

**Bajzáth Attila**  
**KETTLEBELL**

**Magánkiadás**  
**2024**

## Tartalomjegyzék

Előszó.....	3
1. Kettlebell szó nyelvtani elemzése .....	4
2. Kettlebell eszköz .....	6
2.1. Múlt.....	6
2.2. Jelen .....	15
3. Fitnesz használat .....	19
4. Girevoy sport.....	20
4.1. Múlt.....	20
4.2. Jelen .....	22
4.3. Hétköznapi hősök .....	26
4.4. Edzés.....	27
4.2. Technika .....	29
5. Maximum erő teszt/fejlesztés bellel .....	30
5.1. Múlt.....	30
5.1.1. Maximum erő fejlesztése bellel .....	30
5.2. Jelen .....	33
5.2.1. I. Kraevszkij kupa .....	33
5.2.2. II. Kraevszkij kupa.....	34
5.2.3. III. Kraevszkij kupa .....	35
5.2.4. IV. Kraevszkij kupa .....	37
5.2.5. V. Kraevszkij kupa .....	38
5.3. Hétköznapi hősök.....	39
5.4. Edzés.....	40
6. Zsonglörködés bellel.....	42
6.1. Múlt.....	42
6.2. Jelen .....	48
7. Fogás és csukló erősítés bellel .....	51
8. Török felállás.....	55
8.1. Múlt.....	55
8.2. Jelen .....	56
9. Kettlebellezők a múltból.....	58
9.1. Vermes Lajos.....	58
9.2. Keresztessy .....	59
9.3. Veresmarty Mihály .....	59
9.4. Karl Leitgeb, Temesvár .....	60
9.5. Göerner .....	61
10. Kettlebellel végrehajtott gyilkosságok .....	62
Zárszó.....	64

## Előszó

„Egy ember élete elsősorban erkölcsi harc. A világ erői körülfogják, szorongatják, s ő vagy kiszolgáltatja magát vagy rájuk kényszeríti a természetébe írt magasabb megbízatást, életéből szerepet, természetéből jellemet formál...” Német László: Proust

Lassan 20 éve bellezek. Ez idő alatt sok infót gyűjtöttem össze a bellről. Talán ezért is kért fel több Olvasóm már az első könyvem megjelenése után, hogy írjak egy könyvet a kettlebellről. Ennek többször is neki kezdtem, de 1-2 oldalnál nem jutottam tovább. Nem akart összeállni ez a sok anyag. Aztán áprilisban jött az ihlet, az idő és a kettlebell használati módjai köré építsem fel a könyvet.

Ebben a könyvben helyet kapott az elmúlt években kiadott kettlebellel kapcsolatos cikkeim is.

A kondi gépek kötött pályán mozognak, nem nagyon lehet másként használni. Ezzel szemben a kettlebell szabad súly, nagyon sok múlik a felhasználón. 4 használati módot különböztetek meg:

- fitness használat
- állóképességi versenysport (girevoy sport)
- maximum erő (minél nagyobb méretű bell használat)
- zsonglőrködés
- esetleg még a kettlebell fogás/csukló erősítő gyakorlatokat és a felállás gyakorlatot lehet külön kategóriába sorolni.

Ezen kívül szó lesz még a kettlebell szó nyelvtani elemzéséről, a XIX. század végén - XX. század elején kettlebellel elkövetett gyilkosságokról és az ebben a korszakban élt magyar - és a legjelentősebb külföldi bellezőről.

Jelen könyvemben nem írok a technikáról, nem megyek bele az edzés részleteibe. Csupán ismertetem a gyakorlatokat. Hangsúlyozottan megkérem az Olvasót, hogy edzői felügyelettel tanulja meg a technikát és mindig tartsa be a fokozatosság elvét, valamint figyelje a test jelzéseit és ez alapján, ha kell csökkentse a terhelést vagy akár hagyja abba a gyakorlatot.

Mivel a kettlebell bölcsőjének Oroszországot tekinthetjük – itt van a legnagyobb kultusza az eszköznek és itt használják a legsokoldalúbban - ezért gyakran fogok hivatkozni orosz könyvekre, folyóiratokra. A feszült nemzetközi helyzet miatt ez nekem újabb nehézséget jelentett a könyv írásánál. Végül úgy döntöttem, hogy kiadom és bízik az Olvasóban, hogy külön tudja választani a sportot, a kultúrát stb. a politikától.

A szerkesztésben, formázásban stb. most is tesóm Renáta és keresztanyám Andi segített. Ezúton is köszönöm.

## 1. Kettlebell szó nyelvtani elemzése<sup>1</sup>

... Már az sem egyértelmű, hogyan kell ezt magyarul kiejteni. Az angol szó hozzávetőleges magyar kiejtése [ketlbel], úgy, hogy az [l] önálló szótagot hoz létre. Lehet persze így ejteni, de ez a magyarban eléggé szokatlan, különösen az idegen nyelven nem beszélőknek okozna nehézséget az ilyen kiejtés – sőt, a hangsor megértése, felfogása is. A hagyományos megoldás a szótagalkotó mássalhangzók esetében az, hogy a mássalhangzó után egy *i* toldódik be: ilyesmit találunk a magyarban német eredetű a *sámli*, *hokedli*, *nokedli* vagy akár a *zokni*, *sufni* stb. esetében. Ilyen alapon a szó ejtése [ketlibel] is lehetne, ezzel a megoldással azonban aligha találkozhatunk – pedig a módszer ma is él, gondoljunk csak a *Lidl* áruház nevének elterjedt [lídli] ejtésére.

A hasonló angol szavakban van egy másik lehetséges ejtési mód, ilyenkor a szótagalkotó mássalhangzó elé egy rövid, semleges színezető magánhangzó, az úgynevezett *svá* toldódik be: [ket<sup>ö</sup>lbel]. Hasonló ejtismód lehetséges a magyarban is, ilyenkor magyarosan közönséges [ö]-t ejtünk: [ketölbél] – ahogy a svát egyébként is így pótoljuk, pl. *station* [sztészön], *ocean* [ösön] stb. Végül meg kell említenünk, hogy a magyarban előfordul az írásképen alapuló kiejtés is: [ketlebel]. Sőt, az íráskép bármely ejtismód esetén hathat a szó végére: akárhogy is hangzik az eleje, a vége lehet [bell]. Ebben az esetben az íráskép mellett a hagyomány is hathat: pl. *Bell*, a feltaláló nevét is ejtjük [bell]-nek (valószínűleg gyakrabban, mint [bel]-nek.) Hangsúlyoznunk kell, hogy ezen ejtismódok egyike sem tartható egyedül helyesnek vagy helytelennek, ezek mind előfordulhatnak a magyar beszédben.

A kiejtési problémáknál nem kevésbé érdekes a *kettlebell* elnevezés eredete. A szó első pillantásra összetettnek tűnik: az biztos, hogy két elemből áll, melyek önálló szóként használatosak. A *kettle* jelentése '(teás)kanna': nem nehéz kitalálni, hogy az elnevezés a súlyzó fülére utal, mely emlékeztet a klasszikus teáskannák fülére. Ennél rejtélyesebb a szó *bell* eleme: arra tippelhetnénk, hogy ennek 'súly, súlyzó' a jelentése, de nem. A szó 'harang, csengő' jelentésben használatos. De mi köze a kettlebellnek a haranghoz?

Nos, a válasz rövid: semmi. Ha kicsit hosszabb és meggyőzőbb választ szeretnénk adni, akkor előbb egy másik szót kell megvizsgálni, a *dumbbellt* [dambel]. Ez a közönséges kézi súlyzó neve, és szó szerint 'néma harang'-ot jelent. A név a 17.-18. század fordulóján született Angliában, és eredetileg olyan eszközt jelölt, melyen a harangozók anélkül gyakorolhatták a harangozást – és nem utolsósorban fejleszthették a hozzá szükséges erőt –, hogy zajt keltettek volna. Később az erőnlét javítására szolgáló egyéb eszközökre is áttevődött a szó, így nyerte el mai jelentését.

A *kettlebell* elnevezés tehát nem egyszerűen a *kettle* és a *bell* összetételével jött létre, hanem a *dumbbell* mintájára. Nem ez az első ilyen alak: a *barbell* (szó szerint 'rúdharang') olyan súlyzót jelöl, melynél egy rúd végére helyezik fel a súlytárcsákat: ez az, amit a súlyemelők is használnak.

Mielőtt rátérnénk a jól megérdemelt sajtburgerünkre, nézzük meg, miként magyaríthatnánk a *kettlebellt*! Kézenfekvő magyarítási megoldás a tükörfordítás, de ez esetben érthető, hogy a *teáskannaharang* megoldáshoz senki nem fordul. Lehetséges megoldás, ha csak félig élünk a tükörfordítás lehetőségével, és az utótagot értelemszerűen fordítjuk: *teáskannasúlyzó*, esetleg egyszerűsítve: *kannasúlyzó*. Az ilyesmi megoldások feltehetően azért nem terjedtek el, mert nem eléggé képszerűek: a kanna alapján talán inkább üreges, mint füles súlyzóra

<sup>1</sup> <https://m.nyest.hu/hirek/mi-koze-a-kettlebellnek-a-sajtburgerhez>

asszociálnánk. A *füles súlyzó* viszont jó és elterjedt megoldás (ritkábban egybeírva is előfordul): ez nem tekinthető fordításnak, viszont jól tükrözi az eredeti angol elnevezés motivációját. Előfordul még a *gömbsúlyzó* elnevezés is: ez vagy a súlyzó alakján alapuló belső keletkezésű összetétel, vagy a német *Kugelhantel* tükörfordítása.

Érdemes egy pillantást vetni más nyelvek elnevezéseire is! Az elnevezések többsége a fogantyúra vagy a súly gömbtestére utal. Az utóbbiak közé tartozik a norvég *kule* (egyszerűen 'gömb, golyó'), a lett *svaru bumba* (szó szerint 'súlylabda') és az eszperantó *globhaltero* (szó szerint 'gömbsúly') elnevezés is. A fülre utal az észt *sangpomm* (szó szerint: 'fogantyúbomba') – az elnevezés talán a lett kifejezés hatására született, mivel a lett *bumba* 'labda' és 'bomba' jelentésben is használatos. A finn megfelelő a két megoldást kombinálja: a *kahvakuula* jelentése kb. 'fogantyús gömb'. A litván *svarstis* viszont egyszerűen 'tömeg' (fizikai tulajdonság) vagy 'inga' jelentésű. A spanyol *pesa rusa* szó szerint 'orosz mérleg súly'. A csehben előfordul a *bulina* kifejezés is, ami a szlengben 'bukósisak'-ot jelent (feltehetően a *boule* 'duzzanat, gömb alakú kinövés' szóból). A legtöbb nyelvben azonban az angol *kettlebell* vagy az orosz *girja* (гиря) átvételével találkozunk, a francia *girevoy* minden bizonnyal az orosz *зубевоï (чопм)* [girevoj szport], azaz szó szerint 'gírijás (kettlebelles) sport', azaz a sportág nevének átvétele...

Az első könyvemben<sup>2</sup> írtam arról, hogy a kutatásaim alapján a XIX. század végén XX. század elején az Osztrák-Magyar Monarchia magyar részén vaskörtének hívták.

---

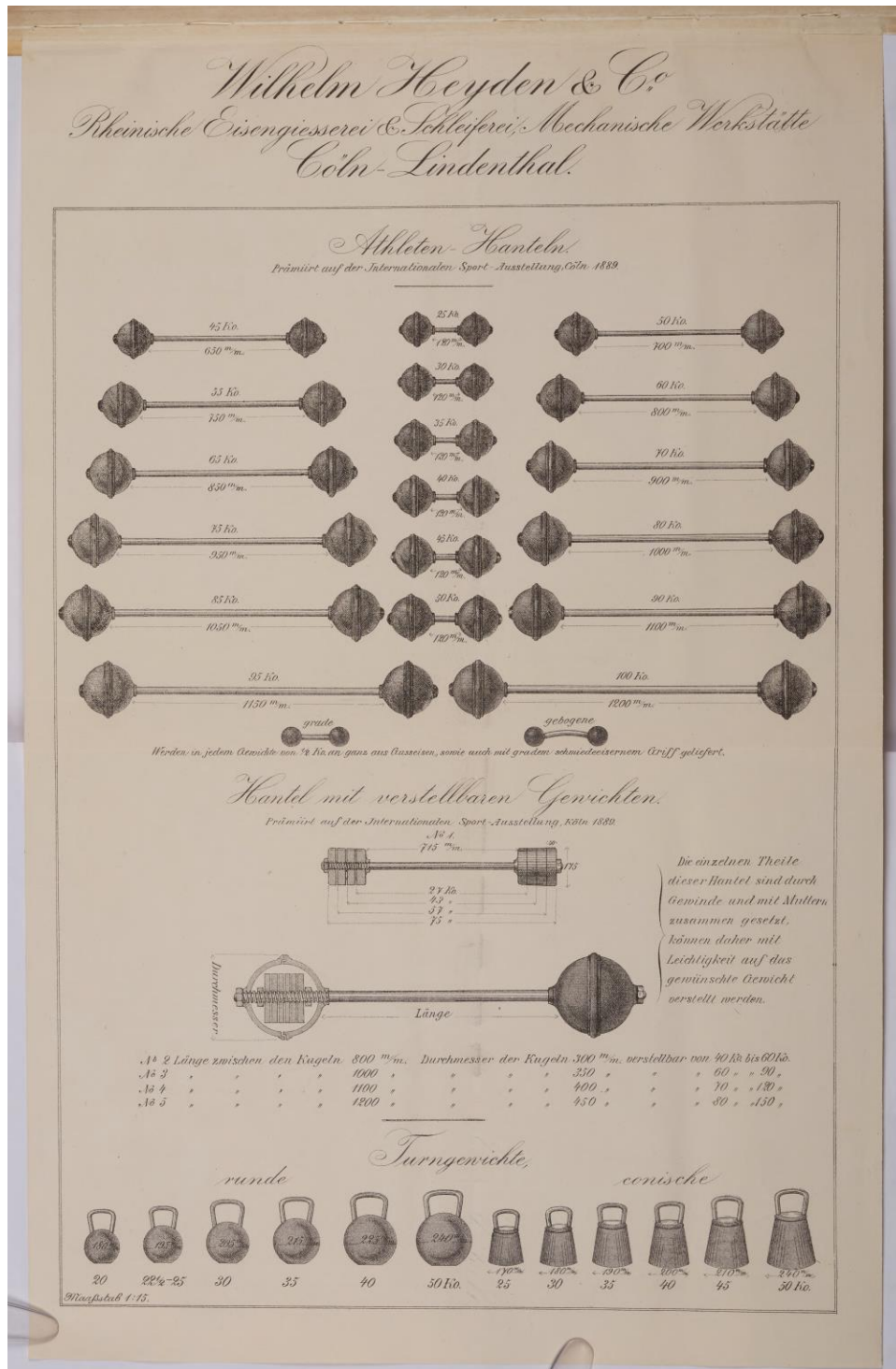
<sup>2</sup>

<https://mek.oszk.hu/16700/16717/>

## 2. Kettlebell eszköz

### 2.1. Múlt

Kettlebell hirdetések a német Internationale Illustrierte Athlete Zeitungból.







# Westfäl. Turn- u. Feuerwehr-Geräte-Fabrik Heinr. Meyer, Hagen i. W.



## Special-Preisliste über Stemmgeräte.

### 1. Massive Hantel- und Kugelstangen.



**Hantel** mit runden oder ovalen Kugeln, vorrätig in 10, 12 $\frac{1}{2}$ , 15, 16 $\frac{2}{3}$ , 17 $\frac{1}{2}$ , 20, 25, 30, 37 $\frac{1}{2}$ , 40, 50, 55, 60 Kg.  
**Kugelstangen** mit ca. 70—100 ctm. langer Stange, vorrätig in 20, 25, 30, 37 $\frac{1}{2}$ , 40, 42 $\frac{1}{2}$ , 45, 50, 55, 65, 75 Kg.  
gut verputzt, mit Lackanstrich, per Kilo 24 Pfg.

