sich auf dem Oberschenkel ab.
2. Kettlebell zur Hüfte ziehen.
3. Langsam ablassen. Seite wechseln.

Achte darauf: Nicht mit dem Oberkörper drehen.

6 Überkopfdrücken

3 × 8 je Seite

Trainiert: Schultern, Trizeps, Rumpf



1. Kettlebell auf Schulterhöhe, sie liegt am Unterarm an.
2. Gerade nach oben drücken, bis der Arm gestreckt ist.
3. Kontrolliert zurück zur Schulter.

Achte darauf: Po und Bauch fest – kein Hohlkreuz.

7 Halo

2 × 5 je Richtung

Trainiert: Schultern, Rumpf, Beweglichkeit



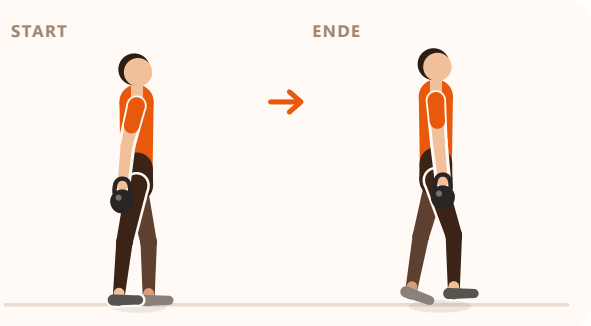
1. Kettlebell am Griff „umgedreht" vor der Brust halten.
2. Langsam um den Kopf herumführen, nah am Kopf.
3. Nach fünf Runden die Richtung wechseln.

Achte darauf: Leichte Kettlebell wählen. Rumpf stabil halten.

8 Tragen (Farmer's Walk)

3 × 30 Meter

Trainiert: Griffkraft, Rumpf, Haltung



1. In jede Hand eine Kettlebell nehmen.
2. Aufrecht und zügig gehen, die Schultern bleiben unten.
3. Nach 30 Metern absetzen, kurz pausieren.

Achte darauf: Eine der alltagsnächsten Kraftübungen überhaupt.

Zwei Kettlebell-Workouts

2–3-mal pro Woche im Wechsel

Workout A · Kraft (30 Min.)

Übung	Sätze × Wdh.
Kreuzheben	3 × 10
Goblet Squat	3 × 10
Einarmiges Rudern	3 × 10 je Seite
Überkopfdrücken	3 × 8 je Seite
Tragen	3 × 30 m

90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Workout B · Zirkel (20 Min.)

Übung	Zeit
Swing	40 Sek.
Goblet Squat	40 Sek.
Ausfallschritt	40 Sek.
Halo	40 Sek.
Pause	1 Min.

4 Runden, zwischen den Übungen 20 Sekunden Pause.

Den Swing richtig lernen

1. Erst Kreuzheben üben, bis die Hüftbewegung sitzt.
2. Dann kleine Swings bis Hüfthöhe.
3. Erst wenn das sauber klappt, bis Brusthöhe schwingen.
4. Atmen: hinten einatmen, beim Hochschwingen kräftig ausatmen.

Trainingsprotokoll · Gewicht × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Kettlebell-Swing						
Goblet Squat						
Kreuzheben						
Einarmiges Rudern						
Überkopfdrücken						
Ausfallschritt mit Kettlebell						
Halo						
Tragen (Farmer’s Walk)						