### 2. Im Gewicht verstellbare Hantel und Kugelstangen, gesetzl. geschützt.



von 20 bis 100 Kg. Gewicht mit **Beschwerungsscheiben** von 1 $\frac{1}{4}$ , 2 $\frac{1}{2}$  und 5 Kg.  
**Hantel** mit kurzer blanker Stahlstange und blanken Stellingringen pro Kilo 50 Pfg.  
**Kugelstangen** mit langer blanker " " " " " " 45 "

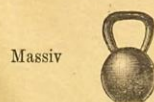
### 3. Hantel und Kugelstangen aus zusammengesetzten Hohlkugelhälften

durch Einlegescheiben im Gewicht verstellbar, mit blanker 4 ctm. starker Griffstange und blanken Muttern.  
Griff der Hantel 15 ctm., der Kugelstangen 1 Mtr. zwischen den Kugeln.



	Kugeldurchmesser	20	22 $\frac{1}{2}$	25	30 ctm.
<b>Hantel</b> , verstellbar von ca.		35 bis 60	50 bis 80	55 bis 110	70 bis 140 Kg.
<b>Kugelstangen</b> , " " "		40 bis 65	55 bis 90	60 bis 120	75 bis 150 "
Preis für Hantel pro Kilo		50	50	45	45 Pfg.
" " Kugelstangen "		45	40	40	35 "

### 4. Kugelgewichte und hohle Jongliergewichte mit hohem Bügelgriff.



Massiv



Hohl,

zum Beschweren.

**Massive Gewichte** mit rauhem Bügelgriff 15, 20, 25, 30 37 $\frac{1}{2}$  u. 50 Kg. per Kg. 30 Pfg.

" " " blankem " " " " " " " " " " " 35 "

**Hohle Gewichte** in  $\frac{1}{2}$  Ctr.-Form, 15 Kg. schwer mit blankem Bügelgriff " " 40 "

" " " 1 " " 30 " " " " " " " 35 "

**Hagelschrott** zum Beschweren der hohlen Gewichte . . . . . 40 "

Den hohlen Gewichten wird ein Schraubenzieher zum Herausschrauben des Stopfens beigegeben.

### 5. Stosssteine

17 Kg. schwer M. 5,—



### Stosseisen

17 Kg. schwer M. 5,—



### Stosskugeln

17 Kg. schwer M. 5,—



**Stemm- und Sportgeräte** anderer Art werden genau nach Angabe billigst hergestellt.

Die Preise verstehen sich netto ab Hagen, bei Vorauszahlung oder gegen Nachnahme mit 5% Rabatt.

23	10
22	10
21	10
20	10
19	10
18	10
17	10
16	10
15	10
14	10
13	10
12	10
11	10
10	10
9	10
8	10
7	10
6	10
5	10
4	10
3	10
2	10
1	10

EZELŐTT BÉCSI-UTCA  
**Schwarz Lajos és Társa**  
 selyem-, bársony-, szalag- és csipke-fülete  
 EZENTUL CSAK  
 - KORONAHÉRCÉG-UTCA 11. SZÁM. -

**Atletika, birkózás, súlyemelés**

kellékei és ezek  
 trikóruházkedásairól  
 tessék árjegyzéket kérni.

**Tornaszereket**

klubboknak, iskoláknak és  
 tornaszebs-tulajdo-  
 nosoknak szolid  
 kivitelben leg-  
 olcsóbban szállít budai  
 telepéről

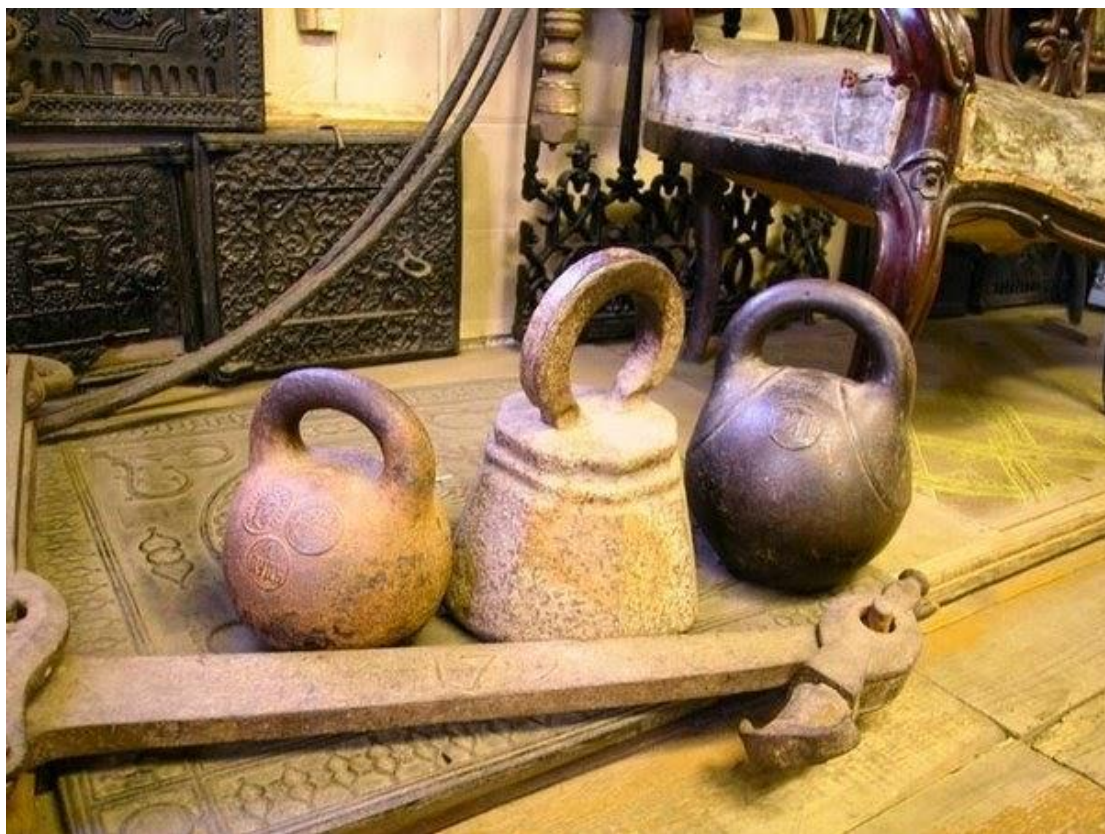


**PLÖKL és HAAS sportüzlete**  
 VI., Andrássy-ut 13.  
 Árjegyzék ingyen



## Régi bellek





A kettlebell eredetileg ellensúly volt a mérlegnél.<sup>3</sup> Az 1800-as években hirtelen megnőtt azon források száma, melyek az edzés célú felhasználásáról szólnak. Mai napig úgy gondolom, hogy ehhez az új mértékegységek bevezetése is hozzájárult.

---

<sup>3</sup> A 2005-ben Nyizsnij Novgorod városban megjelent *Girja na csase vesov* –írója Ronzsin- a girja első említését Ivan Groznogo 1556-os rendeletéhez köti. Ebben az utászban a girják bélyegzéséről –ami valószínűleg a hitelesítést szolgálta- és a baráti mértékegységekről ír. Természetesen, mint a történelemben oly sokszor az első említés nem jelenti feltétlenül az első megjelenést. Az utász szövege mindenesetre arra utal, hogy régebb óta használják a mérlegelésnél.





Idézet a magyar Herkules újság 1884-es évfolyamának 7. számának 5. oldaláról: „A vasak közül a legtöbbben a súlyzókat és a vasrudakat ismerik, mint amelyek ép a súlyemelésre készültek és a mázsálási súlyokat ... A legtöbb helyen a mázsálási súlyokat használják. Különösen, hogy a régi súlyok használhatatlanná váltak és olcsón lehet hozzájuk jutni.” Az 1874-es VIII. törvénycikkely emelte jogerőre az új egységes mértékegységeket hazánkban. ”Ettől az időponttól kezdve Magyarországon a méter és a kilogramm az egyedül és kizárólagosan törvényes mértékegységek.”

Anna Lembke: Dopaminkorszak könyvében közöl egy amerikai kutatást, amiben arra jutottak a kutatók, hogy a XIX. században már átlagban napi 2 óra szabadidejük volt az embereknek – nekem az a véleményem, hogy ez nem mindegyik társadalmi rétegre igaz. Mindenesetre – akiknek több szabadideje lett - ez is hozzájárult a súlyemelés népszerűségének növekedéséhez.

Oleg Morozovnak igen komoly kettlebell gyűjteménye van. <sup>4</sup>



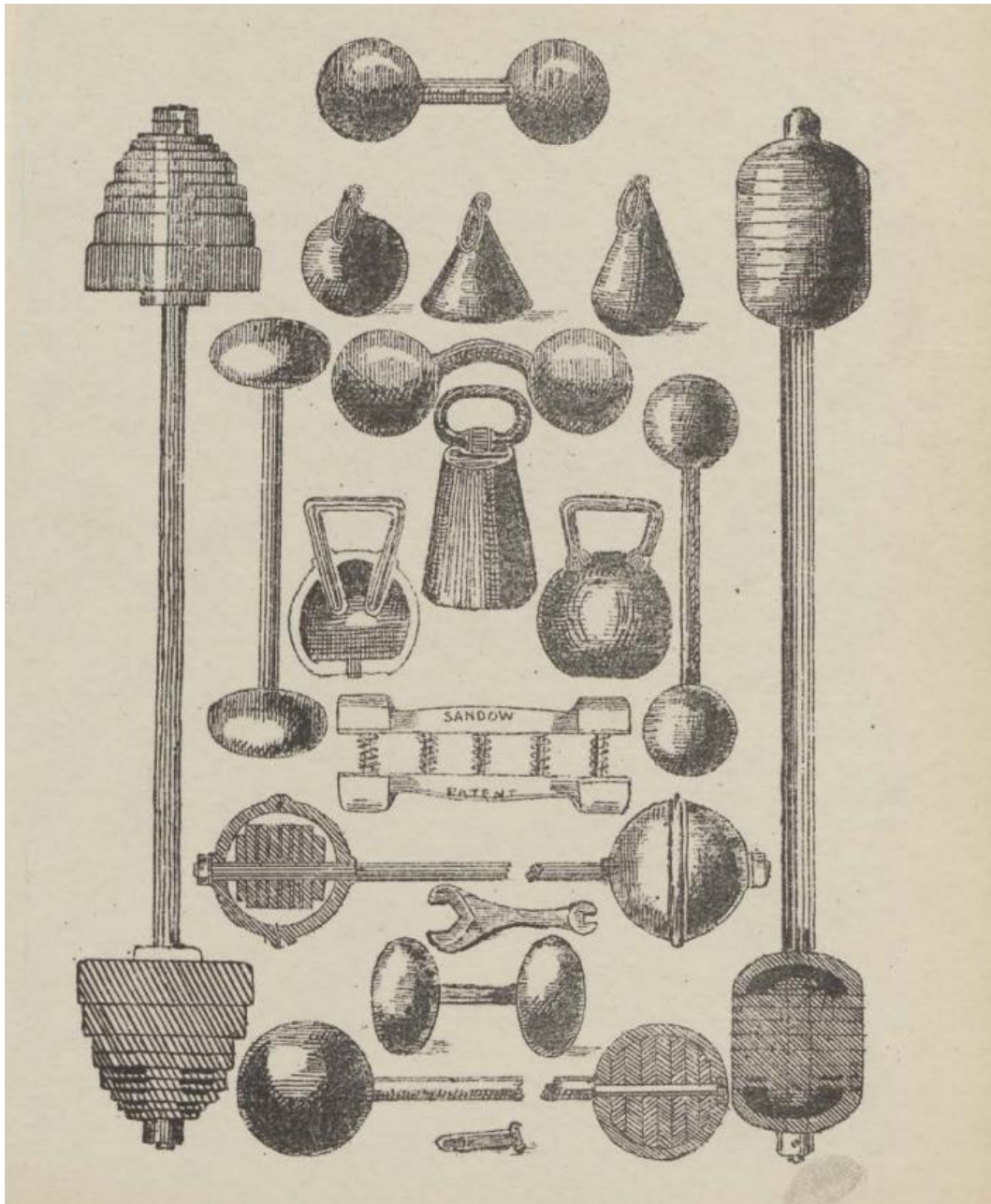
Семикратный чемпион мира среди ветеранов Александр Дидовец поднимает 3 гири весом 48 кг из коллекции Олега Мороза





Hellman Lajos: Izomfejlesztés könyvének 90. oldalán így ír a kettlebellről:





Súlyzók (Hellman Lajos: Izomfejlesztés, 91. oldal)

„Az egykezes súlyzók közé tartoznak még a fülesgömb, körte, kúp és harang alakú súlyzók. Ezeknek a füle illetve fogója vagy szilárd vagy mozgatható. A szilárd füllel bírók alkalmasabbak, mert biztosabban kezelhetők. Ezek beszerzésénél is ügyeljünk arra, hogy a füleknek elegendő egyenes felületük legyen a tenyerünk számára és hogy ez a felület a gömbtől elég távol legyen, nehogy a gyakorlatainknál a gömb a kezünk fejét súrolja. A karika alakú fülek nem oly előnyösek, mert azoknál az ujjak egymáshoz szorulnak.

A gömbök vagy üresek vagy teltek. Az üres gömbbel bíró súlyzók a nézőre nagyobb hatást gyakorolnak, mert jóval nehezebbnek látszanak, mint amilyen nehezek valójában. Különösen artisták használnak ilyeneket előszeretettel.”

## 2.2. Jelen

A fitness bellek esetében a súly növekedésével növekszik a bell átmérője.

A verseny bellek esetén fix a bell mérete és attól függően, hogy mekkora a bell jobban vagy kevésbé üreges. Valamint a színeknek jelentősége van. A sárga 16 kg, a zöld 24 kg, a piros 32 kg, a fehér 40 kg, az arany a 48 kg. Eddig tartanak a standard bellek. A felette lévőket nem standard belleknek nevezik. A súly nagysága utal a régi pud mértékegységre. 1 orosz pud 16,3804964 kg. Tehát a 32 kg 2 pud, a 48 kg 3 pudnak felel meg.



A fenntartható fejlődéshez többek között arra is szükség van, hogy fokozatosan növeljük a bell méretét.

Kb. 10 évvel ezelőtt Magyarországon lehetett kapni tölthető bellt. Ez nem a legjobb megoldás, mert ha nincs teljesen töltve, akkor a töltet elmozdulása pl. egy szakításnál komoly gondot okozhat. Egy tanítványomnak volt ilyen bellje. Neki az állandó méregetés jelentett problémát.

Régen voltak tárcsás bellek is. Ezeket szét lehetett csavarozni és belül voltak a tárcsák. Már a szovjetek is készítettek ilyet. Külön téma a szovjet kettlebell gyártók és jelzéseik.<sup>5</sup>

<sup>5</sup>

<https://armlifting.ru/2012/03/markirovki-proizvoditelej-sportivnyx-gir-v-sssr/>



Szovjet tárcsás, állítható bell.



Állítható bellnek tűnik. 40-32-24 kg-os bellnek írja a tulajdonosa

Erre a legegyszerűbb módszer, ha mágnest teszünk a bell aljára és arra egy fém tárcsát helyezünk. Jó erős mágnest válasszunk. Amikor az 5 kg-os tárcsát rakom a bell aljára 3 mágnest használlok.

Ezen kívül vannak más módszerek is.





Alsó képen Oleg Morozov ötlete.



100 pudos – 1600 kg-os bell.

Kísérlet a megemeléséről:

<https://www.youtube.com/watch?v=AOzTOwROeYM>



### 3. Fitnesz használat

A következő esetben – és ezzel nyugodtan lehet vitatkozni - nevezem a bell használatot fitnesz irányzatnak.

- Köredzés: különféle kettlebell gyakorlatok összefűzése. Általában a feladat teljesítése nincs időhöz kötve és bármennyi letétel és kézcsere engedélyezett.
- Egy gyakorlat magas ismétlésszámú végzése letételekkel, pl. ezer lendítés, ezer szakítás stb..

A köredzés típusú – fitnesz - kettlebell használatra a neten és különféle könyvekben rengeteg ötletet találunk.

A teljesség igénye nélkül:

- 1 egykezes lendítés 10 szakítás. A gyakorlat kombinációt másik oldalon is végrehajtjuk. Következő körben 2 egykezes lendítés 9 szakítás. Tehát a kettő gyakorlat ismétlésszáma helyet cserél.
- A következő gyakorlatsort addig kell egy oldalt végrehajtani, amíg uraljuk a súlyt – semmiképp ne a bell kezünkben történő kirepüléséig: 1 lendítés 1 szakítás, 2 lendítés 1 szakítás, 3 lendítés 1 szakítás...
- 1 lendítés 1 szakítás kombinációt letétel nélkül addig végrehajtani amíg uraljuk a súlyt. Ezt szokták alkalmazni girevoy sportban a szakítás fejlesztésére.
- Ha vannak különböző nehézségű súlyok:
  - a) 32 kg-al 10 egykezes lendítés. 24 kg-al 10 felvétel. 16 kg-al 10 szakítás. Természetesen a súlyok nagyságát és az ismétlésszámot egyénre kell szabni.
  - b) 32 kg-al 10 szakítás. 24 kg-al 10 szakítás. 16 kg-al 10 szakítás. (Akár az ismétlésszámot lehet növelni a kisebb méretű bell felé haladva. Természetesen a súlyokat és az ismétlésszámokat egyénre kell szabni.)
- Török felállás kombinálva szakítással.
  - Felső pozícióból indulunk. Először szakítunk egyet, aztán féltérd helyzetbe megyünk le a török gyakorlatban. Vissza fel, aztán megint egy szakítás és magas hídig megyünk le. Tehát mindig fel és fent mindig egy szakítás. Fekvésig kell eljutni.
- Török felállás kombinálva nyomással.
  - Alsó pozícióból indulunk. Először egy fekvenyomás, aztán feljövünk alkar támaszig, vissza le. Aztán megint egy nyomás, most azonban tenyér támaszig jövünk fel, aztán vissza le. Felállásig megyünk.
- Hüvelykujjunkra belülré akasztjuk a bellt. Miután kinyomjuk, leengedjük az ellentétes oldali vállra. Vissza fel, majd tartó pozícióba engedjük a bellt.
- Gennady komplex. Keveseknek való, mert mobilis és erős vállakra van szükség.<sup>6</sup>
- Zárásként – bár a kombinációk száma szinte végtelen - egy haladó fekvőtámasz gyakorlat bellel.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=6EeM-GqeQjE>

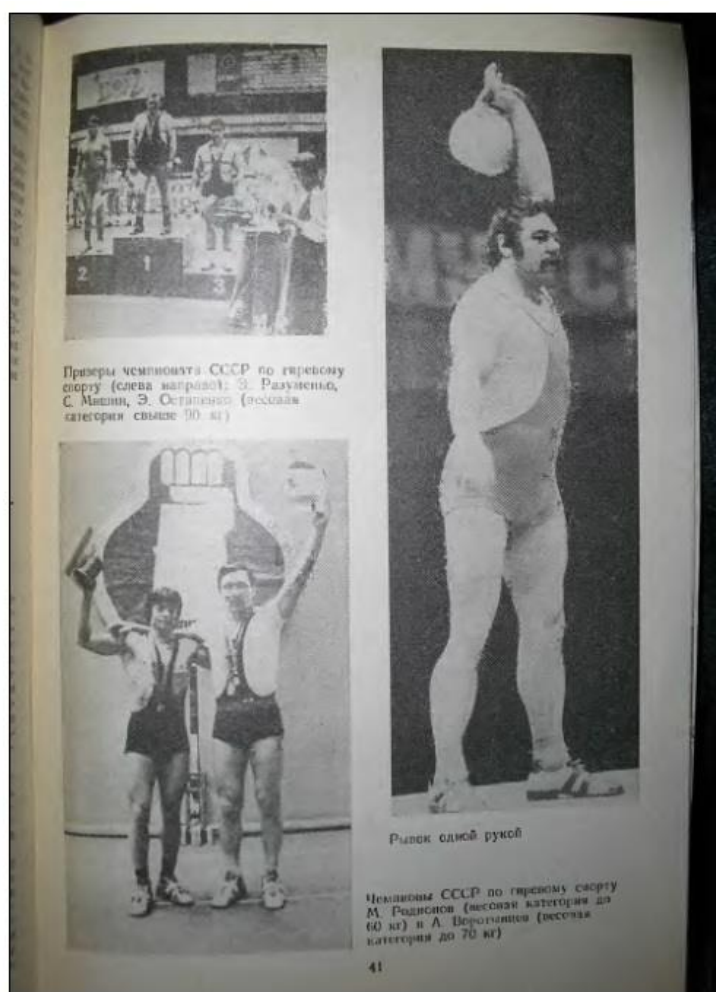
<sup>7</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=3z0r7FdT1ww>

## 4. Girevoy sport

### 4.1. Múlt

Tudom a lentebb írt évszámnál sokkal korábbi kettlebell versenyről is találunk adatokat az orosz könyvekben, újságokban. Azonban jelenlegi kutatásaim alapján az 1985-ös<sup>8</sup> első kettlebell világbajnokságot tekinthetjük a girevoy sport<sup>9</sup> őseinek. Itt bukkan fel először a következő lebonyolítási forma:

Először lökésben kell versenyezniük, majd hosszabb pihenőt követően szakításban.



Eredmények – első oszlop a lökés eredményt, utána a pontszám, majd a szakítás bal és jobb kézzel (ennek a pontszáma) és végül a végleges pontszám oszlopa látható.

<sup>8</sup> 1986-os Szovjet Súlyemelő Évkönyv, 40-43. oldal

<sup>9</sup> A kettlebell orosz neve girya. Ebből ered a girevoy sport elnevezés.

Фамилия, республика (город), общество	Толчок	Очки	Рывок		Очки	Сумма
			левой рукой	правой рукой		
Весовая категория до 60 кг (14 участников)						
М. Родионов, РСФСР, «Урожай»	19	95	57	57	114	209
С. Овсянник, РСФСР, «Урожай»	27	135	36	36	72	207
В. Цепелев, РСФСР, «Урожай»	21	105	51	51	102	207
Л. Бездетный, УССР, «Урожай»	23	115	39	39	78	193
А. Севостьянов, УССР, «Урожай»	18	90	32	32	64	154
А. Галимов, РСФСР, «Труд»	17	85	32	32	64	149
Весовая категория до 70 кг (18 участников)						
А. Воротишев, РСФСР, «Урожай»	32	160	65	65	130	290
А. Чепиков, РСФСР, «Урожай»	37	185	35	35	70	255
М. Денисов, РСФСР, «Труд»	27	135	46	46	92	227
С. Шубин, РСФСР, «Урожай»	32	160	33	33	66	226
С. Карпов, РСФСР, «Водник»	28	140	42	42	84	224
А. Харитонов, РСФСР, «Труд»	23	115	48	48	96	211
Весовая категория до 80 кг (21 участник)						
Ф. Усенко, УССР, «Урожай»	90	450	41	41	82	532
И. Аронов, Ленинград, ВС	49	245	85	85	170	415
С. Рекстон, РСФСР, «Динамо»	60	300	49	49	98	398
В. Добровольский, Лит ССР, «Труд»	48	240	52	52	104	344
С. Коньшев, РСФСР, «Урожай»	47	235	52	52	104	339
В. Рахманов, РСФСР, «Урожай»	49	245	45	45	90	335
Весовая категория до 90 кг (13 участников)						
А. Мощенков, РСФСР, «Урожай»	67	335	66	66	132	467
С. Сахио, УССР, «Урожай»	58	290	88	88	176	466
И. Солодов, РСФСР, «Урожай»	75	375	35	35	70	445
В. Лысенко, РСФСР, «Урожай»	57	285	50	50	100	385
Е. Малков, РСФСР, «Урожай»	45	225	75	75	150	375
В. Гончаров, УССР, «Урожай»	48	240	60	60	120	360
Весовая категория свыше 90 кг (14 участников)						
С. Мишин, РСФСР, «Буревестник»	100	500	76	76	152	652
Ю. Разуменко, УССР, «Колос»	80	400	62	62	124	524
Э. Остапенко, РСФСР, «Урожай»	74	370	56	56	112	482
И. Лалас, Лит ССР, «Урожай»	67	335	64	64	128	463
В. Швидкий, УССР, «Урожай»	66	330	50	50	100	430
И. Немцев, РСФСР, «Урожай»	64	320	54	54	108	428

Egyszer jó lenne összeírni 1985-től napjainkig az összes girevoy sport EB és VB eredményt. Erre egyelőre nincs lehetőségem.

## 4.2. Jelen

Napjainkban a girevoy sport a következőt jelenti.

Biatlon: 10 perc alatt kell minél többet lökni dupla súllyal, majd hosszabb pihenőt követően egy súllyal szakítani. Sem a lökésnél, sem a szakításnál nem lehet letenni a bellt, mert akkor vége a versenynek. A szakításnál egy kézcsere engedélyezett.

Hosszú ciklus: 10 perc alatt kell minél több felvétel és lökést végrehajtani dupla súllyal.

A hölgyek hosszú ideig csak szakításban indulhattak. A 2010-es években kezdett elfogadottá válni, hogy Ők is indulnak lökés versenyszámban.

A legszebb a történetben, hogy hiába van többféle szervezet, mindegyik ezt fogadja el girevoy sportnak. A jövővel kapcsolatban már vannak ellentétek. Mivel egyre több versenyző ér el olyan ismétlés számot, aminél többet nem lehet 10 perc alatt végrehajtani – pl Johnny Benidze 302 szakítás<sup>10</sup> és 240 lökés<sup>11</sup> - ezért van, aki szerint még nagyobb súlyt kell használni vagy növelni kell az időt. Az orosz kettlebell szövetség<sup>12</sup> mind a kettőt bevezette. Sőt a kettlebell maraton versenyekre is készített minősítési szinteket. Jelen könyvben csak az új, a régi és egy új gyakorlat a nyomás versenyszám minősítését teszem közzé.

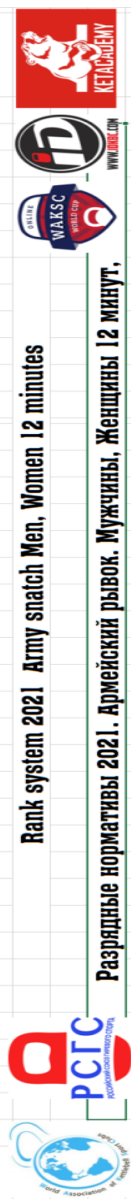
---

<sup>10</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=-9dp4ASoH7I&t=10s>

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=6l1vGiAt3mE&t=2s>

<sup>12</sup> Az alábbi linken lehet megtekinteni az összes kategória minősítési szintjét.

<https://rosgiri.ru/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/>




**Rank system 2021 Army snatch Men, Women 12 minutes**

---

**Разрядные нормативы 2021. Армейский рывок. Мужчины, Женщины 12 минут.**

Разрядные нормативы 2021. Армейский рывок. Мужчины, Женщины 12 минут,

[illegible]





Rank system 2021 Women 10, 5 minutes

Разрядные нормативы 2021. Женщины Классические упражнения 5 минут, 10 минут



Athletes Professionals Спортсмены ПРО										Athletes Amateurs Спортсмены Любители										U/V rank Ветераны после 60, дети до 12																								
Type	Weight category	28kg kettlebell Sport ranks										20kg kettlebell Sport ranks										16kg kettlebell Sport ranks																						
		MSJC		MS		Two Kettlebell		CMS		Two Kettlebell		MS		Two Kettlebell		CMS		Two Kettlebell		Two Kettlebell		10min		Two Kettlebell		10min		Two Kettlebell		10min		Two Kettlebell		10min		Two Kettlebell		10min						
		10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min	10 min	5 min							
J	48kg	20	15	15	10	50	30	18	20	12	16	8	60	40	48	28	32	20	15	19	12	9	70	46	40	20	15	23	12	9	50	35	20	12	80	60	40	60	40	23				
J	53kg	25	17	18	11	55	35	40	24	16	22	11	72	45	52	32	33	21	16	21	14	11	84	48	58	36	34	22	17	23	16	11	60	38	25	40	21	14	90	70	50	66	46	27
e	58kg	30	20	22	12	64	40	46	26	40	22	25	14	84	48	58	36	34	22	17	23	16	11	85	56	60	30	19	34	16	11	65	42	30	45	23	16	100	80	60	70	50	34	
r	63kg	37	22	26	13	70	46	50	28	42	24	29	17	90	50	64	38	35	23	18	25	18	14	90	58	65	32	21	37	18	13	68	44	32	48	25	18	105	85	65	76	56	37	
k	68kg	43	24	29	15	72	49	54	30	44	26	31	19	95	56	66	40	37	25	20	27	20	15	93	60	68	33	22	39	19	14	72	48	33	49	27	19	110	90	68	78	58	39	
"-73kg	73kg	44	26	31	17	74	51	55	31	45	27	33	21	98	58	68	42	40	30	22	29	22	16	95	62	69	34	23	41	20	15	78	56	34	51	29	20	113	93	69	80	60	41	
"-73kg	73kg	45	28	33	19	76	53	56	32	46	28	35	22	100	60	70	44	43	35	25	31	24	17	100	65	70	35	24	42	21	15	84	60	35	52	32	21	115	95	70	82	62	42	
S	48kg	58	42	40	30	76	50	60	40	36	30	30	25	100	70	80	58	56	38	20	40	28	15	120	112	70	55	35	59	46	29	120	70	50	110	62	40	140	120	70	132	112	56	
S	53kg	72	50	47	40	85	64	72	50	45	40	38	30	110	80	90	68	62	42	25	48	34	20	135	126	85	60	40	74	57	35	135	85	60	117	68	50	150	135	85	146	126	68	
n	58kg	80	56	50	45	100	68	80	55	50	44	42	33	120	84	100	70	66	46	30	56	38	25	150	128	102	70	45	85	66	41	150	100	70	120	70	55	170	150	100	148	128	70	
a	63kg	86	60	54	49	120	74	86	59	54	48	44	35	130	89	110	74	74	50	35	61	42	30	165	130	122	80	50	91	71	45	165	120	80	123	74	59	185	165	120	150	130	74	
t	68kg	92	65	58	54	130	78	92	64	58	50	46	37	140	95	120	78	80	55	40	65	45	34	180	131	134	90	60	96	73	51	180	135	90	125	78	64	200	180	135	151	131	78	
h	73kg	98	70	62	59	140	83	98	69	62	52	48	38	144	101	130	83	88	58	45	68	47	36	188	132	139	96	68	98	76	57	195	140	100	127	83	69	215	195	140	152	132	83	
"-73kg	73kg	100	74	66	60	150	85	100	72	64	54	49	40	148	105	137	85	90	60	48	72	50	38	192	133	142	103	73	100	79	61	200	150	110	129	85	72	218	198	144	153	133	86	
L	48kg	16	12	12	10	34	25	25	16	15	9	8	6	50	28	30	17	20	15	10	12	9	7	50	30	30	22	15	18	14	9	40	20	15	28	12	9	60	50	30	50	30	18	
C	53kg	20	16	16	12	40	28	32	18	26	15	17	11	60	34	36	20	25	17	12	14	11	8	64	38	40	26	17	22	16	11	50	25	17	30	14	11	68	60	40	55	35	22	
Y	58kg	24	18	20	14	48	30	38	20	28	16	24	12	70	38	42	24	30	19	14	16	13	9	70	40	46	29	18	26	18	12	60	30	19	34	16	12	73	64	46	58	38	26	
O	63kg	28	20	24	15	52	32	44	22	30	17	25	13	80	42	44	26	32	21	15	18	15	10	76	42	54	32	20	30	20	13	65	32	21	36	18	13	76	68	58	60	40	30	
I	68kg	30	22	25	16	58	35	45	24	31	18	27	14	85	46	46	28	33	22	16	11	78	44	54	33	21	36	21	36	20	14	68	33	22	39	19	14	82	71	64	62	42	36	
E	73kg	32	24	26	17	60	38	46	25	32	19	28	15	88	48	50	30	34	23	17	12	80	46	66	34	22	38	22	15	69	34	23	40	20	15	85	74	66	64	44	38			
"-73kg	73kg	34	25	27	18	62	40	47	26	33	20	29	16	90	50	52	32	35	24	18	13	86	50	68	35	23	40	23	16	70	35	24	42	21	16	90	76	68	66	46	40			
B	48kg	46	38	36	32	90	56	64	46	46	40	30	30	92	60	67	40	48	38	25	30	24	15	115	84	82	63	50	62	53	40	130	96	60	69	45	31	128	110	85	100	80	60	
I	53kg	56	41	48	38	108	62	76	52	52	45	38	38	118	66	80	48	52	44	30	32	26	17	145	100	110	79	58	69	59	45	145	106	70	75	53	34	166	147	100	110	90	65	
a	58kg	64	46	56	41	118	68	82	58	58	50	44	44	124	72	90	55	55	46	34	35	28	20	170	110	125	91	68	83	63	49	158	121	81	84	62	37	187	164	114	120	100	70	
t	63kg	76	49	64	43	124	74	88	66	66	53	48	46	136	77	97	60	60	49	36	38	31	22	185	115	140	106	72	90	68	54	165	126	92	89	70	40	200	172	125	130	110	74	
h	68kg	80	55	66	48	136	78	94	72	72	58	52	50	140	83	100	65	63	51	38	40	34	26	200	125	150	115	74	94	71	58	174	130	100	94	76	42	208	178	132	140	120	78	
o	73kg	82	58	67	50	138	82	100	74	74	61	57	54	142	91	105	68	67	53	39	42	36	28	205	130	155	120	76	96	73	62	181	142	107	98	78	46	215	185	140	150	130	82	
"-73kg	73kg	84	60	68	53	140	86	106	76	76	65	61	56	144	98	107	70	69	54	40	46	39	30	210	134	160	122	80	100	82	64	186	146	110	100	80	50	220	190	145	154	134	84	
T	48kg	120	99	81	75	253	165	171	127	123	105	84	77	253	162	171	127	110	79	63	100	77	63	278	223	190	150	100	145	110	80	320	250	180	223	145	110	520	460	340	340	250	190	
r	53kg	163	121	116	101	295	202	240	191	189	149	120	86	346	201	295	138	147	113	72	134	86	70	346	295	260	200	135	220	189	100	380	300	220	295	220	189	580	510	380	370	280	220	
i	58kg	190	138	138	112	340	240	272	214	220	178	148	96	400	220	349	151	225	145	84	160	110	80	440	327	320	215	146	245	200	128	430	340	250	327	245	200	620	530	400	390	300	240	
a	63kg	219	150	160	120	368	265	295	225	241	190	167	105	421	233	385	167	265	169	95	176	127	86	489	338	360	220	160	269	215	145	450	355	280	338	269	215	640	540	430	395	315	260	
t	68kg	241	164	175	132	401	290	328	234	287	200	184	117	447	247	401	178	285	175	100	196	134	93	502	355	375	225	170	290	225	160	470	385	305	355	290	225	650	550	440	400	330	275	
h	73kg	253	178	186	142	417	305	345	253	298	210	196	121	465	256	410	184	301	185	105	206	140	96	520	370	390	230	180	300	235	165	490	400	315	370	300	235	670	560	450	405	340		




Rank system 2021 (disabled Men)

Разрядные нормативы 2021. (Лица с ПОДА коляска)





Жим по длинному циклу двух гирь 5 минут сидя/ 5 min Long cycle 2 kettlebells on chair

Weight class	MSIC	MS	CMS	1	2	3	MS	CMS	1	2	3	CMS	1	2	3	1	2	3
Вес. кат	МСМК	МС	КМС	1	2	3	МС	КМС	1	2	3	КМС	1	2	3	1	2	3
КГ/KG	24	24	24	24	24	24	20	20	20	20	20	16	16	16	16	12	12	12
78	28	19	14	10	6	3	26	18	13	11	7	31	27	21	16	41	35	25
78+	33	23	17	12	8	5	30	22	15	13	10	36	32	28	21	45	38	28

Жим по гири 10 минут сидя, 10 min 1 kettlebell Press (multiswitch arms) on chair

Weight class	MSIC	MS	CMS	1	2	3	MS	CMS	1	2	3	CMS	1	2	3	1	2	3
Вес. кат	МСМК	МС	КМС	1	2	3	МС	КМС	1	2	3	КМС	1	2	3	1	2	3
КГ/KG	24	24	24	24	24	24	20	20	20	20	20	16	16	16	16	12	12	12
78	130	95	57	33	24	15	130	100	60	37	26	130	90	60	50	120	100	80
78+	145	112	65	40	30	20	145	110	70	45	30	145	100	70	60	140	110	95




Rank system 2021 (disabled Men)





Разрядные нормативы 2021. (Лица с ПОДА коляска)

Жим по длинному циклу двух гирь 5 минут сидя/ 5 min Long cycle 2 kettlebells on chair

Weight class	MSIC	MS	CMS	1	2	3	MS	CMS	1	2	3	CMS	1	2	3	1	2	3
Вес. кат	MCMK	MC	KMC	1	2	3	MC	KMC	1	2	3	KMC	1	2	3	1	2	3
кг/кг	24	24	24	24	24	24	20	20	20	20	20	16	16	16	16	12	12	12
78	28	19	14	10	6	3	26	18	13	11	7	31	27	21	16	41	35	25
78+	33	23	17	12	8	5	30	22	15	13	10	36	32	28	21	45	38	28

Жим по гири 10 минут сидя, 10 min 1 kettlebell Press (multiswitch arms) on chair

Weight class	MSIC	MS	CMS	1	2	3	MS	CMS	1	2	3	CMS	1	2	3	1	2	3
Вес. кат	MCMK	MC	KMC	1	2	3	MC	KMC	1	2	3	KMC	1	2	3	1	2	3
кг/кг	24	24	24	24	24	24	20	20	20	20	20	16	16	16	16	12	12	12
78	130	95	57	33	24	15	130	100	60	37	26	130	90	60	50	120	100	80
78+	145	112	65	40	30	20	145	110	70	45	30	145	100	70	60	140	110	95

### 4.3. Hétköznapi hősök

Igen hosszú a lista. A blogomban - <https://asianomad.blogspot.com/> - és a youtube csatornám egyik lejátszási listáján -

[https://www.youtube.com/watch?v=bx6IQUI\\_0dg&list=PL5wu3BoxQNc9yr4RT-5uOuSlrBLXIRsjj](https://www.youtube.com/watch?v=bx6IQUI_0dg&list=PL5wu3BoxQNc9yr4RT-5uOuSlrBLXIRsjj) - folyamatosan teszem közzé az aktuális híreket.

A teljesség igénye nélkül:

Levis 15 s munka 15 s pihenő beosztásban 32 kg-al szakítás:

<https://www.youtube.com/watch?v=smbA-IUw3IE>

Szintén tőle, 48 kg-al 100 szakítás: <https://www.youtube.com/watch?v=YB5hP1ToPnU>

2x40 kg-al szakítás: <https://www.youtube.com/watch?v=E58hNB7T5ac>

2x35 kg-al 20 szakítás: <https://www.youtube.com/watch?v=Iea-paNs9dM>

#### 4.4. Edzés

„Nem a győzni akarás számít – az mindenkinek megvan. A győzelemre való felkészülés akarata az, ami számít.” Paul „Bear” Bryant

Csak általánosan és röviden szeretnék írni az edzésről.

Nagyon egyszerűen fogalmazva, a terhelést hullámoztatni kell és széles alapokat kell építeni.

Állóképesség típusai:

A Magyar Edzők Társaságának Sportélettan alapjai címmel előadást tartott Dr. Mészárosné Dr. Seres Leila. Ez alapján írom az alábbi nagyon rövid kivonatot.

Kettő fő típust különböztetünk meg:

**1. Centrális állóképesség:**

Centrális (szív, CO) adaptáció

70-75 % Vo2 max

pulzusvolumen/perctérfogat növelése

szívüregek növelése

**2. Perifériás állóképesség:**

100 % Vo2 max

kapilláris denzitás (sűrűség) nő

Izomrostok mitokondrium számának növekedése

Az állóképesség fejlesztésére ajánlom Radák Zsolt professzor Úr Magyar Edzők Társaságának tartott kiváló előadását és a könyvét (A Magyar Edzők Társaság oldalán található összes előadást érdemes megtekinteni.), valamint Fülöp Tibor előadásait, cikkeit, bejegyzéseit javaslom.

Ezen kívül ajánlom még az alábbi könyveket:

- Yuri V. Verkhoshansky, Mel C. Shiff, Michael Jessis (translator): Supertraining
- Vladimir M. Zatsiorsky: Science and practice of strenght training
- Johnny Parker: The System: soviet periodization adapted for the american strenght coach
- Az NSCA – National Strenght &conditioning Association könyvei

A kettlebelles versenyzők általában fejlesztik a centrális állóképességüket is. Például Ksenia Dedukhina<sup>13</sup> – Ő szakított először 24 kg-al 200-at 10 perc alatt letétel nélkül, egy kézcserevel-siel, fut mellette.

Nekem az a meglátásom – bár egyelőre erre nincsenek kutatások - hogy a girevoy sport és általában a kettlebell edzés a perifériás állóképességet fejleszti. E mellé pedig szinte kötelező a centrális állóképesség fejlesztése.

Sok könyv van, ami girevoy sport edzésről szól. Mivel az edzésnek egyénre szabottnak kell lenni, ezért nem írok részletes edzéstervről.

Van, aki az edzéseken időre szakít, lök. Például 3x1 perc szakítás 6-os tempóban – 10 másodpercenként 1 ismétlés és aztán 10 másodpercig fej fölött tartja a bellt. A sorozatok között pl. 2 perc pihenő.

<sup>13</sup>

<https://asianomad.blogspot.com/2013/04/dedukhina-interju.html>

Johny Benidze először 16 kg-al lökött 200-at. Utána 17 kg-al, 18 kg-al. Tehát 1 kg-os emelésekkel jutott el a 2x24 kg-al a 200 lökésig.

Más sportolók a belles edzés után magas ismétlésszámú kiegészítő gyakorlatokat hajtanak végre – pl negyed guggolásból felugrások, tolódzkodások.

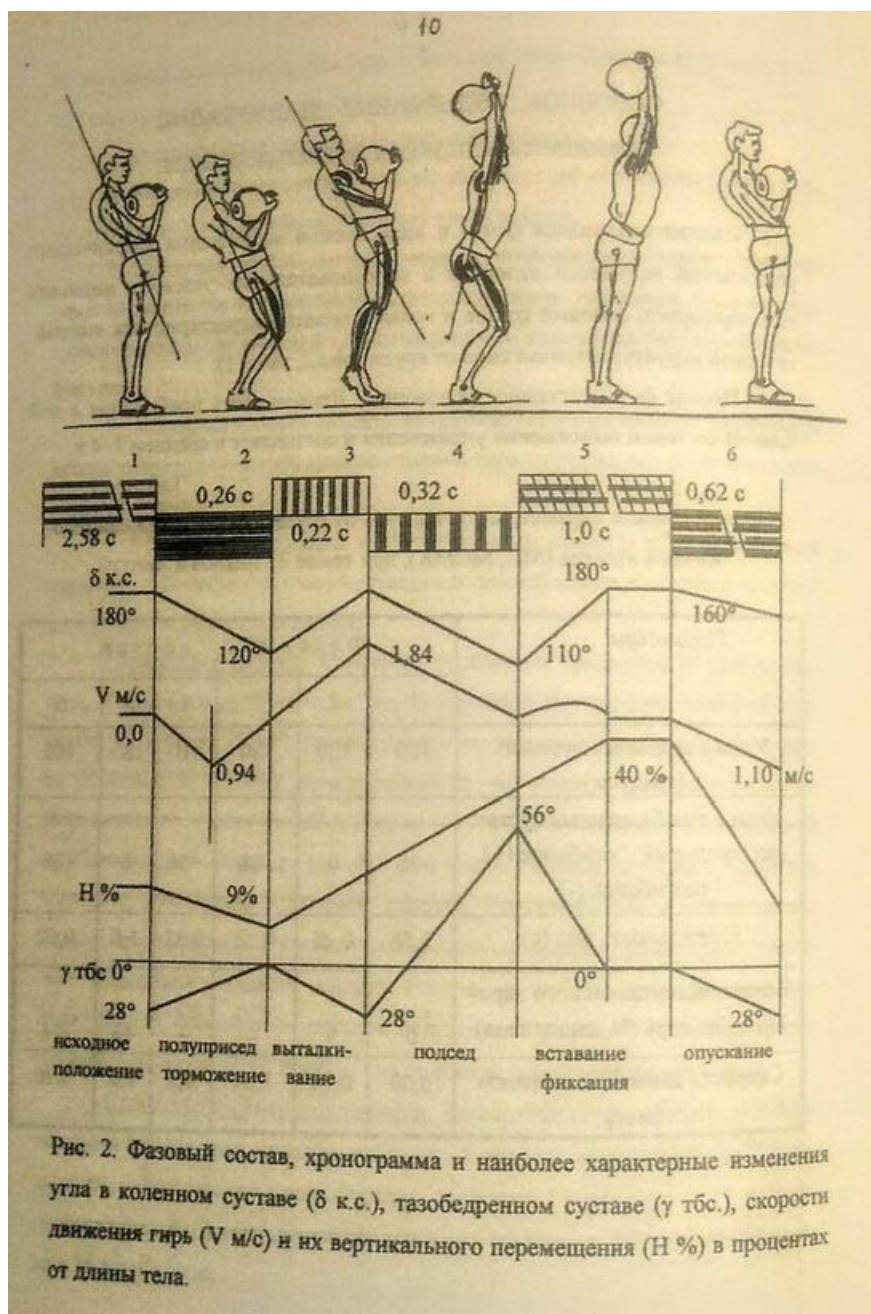
Egy előadáson hallottam az alábbi laktát szint tűrő képesség fejlesztését célzó protokollról: 1:6 vagy 1:8 munka pihenő arány. Ha a kettlebellre fordítjuk le akkor például 10 s sprint szakítás aztán 1 perc pihenő. Ez a módszer jelenleg tesztelés alatt van.

Mindegyik esetben nagyon fontos az edzés terhelés hullámoztatása - legyenek könnyű, közepes és nehéz napok, hetek ....



## 4.2. Technika

A lökés mozzanatai:



Forrás ismeretlen.

Nem tudok róla, hogy szakításról készült volna ehhez hasonló diagram.

## **5. Maximum erő teszt/fejlesztés bellel**

### **5.1. Múlt**

Pár éve oroszban a geraklion cég megrendezte a Kraevskij kupát. Azóta szinte minden évben megrendezik. Ezen a versenyen a versenyzőknek minél nagyobb bellt kell megmozgatni különféle gyakorlatokban. Mielőtt beszámolnék az eredményekről – amiknek a közlése néha elég kaotikus - először általánosan írnék a kettlebelles maximum erőfejlesztésről, aztán bemutatom Kraevszkijt.

#### **5.1.1. Maximum erő fejlesztése bellel**

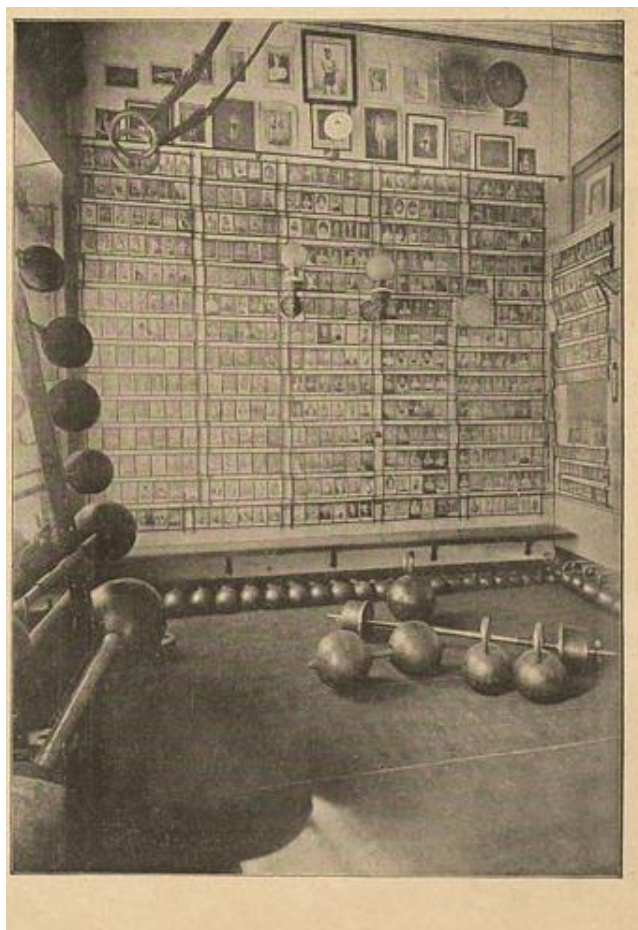
Kettlebellel a felső test maximális erejét lehet jól fejleszteni. A rengeteg variáció, a különféle fogás típusok sokat tudnak segíteni a fejlődésben. Ezzel szemben a lábak maximális erejének fejlesztésére a rúd, a hátul guggolás stb. sokkal hatékonyabb. Ha bellel kívánjuk fejleszteni a láb maximális erejét, akkor egy idő után már karból lesz nehéz tartani a bellt, illetve egy bellnél és két lábas guggolás esetén gyakori az „elcsavarodás”, ami nem tesz jót a gerincnek.

Krajewski  
(Az orosz nehéztatlétika atyja)

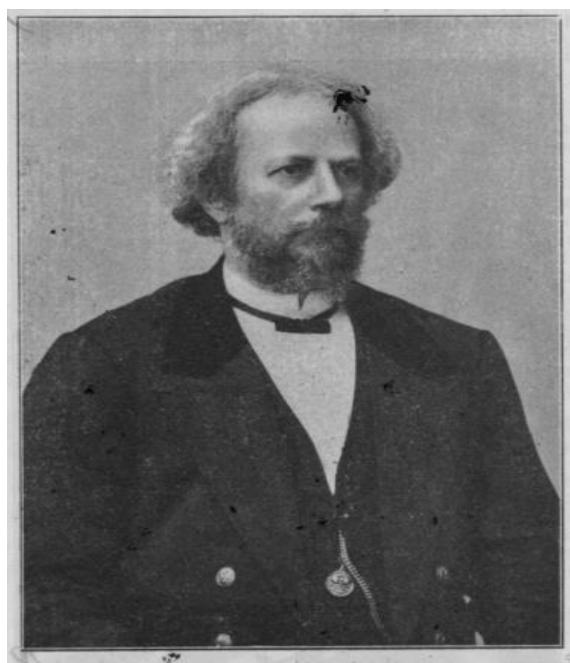


Az Ő nevéhez kötik az első orosz atlétikai klubot. Ez Szentpéterváron alakult meg – a város mai napig a kettlebell sport fontos központja. Például a német Internationale Illustrierte Athlete Zeitung ír erről (137-es szám), valamint az 1895. augusztus 25-én megjelent 138 –as szám címlapján írnak erről.

Szintén ez az újság az 1895. október 20-ai számában közli a termének a fotóját. Itt állítólag 500 fotó volt kitéve.



Krajewski<sup>14</sup>



<sup>14</sup>

Atletiki i sporta 1905. 1-2 szám.

## 5.2. Jelen

### 5.2.1. I. Kraevszkij kupa

A teljes verseny itt tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0OWNzz9OJ8>

A rövidebb összefoglaló itt:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kj8LBTy87gw>

A regisztrációval, nevezési színttel kapcsolatban a következőt írták:<sup>15</sup>

Sajnos közben a geraklion oldaláról lekerült a nagy része és csak a blogomban van elmentve.

1. Katonai nyomás zárt lábakkal 4 perc alatt 32 kg-al minél több ismétlés
2. Kettő kézzel bárhogy gyakorlat – senkinek nem ajánlom. Kvalifikációs szint 38+37 kg -os rúddal.
3. Ülve a bellt tenyérbe tenni - fül felfelé néz - és így nyomásokat végrehajtani. Kvalifikációs szint 40 kg.
4. Ennek a pontnak a gyakorlatát kicsit nehéz volt megfejtetni. A verseny felvételeit nézve - kettő darab kézi súlyzóval szakítás. 3 próba. Kvalifikációs szint 2x30 kg.
5. Kereszttartás. Kvalifikációs szint: 2 db 15 kg-os golyó tartása kereszt pozícióban minél nagyobb súllyal. 3 próbálkozása van a versenyzőnek.
6. Kézi súlyzóval felvétel és nyomás Kvalifikációs szint 2x40 kg. Itt is 3 próba van.
7. Egy kézben kettő bell kinyomása. 3 kísérlet. Cél minél nagyobb súllyal végrehajtani. Kvalifikációs szint a kettő bell súlya összesen 40 kg - 20+20 kg.
8. Egy kézben kettő bell és így szakítani. Kvalifikációs szint 32+16 kg kettlebell. (Ezt a versenyen ismétlésre hajtották végre. Nem pedig minél nagyobb súllyal volt a cél.) Itt is 3 próba áll a versenyző rendelkezésére.

---

<sup>15</sup> <https://www.geraklion.ru/news2/item/14149-kvalifikatsionnye-minimumy-kubka-kraevskogo-snizheny>  
valamint <https://www.geraklion.ru/news2/item/14145-sorevnovatel'naya-programma-kubka-kraevskogo-po-rekordnomu-podnyatiyu-tyazhestej>

### 5.2.2. II. Kraevszkij kupa<sup>16</sup>

Az első három eredményét közlöm. A többiek eredményei a lábjegyzetben található linken megtekinthetők.

	Gömbbel felfelé tartott bellet felállítás <sup>17</sup>	Egy kézben 2 bell kívül, egy belül fej fölé juttatása <sup>18</sup>	Egy bell gömbbel felfelé tartása és erre még egy bellt tenni <sup>19</sup>	Göerner lendítés (Egy kézben kettő bellt összefogva szakítás) <sup>20</sup>	Bal és jobb kézben egy bell. Felvétel és lökés <sup>21</sup>	Helyből, gömbbel felfelé szakítás <sup>22</sup>	Nehéz bellet egykezes felvétel és lökés <sup>23</sup>
Lovcsev	24 kg	30+20+8 kg	26+12 kg	48+8 kg	64+64 kg	48 kg	80 kg
Batraz	42 kg	33+33+16 kg	20+20 kg	48+18 kg	50+50 kg	40 kg	64x5
Szmolnikov	32,7 kg	32+16+16 kg	32,7+20 kg	50+8 kg	50+50 kg	50 kg	64x2

<sup>16</sup> <https://geraklion.ru/news2/item/14390-kubok-kraevskogo-2017-muzhestvo-kharakter-i-sila-skvoz-gran-epokh-i-pelenu-stoletij?highlight=WyJcdTA0M2FcdTA0NDNcdTA0MzFcdTA0M2FcdTA0MzAgXHUwNDNhXHUwNDQwXHUwNDMwXHUwNDM1XHUwNDMyXHUwNDQxXHUwNDNhXHUwNDNlXHUwNDMzXHUwNDNlTlwMTciXQ==>

<sup>17</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=FD-kKYHbIPi>

<sup>18</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=d3VSP9ZS2To>

<sup>19</sup> Erről a nyomás típusról később részletesen írok. A verseny: <https://www.youtube.com/watch?v=GKiuF5us6tE>

<sup>20</sup> Göerner eredményeiről részletesen írok az első könyvemben. <https://mek.oszk.hu/16700/16717/>  
A verseny: <https://www.youtube.com/watch?v=VwoqVIKZp0c>

<sup>21</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Pan9qGoIEk](https://www.youtube.com/watch?v=_Pan9qGoIEk)

<sup>22</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=nIQ2ZZhVb3s>

<sup>23</sup> Erről nincs részletes videó. Csak néhány versenyző gyakorlata látható. Az eredeti kiírásban 80 kg-os gíryáról beszéltek, nem tudom miért lehetett ettől eltérni.

<https://www.youtube.com/watch?v=vG15NVn7bg0>



### 5.2.3. III. Kraevszkij kupa

Első helyezett Malcev, második helyezett Vadim, harmadik helyezett Andrej Szmolnyikov lett.

A következő gyakorlatokban<sup>24</sup> mérkőztek meg a versenyzők a III. Kraevszkij kupán.

1. Znamenszkij nyomás (Gömbbel felfelé tartott bellre még egy bellt helyez a versenyző, aztán fej fölé kell juttatni.)  
Vadim új világrekordot állított fel. 65,65 kg-al hajtotta végre a gyakorlatot.<sup>25</sup>
2. Két kézzel bárhogy gyakorlat  
Miután fej fölé vitte a bellt/belleket le kell hajolni egy másik bellért és azt is fej fölé kell juttatni. Senkinek nem ajánlom ezt a gyakorlatot.  
Ruslan Malcev nyerte meg ezt a számot.  $41+42+49=132,2$  kg-ot teljesített.<sup>26</sup>
3. Helyből szakítás bellel  
Az eredmény nem ismert. A kiírás szerint 56 kg a kezdő súly és 80,5 kg-os bellig kellett eljutni.  
Ruslan versenyét itt lehet megnézni:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6dbLKuBkIHQ>
4. Schneider nyomás  
2x50 kg-al minél több nyomás.

Vadim versenye: <https://www.youtube.com/watch?v=Zj-8kzISOWs>

---

<sup>24</sup> <https://fitliga.timepad.ru/event/735953/>

<sup>25</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=exO5MHrCD0E>

<sup>26</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Q6J9d7IAqSI&t=53s>

A résztvevők csoport képe:



#### 5.2.4. IV. Kraevszkij kupa

Első helyezett Ruszlan Malcev, második helyezett Andrej Szmolnikov, harmadik helyezett Alekszand Sujkin.

A következő gyakorlatokban mérkőztek meg a versenyzők:

1. Nehéz bellel gömbbel felfelé nyomás  
Andrej gyakorlata 58 kg-al: <https://www.youtube.com/watch?v=DHDmT5u5NM8>
2. Dupla súllyal szakítás, aztán a belleket fej fölött tartva zárt lábbal lábujjhegyen guggolás.  
Andrej gyakorlata összesen 64 kg-al:  
<https://www.youtube.com/watch?v=qEzi2VHmIOk>
3. Két kézzel bárhoggy gyakorlat (Senkinek nem javaslom ezt a gyakorlatot.)  
Ruszlan összesen 120 kg-ot mozgattott meg:  
[https://www.youtube.com/watch?v=XIF3I4s\\_Xic](https://www.youtube.com/watch?v=XIF3I4s_Xic)
4. Bal és jobb kézzel lökés  
Ruszlan jobb kézzel 97,2 kg, bal kézzel 80,5 kg.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cufBdGdTNKM>
5. Kettő bellel gömbbel felfelé nyomás  
Andrej összesen 80 kg-al hajtotta végre a gyakorlatot.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ANUF2FoSaNY>

Ruszlan 97,2 kg-al lökés: <https://www.youtube.com/watch?v=cufBdGdTNKM>

A résztvevőkről készült csoportkép:



### 5.2.5. V. Kraevszkij kupa

Ezt a versenyt is teljes egészében felvették.<sup>27</sup>

Az első három helyezett eredményét közlöm.

Profi kategória:

	Nyomás kettő bellel	Kettő bell kinyomása után fej fölötti tartásban guggolás zárt lábakkal lábujjhegyen	Helyből szakítás egy bellel	Felvétel és lökés sorozat egy bellel (Videóban 1 óra 20 perctől kezdődik.)	Ezt a gyakorlatot nem tudom értelmezni.
Szergei Nikiforov	46 kg	96 kg	64 kg	330 kg	612
Klimenko Evgenij	46 kg	74 kg	64 kg	280 kg	558
Zsukov Evgenij	54 kg	64 kg	62 kg	310 kg	506

<sup>27</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=27wWcFX6u5s>

### 5.3. Hétköznapi hősök

Igen hosszú a lista. A blogomban - <https://asianomad.blogspot.com/> - és a youtube csatornám egyik lejátszási listáján -

[https://www.youtube.com/watch?v=bx6IQUI\\_0dg&list=PL5wu3BoxQNc9yr4RT-5uOuSlrBLXlRsji](https://www.youtube.com/watch?v=bx6IQUI_0dg&list=PL5wu3BoxQNc9yr4RT-5uOuSlrBLXlRsji) - folyamatosan teszem közzé az aktuális híreket.

A teljesség igénye nélkül:

- David Shamey 80+32 kg lökés (a hosszabb verzió végén mérlegen leméri a súlyt)  
<https://www.youtube.com/shorts/Y7caONOnGfc>  
56 kg-al 18 szakítás: <https://www.youtube.com/watch?v=mygvZusY9hw>
- Haladzi 130 kg-os bellel lökés –ezt később megismételte és hivatalos rekord lett.  
<https://www.youtube.com/watch?v=vl6wrdrZDiw>
- Vadim is kiemelkedő alakja napjaink kettlebellesei között. Ülve helyből szakítás 60 kg-al.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kaS9RW-tqD0>



## 5.4. Edzés

Nagyon egyszerűen fogalmazva, a terhelést hullámoztatni kell és széles alapokra kell építkezni.

A következő könyveket ajánlom:

- Radák Zsolt professzor Úr Magyar Edzők Társaságának tartott kiváló előadásait, valamint Edzésélettan könyvét.
- A Magyar Edzők Társaság honlapján található előadásokat
- Yuri V. Verkhoshansky, Mel C. Shiff, Michael Jessis (translator): Supertraining
- Vladimir M. Zatsiorsky: Science and practice of strenght training
- Johnny Parker: The System: soviet periodization adapted for the american strenght coach
- Az NSCA –National Strenght & Conditioning Association könyveit

3 kevésbé ismert módszerről szeretnék írni.

1. Pl.: guggolás gyakorlatban 150 kg-al 3 guggolás. Ez 10-es skálán kb. 8-as nehézségű ismétlések. Utána kisebb súlyra váltunk, pl: 130 kg-ra és ez az edzés súly.
2. Az orosz bellezőknél gyakran látom, hogy ha megakadnak, akkor kisebb súlyra váltanak és ezzel magas ismétlésszámra törekednek. Utána vissza arra a súlyra, aminél el van akadva, majd a következő edzésen ismét lentebb vált és most akár a legutóbbi alkalomhoz képest még magasabb ismétlésre törekszik.
3. Korunk egyik legismertebb bellezője Vadim. Ő régebben nyilvános edzésnaplót vezetett. Nála láttam a következő módszert:  
2016.06.17. bejegyzésből részlet:  
Dupla bellel szakítás:  $16 + 16 — 10$ ,  $24 + 24 — 10$ ,  $32 + 32 — 8$ ,  $37 + 36 — 6$ ,  $42 + 40 - 6$ ,  $47 + 47 — 4 + 4$   
Egy bellel szakítás, jobb kéz:  $60 — 6$ ,  $65,5 — 4$ ,  $60 — 6$   
Nyomás bellel  
Jobb kézzel gömbbel felfelé szakítás:  $32 — 8$ ,  $41,5 — 8$ ,  $49 (3\Pi) — 8$   
Aztán kettő másféle gyakorlat jön.

Tehát úgy tűnik az edzés elején könnyebb variációkat használ aztán az edzés végéhez közeledve jönnek a nehezebb verziók – van, amikor ülve (ezt senkinek nem ajánlom), máskor helyből szakít és van, amikor a kettőt kombinálja. Közötte pedig – pihenésképp? - másféle gyakorlat szerepel. Szerintem, ha ebben a rendszerben gondolkodunk, akkor a következőképp kellene felépíteni egy szakítás edzést:

- szakítás egy bellel
- szakítás gömbbel felfelé egy bellel
- szakítás egy bellel helyből
- szakítás egy bellel helyből gömbbel felfelé

Aztán jöhetnének a dupla belles verziók.

A régi súlyemelő versenyeken több számban mérkőztek meg a versenyzők. Egykezes szakítás rúddal, kétkezes szakítás rúddal, egy majd kettő kézzel lökés rúddal, majd egy és két kezes nyomások következtek. Néha a kézi súlyzó is előkerült és az első versenyeken – pl. az 1898-as bécsin - az utolsó versenyszámban 100 kg-al kellett minél több nyomást végrehajtani. Erről

előző könyveimben részletesen írok. A versenyek felépítése miatt úgy gondolom a versenyzők is így edzettek.

A saját edzéseimen is szoktam ezt a módszert alkalmazni. Kézi súlyzó helyett kettlebellt használok.

Az alábbi kutatásban a kézisúlyzó és a kettlebell használat alatti izom aktivitást mérték.

A kettlebellnél minden izom –a trapéz kivételével- aktívabb.<sup>28</sup>

## 6. Zsonglőrködés bellel

A leglátványosabb használati mód. Mai napig nagy kedvencem ez a kettellel zsonglőrködés videó:

<https://www.youtube.com/watch?v=tOzrUWvGDcM>

### 6.1. Múlt

Pfeiffer: Schwerathletik (1910) könyvében találtam a legkorábbi zsonglőrködésről szóló részletes leírást.

A következő szabályokat írja le:

1.
  - a) Minden ember 1 pont. 6 ember = 6 pont.
  - b) 12 férfi esetében 6 pont. Az ezután következő indulóknál 1 fő fél pont.
2. Minden korcsoportnak (vagy inkább csoportnak) 6 saját maga által választott gyakorlatot lehet elvégeznie.
3. Ruházatra 10 pontot lehet adni.
4. A súly nagysága. 30 font (kb. 15 kg.) 1 pont. Ezután 5 fontonként 1 pont.
5. A gyakorlatok elvégzése 10 pont.
6. A gyakorlatok nehézsége 10 pont.
7. Résztvevők viselkedése 10 pont.
8. Ki és bejövetel 10 pont. (Most is úgy értelmezem, hogy ez a maximálisan adható.)
9. A legtöbb pontszámot kapott versenyző lesz az első helyezett.
10. Az értékeléshez az alábbi táblázatot kell használni – az oszlopokban a fent leírt pontok vannak feltüntetve:

erreicht hat.  
10. Zur Wertung soll folgende Tabelle Verwendung finden:

Nr. der Riege				Unterstufe									
Zahl der Teilnehmer	Anzahl	Schwere des Gewichtes	Aufmarsch u. Abmarsch	Ausführung der Übungen						Schwierigkeit der Übungen	Verhalten der Teilnehmer	Gesamt-Punktzahl	Bemerkungen
				1	2	3	4	5	6				
8 Mann		35 Pfund											
8	8	2	9	7	8	6	5	8	7	7	9	84	Punkte

Nr. der Riege				Oberstufe									
Zahl der Teilnehmer	Anzahl	Schwere des Gewichtes	Aufmarsch u. Abmarsch	Ausführung der Übungen						Schwierigkeit der Übungen	Verhalten der Teilnehmer	Gesamt-Punktzahl	Bemerkungen
				1	2	3	4	5	6				
16 Mann		30 Pfund											
8	8	1	10	8	7	6	9	8	10	5	7	87	Punkte

Über den Strich der Tabellen sind die Notizen, wie Schwere des Gewichtes, Zahl der Teilnehmer usw. zu schreiben, darunter die Punkte.

11. Egyik versenyző sem dolgozhat 10 percnél tovább. Ha túllépi, percenként fél pont levonás lesz.

A bevonulással kezdi a résztvevő a gyakorlatot és a teljesen befejezett kivonulással fejezi be.



Die Kommandos dürfen nur durch lautes Zählen des Führers gegeben werden.



Abbildung 17.

Arbeitende Jonglierriege, preisgekrönte Musterriege Neu-Ulm beim Wettstreit des 13. Kreises 1910.

- Die Wertung geschieht nach folgenden Gesichtspunkten:
1. Anzahl der Teilnehmer.
    - a) Unterstufe, für 6 Mann = 6 Punkte, für jeden weiteren Mann 1 Punkt; in Summa = 10 Punkte.

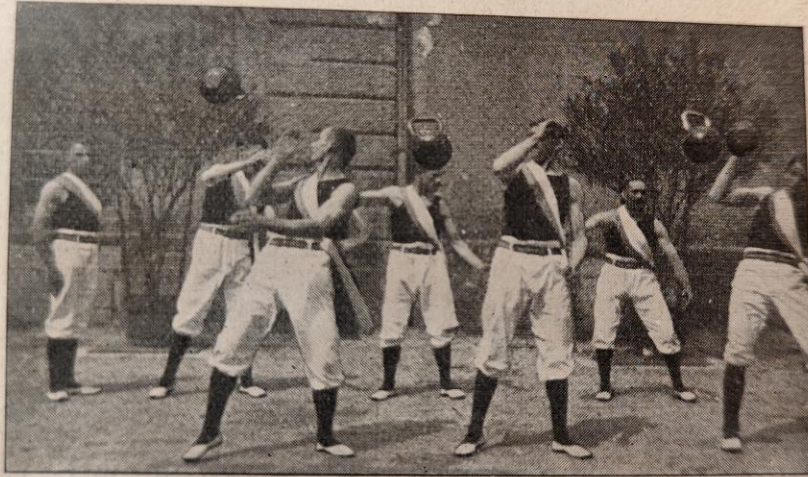


Abbildung 2.

Musterriege in Arbeit. Unterstufe, 6 Mann, 1 Führer, der nicht mitarbeitet.

Hellman Lajos: Izomfejlesztés könyvében találtam az első magyar adatokat a kettlebell zsonglörködésről – 78-79. oldal:

"XII. Ügyességi gyakorlatok. Súly 15-20 kg"

Itt használjunk nem mozgatható füllel bíró gömb vagy harang alakú súlyzókat. Néhány gyakorlatot rövidesen felsorolunk. Ezekkel csak példát akarunk adni arra nézve, hogy gyakorlatozásunkat mennyire változatossá tudjuk tenni. Erősportunk súlyzókkal kimeríthetetlen új meg új gyakorlatok kitalálásában.

1. Terpesztett állásban a súlyzót jobb kézzel fellendítjük. Amidőn a súlyzó a félkör legmagasabb pontját elérte, a fogást elengedjük és a súlyzót a tenyérrel alul a gömbnél felfogjuk. Most a súlyzót a tenyerünkkel kissé fellökjük és ugyancsak jobb kezünkkel a fülénél ismét elkapjuk és lefelé lendítjük.

2. Ugyanaz, de a gyakorlatot bal kézzel hajtjuk végre.

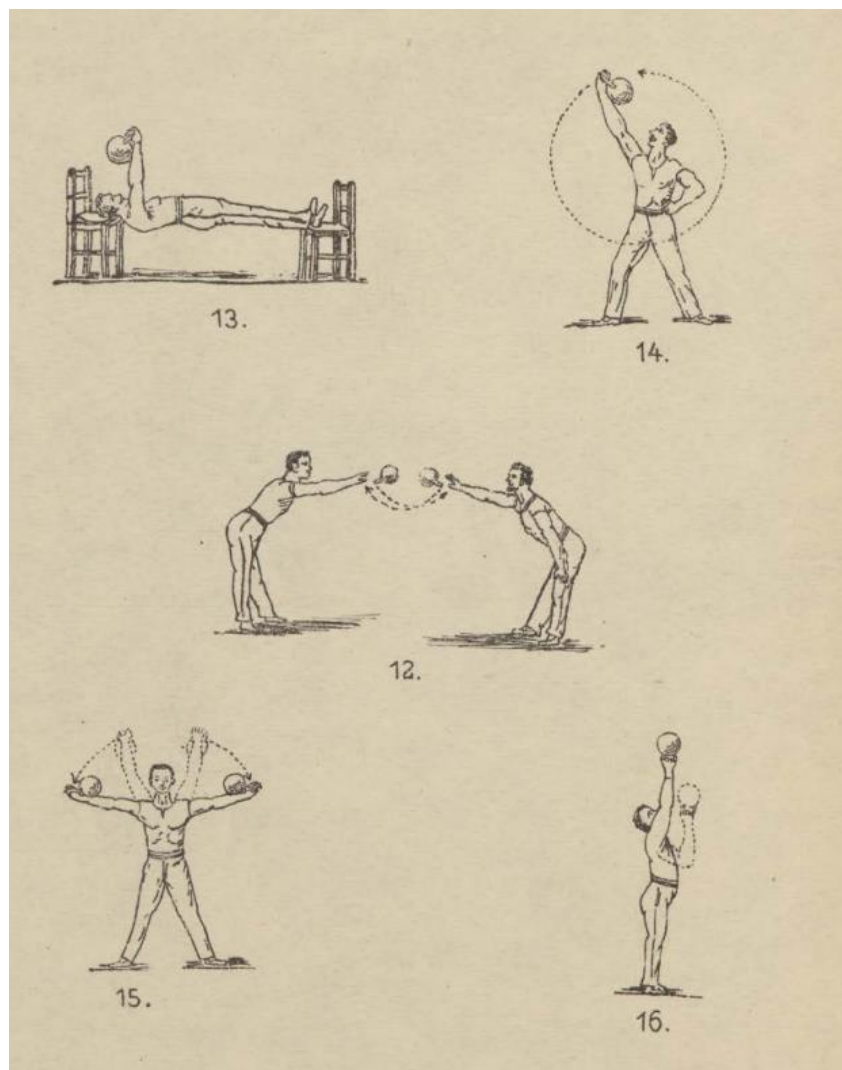
3. Mint az 1. számú gyakorlat, de a súlyzó elengedésekor egyidejűleg a fülnek lefelé egy nyomást adunk, miáltal a gömb a saját tengelye körül egy egész fordulatot fog leírni. Ezen fordulat befejezte után a fület jobb kézzel ismét gyorsan elkapjuk és a súlyzót lefelé lendítjük.

4. Ugyanaz, de a gyakorlatot bal kézzel hajtjuk végre. (Lásd 11. sz. ábra.)



5. Mint a 3. számú gyakorlat, de a súlyzó elengedésekor a fülének egyidejűleg felfelé adunk nyomást, miáltal a gömb megfordulása ellenkező irányban történik.
6. Ugyanaz, de a gyakorlatot bal kézzel hajtjuk végre.
7. Mint a 3. számú gyakorlat, de a felfelé való mozgást a jobb kar, a lefelé való mozgást pedig a bal kar végzi.
8. Ugyanaz, de a két kar a szerepét felcseréli.
9. Mint az 5. számú gyakorlat, de a felfelé való mozgást a jobb kar, a lefelé való mozgást pedig a bal kar végzi.
10. Ugyanaz, de a két kar a szerepét felcseréli.
- 11.-18. Mint a 3.-10. sz. gyakorlat, de a súly kétszer forduljon meg a saját tengelye körül.
19. Mint a 3. sz. gyakorlat, de két súlyzóval.
20. Ugyanaz, de a forgás ellenkező irányba történjék.
21. Mint a 19. sz. gyakorlat, de a karokat a fülek elkapásakor keresztezzük, miáltal mindegyik súlyt az ellenkező kézzel kapjuk el.
22. Ugyanaz, de a forgás ellenkező irányba történjék.
23. Egy füles súlyzót fejmagasságig fellendítjük. A fogás elhagyásakor annak egyidejűleg oldalt nyomást adunk, miáltal a súly egy függőleges tengely körül megfordul. Most a fogást a másik kézzel elkapjuk.
24. Ugyanaz, de a súlyzó körülfordulása után a fogást ugyanazzal a kézzel ismét elkapjuk.
25. Két személy egymással szemközt áll az egyik a füles súlyzót átveti (átlendíti) a másik felé. A másik a fogásánál a súlyzót annak lefelé mozgása közben elkapja és azonnal ismét visszalendíti a társának.
26. Ugyanaz két súlyzóval. Mind a két gyakorlatozó egyszerre kezdi a dobást és egyszerre kapja el a súlyzókat.
27. Mint a 25. sz. gyakorlat, de a súly mozgása közben saját tengelye körül egy fordulatot tesz.
26. Ugyanaz, de két súlyzóval. (Lásd 12. sz. ábra)





27. Mint a 25 sz. gyakorlat, de az egyik gyakorlatozó dobás közben fordítson társának hátat és a súlyt dobja ívben maga mögé. Ügyelni kell, hogy a fogás a súlyzó mozgása közben mindig felfelé irányuljon, különben az elkapása nem igen sikerül.”

Jelen kutatásaim alapján az orosz szakirodalomban a kettlebell zsonglörködés az 1901-ben Szentpéterváron megjelent Kiszter M. O. „, Nehéz girja „, könyvében jelent meg először.



## 6.2. Jelen

Tudtommal Csürke Csaba és Kántor Attila az első magyarok, akik részt vettek kettlebell zsonglőr versenyen. (Ha tévedek, akkor elnézést kérek. Sajnos a magyar kettlebelles eredmények sincsenek egy helyen összegyűjtve.) Csürke Csaba írt egy beszámolót a Magyar Kettlebell Sportági Szövetségnek<sup>29</sup>. Ennek a beszámolónak a kettlebell zsonglörködés részét teljes egészében közlöm.

„2022 második felében alapult meg a European Kettlebell Juggling Federation. Ez az európai országok szövetsége, amin belül a nemzetközi kettlebell zsonglőr bajnokságok versenyait szervezik. Nagy lépés ez, mivel eddig legfőképpen az orosz régiókban bonyolítottak ilyen jellegű versenyeket.

Magyarországról ketten, Kántor Attila barátommal indultunk ezen a versenyen, amit hosszas felkészülés előzött meg. Egy pár szó a versenyről.

A klasszikus zsonglőrverseny felépítése úgy néz ki, hogy 30 nem ismétlődő dobást kell elvégezni. A szett azzal kezdődik, hogy a golyót feldobjuk a tenyerünkre, amit 2-5 másodpercig kell tartani. A dobások különféle figurákból állnak, és abból, amennyit a golyó forog. A tenyérre ültetés után jönnek a különböző irányú dobások, ahol a pluszpontokat az adja, hogy hányat forog a golyó dobás közben. A figurákat összefűzve kapunk kombinációkat, amik, ha a golyó egy irányba halad több dobáson keresztül, pluszpontokat ér.

30 ilyen nem ismétlődő dobás adja meg a szett végleges pontszámát. Ezek nem random, helyben kitalált kombinációk, hanem előre megtervezett és begyakorolt technikák. Az egész szettet már hetekkel előre le kell adni a nevezésnél. Ez a fellépésnél ott van a bírónál. A leadott nevezésen előre ki van számolva a végeredmény, amit abban az esetben kap meg a versenyző, ha teljesen tisztán, hiba nélkül teljesít.

Van egy főbíró, és van két oldalbíró. Az oldalbírók a formai hibákra figyelnek. Ha a golyó nyele kicsit ferde repülés közben, vagy ha az ember nem teszi ki oldalra a kezét, vagy csak akár egy plusz toppantást tesz, esetleg leesik a golyó, az mind hiba és pontlevonással jár. Ha van egy 4 dobásból összeállított kombináció, és közben leesik a golyó, a teljes kombináció pontszáma nulla lesz. A szett végén a három bíró összesíti a hibapontokat, levonják a szett előre leadott pontszámából, és megkapjuk az eredményt. Tehát ilyen egyszerű! □

Szóval a verseny előtt már hónapokkal elkezdtük kidolgozni a szettjeinket. A felkészülés szellemileg és fizikailag is egy erőteljes kihívás. Sajnos bele kell a fizikai fáradtságon kívül számolni a koordináció csökkenését is egy-egy edzés alatt. Ha az ember nincs agyilag topon, hiába bírna fizikailag, a dobások elhibázása sérülést is okozhat.

Na, de hát túl voltunk ezen a felkészülésen, és elindultunk Varsóba, a versenyre. A versenyzők Angliából, Izraelből, Svédországból, Belorusziából, Spanyolországból és természetesen Lengyelországból jöttek.

Mindenki izgatott volt, és vártuk, hogy induljon a menet. A meghirdetett 16 órás kezdés sajnos csúszott 17:30-ig. Ez nálam sajnos azt eredményezte, hogy korábban melegítettem be, és többször kihültem. Mire a szettemhez értem, a koncentrációm a felére csökkent, és emiatt olyan bagatell hibákat követtem el, amiket edzésen egyszer sem.

Kántor Attila amatőr kategóriában indult, hét ellenfele volt, és magasan a legszebben teljesített. Elvitte a pálmát, és megnyerte a kategóriát. Én profi kategóriában indultam. Nekem

<sup>29</sup>

<https://kettlebellsport.hu/2022/12/02/magyar-kettlebell-akademia-sikerek-varsoban/>

négy ellenfelem volt, de nagyon erős szettekkel indultak. A pontlevonásaim után ez az ötödik helyre volt elég.

Csüggedésre nincs okom, hiszen rengeteg tanulság volt ezen a versenyen, amire a következőkben személy szerint jobban odafigyelek.

Az európai kupát jövő évben Spanyolországban rendezik, amire már most elkezdünk készülni. Közben természetesen lesznek még versenyek, amiken szintén indulni fogunk. Büszkék vagyunk, hogy országunkat képviselhettük a kettlebell versenyzés ezen egyáltalán nem egyszerű ágában, és még szépen is teljesítettünk....”



A kínai típusú bell használatot – bár a kettlebell kialakítása eltér az orosz és nyugat-európaiktól – is ide sorolom, mert a legtöbb felvételen zsonglörködés szerepel.

2014年10月07日 08:11:41 | 责任编辑: 于子茹 | 来源: 中国新闻网



10月6日，一群民间大力士齐聚南京，在中华门城堡内轮番上场，抛、接、举起数十斤至一百多斤不等的石锁，展示力量与技巧。石锁起源于中国古代军营，士兵常用于锻炼身体，后流传于民间，演变为一项集力量、技巧、健身于一体的传统竞技项目。中新社发 洪波 摄

Az alábbi oldalakon lehet részletesebben tájékozódni:

A lenti videónál angol feliratot lehet beállítani a hangerőtől balra lévő részen.

<https://tv.cctv.com/2012/12/02/VIDE1356350801083959.shtml>

Rekord kísérlet – nem sikerült kideríteni mekkora súllyal:

<https://tv.cctv.com/2015/02/20/VIDEFDiklg2zA1J0zVeNB1QB160124.shtml>

## 7. Fogás és csukló erősítés bellet

Fogás erősítésre is sokféleképpen lehet használni a bellet. Erről külön videót készítettem:  
<https://www.youtube.com/watch?v=szKByeOI0sI>

Az egyik a szkander gyakorlat. Tudtommal Igor Chernigovsky tartja a rekordot 40 kg-al:  
<https://www.facebook.com/Bajzathtraining/videos/419406357127552/>

A másik a „csukló emelés” gyakorlat, aminek oroszban külön szövetséges van és minősítési szinteket is kidolgoztak.  
<https://www.youtube.com/watch?v=dCLa4sqGddc&t=6s>

A versenyeken 10 perc alatt kell minél több ismétlést végrehajtani.  
A minősítési szintek:

Весовая категория	Спортивные звания			Спортивные разряды		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
До 80 кг (вес гири 28 кг)	360	300	250	200	150	100
До 100 кг (вес гири 32 кг)	275	230	180	130	90	50
Свыше 100 кг (вес гири 32 кг)	135 (гиря 44 кг)	250	200	150	100	60
Ветераны 55+						
До 80 кг (вес гири 28 кг)	300	220	180	140	100	60
До 100 кг (вес гири 32 кг)	235	200	150	100	70	30
Свыше 100 кг (вес гири 32 кг)	110 (гиря 44 кг)	220	180	130	90	50

Úgy tudom a jelenlegi világrekord Sergey Fedorov nevéhez kötődik.





## INTERNATIONAL CERTIFICATE

**THE GREATEST NUMBER OF  
LIFTS WITH A WRIST REST  
FOR A FIXED TIME**

***Sergey Fedorov***

**has set a new world record for  
carpal traction weights weighing  
44 kilograms, by doing 146  
exercises in 10 minutes.**



**Russia, Tolyatti  
February 18, 2018**

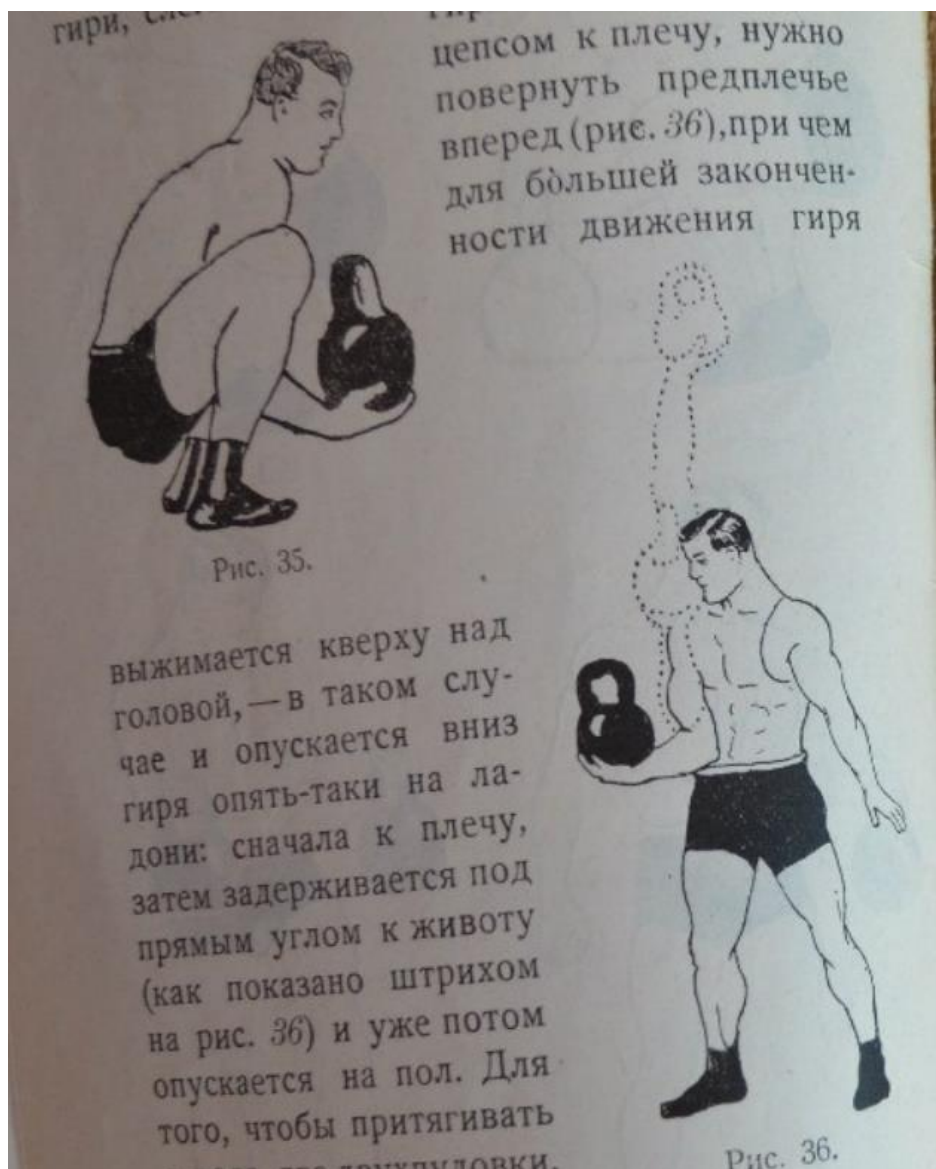


**INTERNATIONAL AGENCY OF RECORDS REGISTRATION**

The record was registered in accordance with the Regulations of International Records Registration of March, 23, 1964, and results of examination made by INTERRECORD agency  
[www.interrecord.ru](http://www.interrecord.ru)



Lebedev 1928-ban írt egy könyvet a kettlebell gyakorlatokról. A 48. oldalon látható ez a gyakorlat, amihez komoly fogáserő is kell – meg jó nagy tenyér és erős bicepszek. Egy időben az oroszok ezt a gyakorlatot hívták Znamenskijnek, mert állítólag Ő anno 48 kg-al végre tudta hajtani a gyakorlatot. Ma már ezt a gyakorlatot nem nevezik Znamenskijnek. Ennek okát nem tudom. Sok gyakorlatnak neve sincs.



## Произвольные движения

### *Вырывание гири с внутренним захватом*

Рука просунута между дужкой гири и её „телом“, при чем большой палец обхватывает дужку поверху сбоку, у её внутренней стороны, а остальные плотно лежат на верхней передней половине „тела“ гири (рис. 53 — изображение одной руки: нижнее). Вырвать гирю вверх, при чем когда гиря вырвана выше головы, предплечье отгибается книзу, так чтобы „тело“ гири лежало в ладони (верхнее изображение одной руки на рис. 53). Это движение требует специальной тренировки; чтобы не повредить запястья (возможны растяже-



Рис. 53.

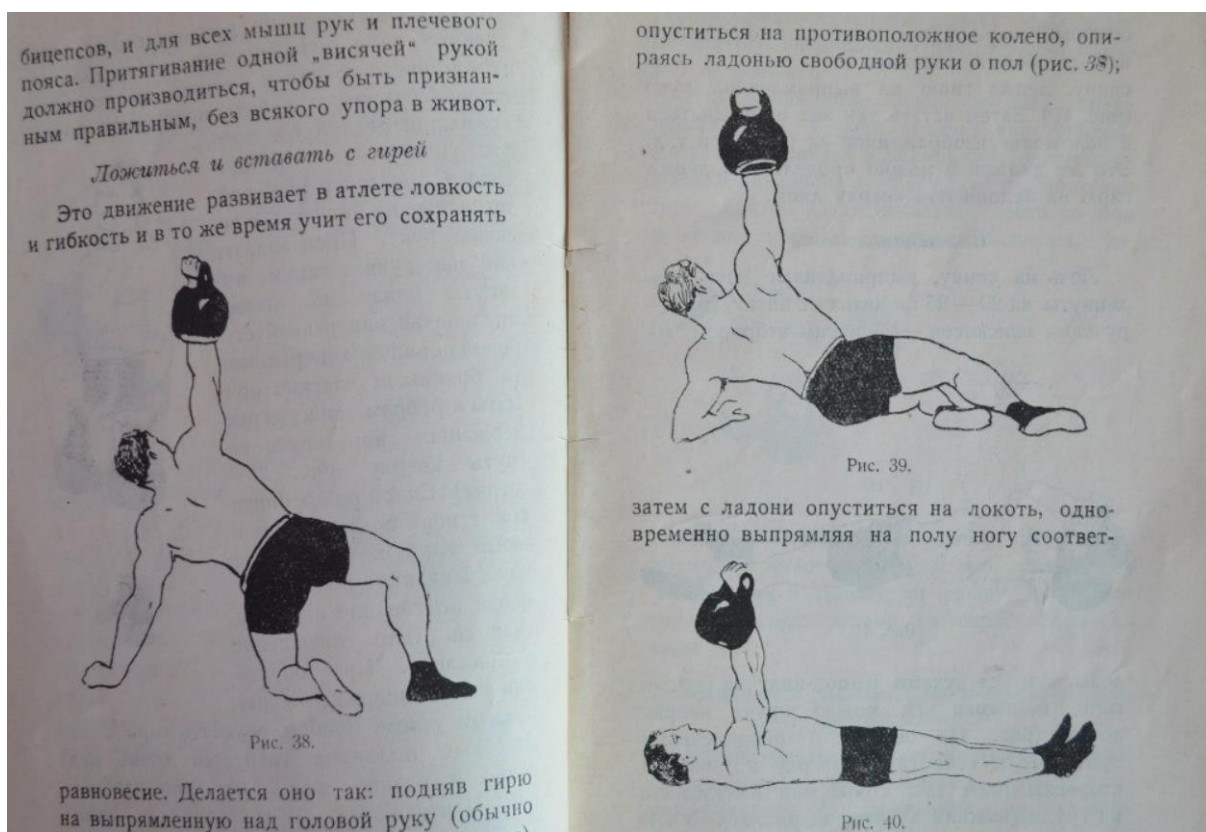
Szintén Lebedev könyvéből

## 8. Török felállás

Ennek az összetett gyakorlatnak külön fejezetet szentelek.

### 8.1. Múlt

Lebedev 1928-ban megjelent Kettlebell gyakorlatok könyvéből részlet – 50.-51. oldal:



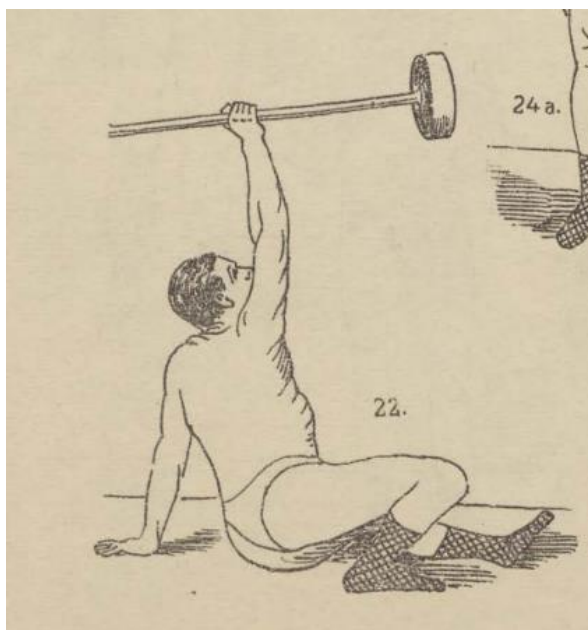
Hellman Lajos: Izomfejlesztés könyvének 62. oldalán így ír erről a gyakorlatról:

„22. Lefekvés és felkelés megterheléssel. Egy 5 kilós súlyzót emelj fel jobb kézzel a fejed fölé és lassan ereszkedj le vele fekvő helyzetbe, amíg háttal a földön fekszel. A súlyzót azonban egyenes karral állandóan magad fölött tartsd. Ha a fekvő helyzetet elérte a súlyzót vedd át bal kézre és egyenesedj fel vele ismét. A súlyzó persze most is állandóan az egyenesen felfelé nyújtott kézben van. A súlyzó az egész gyakorlat tartam alatt folyton szemmel tartandó.”

Az 5 kg félrevezető lehet. Teljes kontextusában így néz ki ez a rész:

Siebert közép-nehez gyakorlatainak második részében található ez a leírás. A fejezet végén a következő progressziót írja elő – 64. oldal:

„Kezdetben egyszer, aztán 21 naponként egyel többször 5-ig. Akkor 2,5 kg nehezebb súlyzóval.”



## 8.2. Jelen

A rogue cégnek volt egy kiírása ebben a gyakorlatban. Olimpiai rúddal kell végrehajtani. A következő eredmények születtek:

John Garbo nyerte 240 fonttal - 109 kg-al. Erről csak a facebook-on találtam felvételt. A youtube-n 239 fontról van videó.

<https://www.youtube.com/watch?v=uffkA-cjT14>

Aleksa Acimovic 237 fonttal - 108 kg - lett a második.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Bae-qtE7DI>

Lucian Croitor Silviu 233 fonttal - 106 kg - lett a harmadik.

<https://www.youtube.com/watch?v=-XARTDSIp1Y>

Női kategória:

Christa Baumgartner 115 font (52,4745 kg)

<https://www.youtube.com/watch?v=PRAZmwFAJWg>

Shayna Wirihana 115 font. Nincs nyilvános videó.

Jackie Vazquez 110 font - 50,193 kg

<https://www.youtube.com/watch?v=5RVFHULD4QI>

(Neki volt egy Guinness rekord kihívása. 1 óra alatt minél több felállás 24 kg-os bellel:

<https://www.youtube.com/shorts/sjlQz70nDbA>)

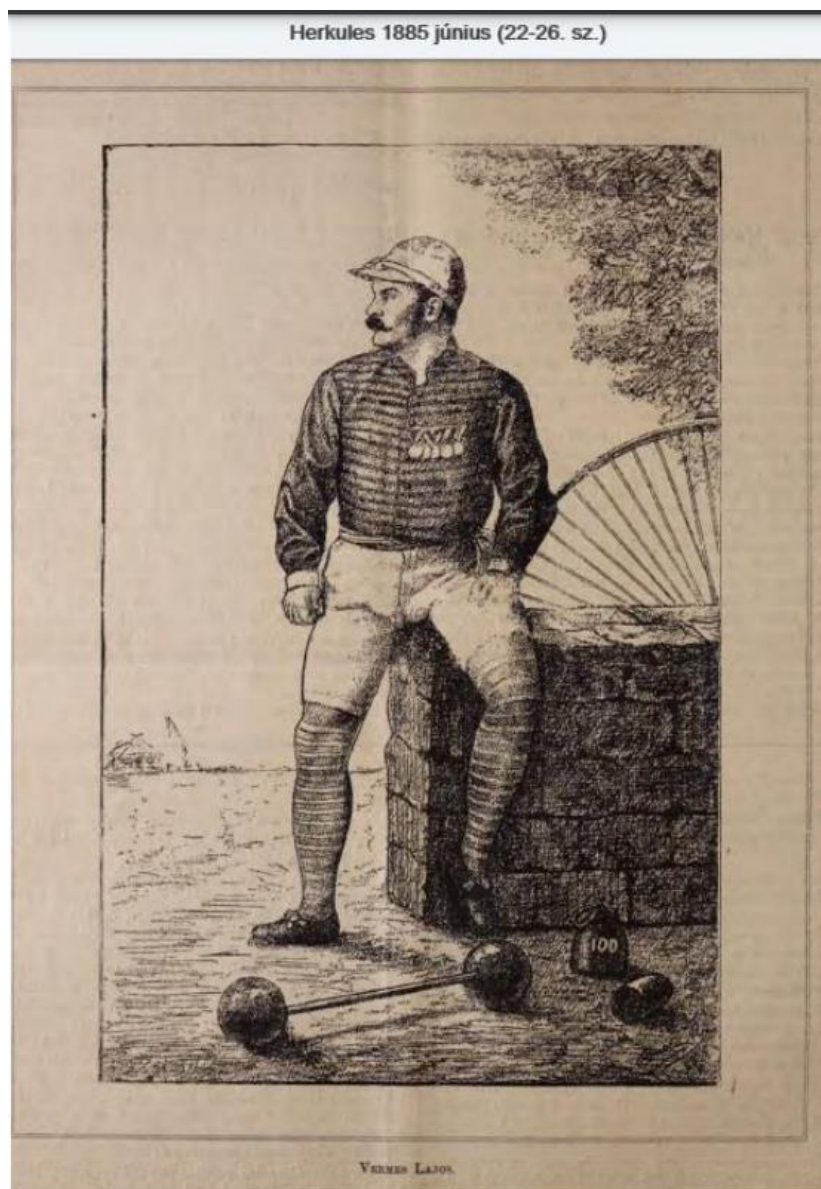
Orosz versenyeken előfordul, hogy adott időre kell minél több ismétlést végrehajtani. Az alábbi bejegyzésben tettem közzé az ezzel kapcsolatos videót.

<https://asianomad.blogspot.com/2024/04/kettlebell-hirek-aprilis.html>



## 9. Kettlebellezők a múltból

### 9.1. Vermes Lajos



Vermes Lajosról<sup>30</sup> a következőt írja a magyar Herkules újság – 1885. év 22. szám 4-5. oldal:

Kiváló kerékpáros „, de a legszebb eredményeket a súlyemelésben érte el. Az egy mázsás vasrudat és vagy körtét bal kézzel is háromszor kinyomja. Az emelésnél rendkívüli ereje mellett ügyességét is érvényre juttatja úgy, hogy már teljesen fáradt karjainak minden izmával tud segíteni. A lapunk által első alkalommal kitűzött Herkules díjat is Vermes Lajos nyerte, mikor is az 50 fontos rúd előírt 15-szöri emelése után két kézzel a mázsás rudat 12-szer

<sup>30</sup>

Vermes Lajos életéről kiváló cikket írt Szabó Lajos, ami a Rubicon oldalán jelent meg.

emelte alsó tartásból fej fölé és még ezután az 50-est 41-szer emelte fel. E remek eredményt azonban ismét javítaná....” A 100 kg-os vaskörte bal kézzel történő háromszori kinyomásában nagyon kételkedek.

## **9.2. Keresztessy**

Keresztessy vívómesterről részletes cikket közöl a Herkules az 1892-es év 13. szám 2. oldal. A minket érdeklő rész így hangzik: „Huszonhat éves korában annyira acélos volt karizma, hogy egyenesen kinyújtott jobb kezének kisujjára egy ötven fontos vaskörtét akasztott s ezzel a súllyal és egy darab faszénnel, mintha csak plajbász lett volna, kiírta nevét a falra.”

## **9.3. Veresmarty Mihály**

A magyar Herkules újság 1884. év 1. számának 2. oldalán olvasható. „A súlyemelésben zajos megérdemelt tapsokat aratott Veresmarty Mihály óriási erőt igénylő elegáns emeléseivel. Két 50 fontos vaskörtét egyszerre emelt kétkézzel fej fölé és nyújtott karral vállmagasba eresztve innen újra felnyomta. Egy 50-es körtét kisujjal nyomott fej fölé. 11 A mázsás rudat állva és fekvő könnyedén emeli. Szépen és nagyokat emeltek még Stern Alfréd, Arnold Róbert, Körher Ferenc és ifj. Kossuth Péter.” Az ő eredményeiket viszont nem közli az újság. Ha angol fonttal számolunk, akkor az 50 font 22,815 kg.

## Erklärung.

Unter Bezugnahme auf die seitens der „Athleten-Gesellschaft Köln“ in Nr. 115 der „J. J. Athleten-Zeitung“ vom 17. er veröffentlichte Bekanntmachung, welche geeignet ist in den Sportkreisen die verschiedenartigen Vermuthungen aufzuheben zu lassen, theile ich meinen Freunden, Bekannten, sowie den verehrl. Athleten-Vereinigungen hierdurch zur Aufklärung mit, daß ich meinen in der Athleten-Gesellschaft Köln im 6. Jahre innegehabten 1. Schriftführer- bzw. 2. Vorsitzenden-Posten bereits im Januar c. **freiwillig** — ohne jede Pression — niedergelegt habe, mich gleichzeitig als aktives Mitglied abmeldete und der Gesellschaft nur noch als inaktives Mitglied angehörte.

Inzwischen bin ich aber auch aus dem passiven Verbanke der „A.-G. K.“ ausgeschieden. Weitere Aufklärungen werde z. Bt. zur allgemeinen Kenntniß bringen.

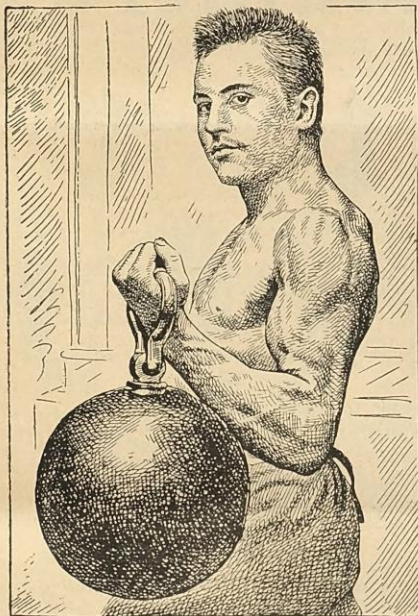
Köln, 19. März 1895

Mit athletischem Gruße!

**Wilh. Gütgemann,**

früherer 1. Schriftführer bzw. 2. Vorsitzender und Vorsitzender der Festcomités zu den internationalen Wettstreiten der „Athleten-Gesellschaft Köln.“

**Karl Leitgeb, Temesvár.**



Als einen unserer ersten eifrigen Anhänger des Athletisports in Ungarn lernten wir Hrn. Karl Leitgeb, Photograph, in Temesvár (Südban) kennen, der es auch mit großer Mühe so weit gebracht hat, in Temesvár einen Athleten-Club zu gründen und denselben auch lebensfähig zu machen.

Erst im 19. Lebensjahre stehend, brachte er es schon zu ansehnlichen Leistungen in unserem Sporte, so drückt er mit dem rechten

Arm 5 Pfd. 500 mal, 23 Pfd. 50 mal, 60 Pfd. 30 mal, 100 Pfd. 3 mal, 130 Pfd. 2 mal. Im Genicke hebt er 360 Pfd. vom Boden in der Kniebeuge 8 mal.

Unser Bild nach einer Photographie gezeichnet, veranschaulicht in dem jungen Athleten eine sehr muskulöse Körper-Entwicklung, die bei dem großen Fleiße, welchen Hr. Leitgeb in seinen Übungen entwickelt, noch zu größeren Hoffnungen berechtigt in seinen Leistungen. In nächster Nummer werden wir in der Lage sein, noch Näheres sowohl über Hrn. Leitgeb als den ersten Temesvárer Athleten-Club „Herkules“ zu berichten.

## Das Abonnement ist aus!

Mit nächster Nummer (117) beginnt das 2. Quartal 1895 und laden wir daher zur rechtzeitigen Erneuerung des Abonnements freundlichst ein.

Sportsgenossen, verehrl. Clubs und Freunde unseres Sports, werbet Abonnenten und Leser für Euer Organ, die „J. J. Athleten-Zeitung“! Am Ende des Jahres werden wir in einer Gedenktafel Dorer erwähnen, die besonders für Verbreitung der „J. J. Athleten-Zeitung“ und Entwicklung des Athletisports gewirkt haben.

In der Hoffnung, daß sich auch im neuen Quartale unsere Leserschaft bedeutend erhöht, wollen wir hier nur kurz auf die große Reichhaltigkeit der kommenden Nummern hindeuten.

Mit athletischem Gruß „Kraft Heil“

Verlag & Redaktion der „J. J. Athleten-Zeitung“

## Briefkasten.

16 April ds. Js. Beginn der Athletik-Lehrmethode mit ca. 80 Illustrationen in der „J. J. Athleten-Zeitung.“

Warschau. Vielen Dank für Gesandtes; sehr mit Vergnügen dem Artikel: „Entstehung, Entwicklung und jetziger Stand der Athletik in Warschau“ entgegen. Legitimationskarte abgeholt. Kraft Heil!

Hrn. ... M., Reherstieg-H. Betreffende Angelhänge ist nicht mehr zu haben.

Hrn. B. W., Köln. Artikel folgt in nächster Nummer.

Athl.-Cl. W. Medaillen liefert G. Dehler, München, Thierschstraße 85; es ist dies die empfehlenswertheste Firma für diese Artikel in unserem Sporte.

Hrn. H. V., Kirchheimb. Bericht folgt nächste Nummer.

**Geld-Lotterie.** Die nächste zum Zuge kommende bayerische Geld-Lotterie ist diejenige zur Erbauung der prot. St. Johannis-Kirche in Würzburg und sind Loose à 2 Mk. bei der General-Agentur M. & B. Schuler, München I, sowie allen bekannten Looseverkäufern zu haben. Marklotterie-Gewinnloose werden überall kostenfrei gegen Würzburger Loose umgetauscht. Die Ziehung ist **ohne Vershub am 8. Mai** ds. Js.

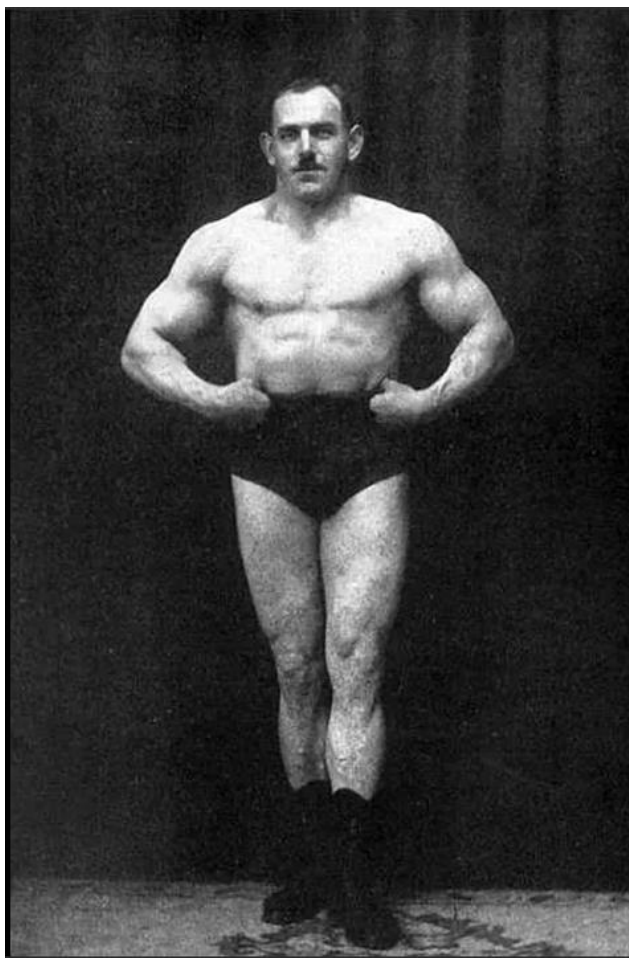
## Nachtrag.

**Regensburg.** (Athleten-Club „Herkules.“) Herr Hans Gläser, Schneider, geb. am 15. Juni 1877, hatte am Clubabend, den 13. März in einem Zeitraum von 1/2 Stunde folgende Leistungen gemacht: Weidarmig: 150 Pfd. 6 mal und 165 Pfd. 2 mal gedrückt. Einarmig: 150 Pfd. bis zur Brust gerissen und 5 mal gestochen; 165 Pfd. 3 mal gedrückt; 165 Pfd. von der Schulter bis zur Hochstrecke gestochen. Die Gewichte wurden sämtliche vorher abgewogen. Zu bemerken ist noch, daß die 165 Pfd.-Stange 6 cm Durchmesser hat. Diese Leistungen wurden im Beisein des ganzen Clubs, sowie eingeladener Gäste ausgeführt. Der Ausschuss.

**Berlin, 19. März.** Noch in letzter Stunde wurden die Conferenz-Vorstellungen des Hrn. Holtum von der Polizei genehmigt, und zwar fand am Montag eine solche mit Herrn Oscar Lau vom Ringsport-Club „E. Borchardt“ im Circus Schumann statt. Nachdem einige Schiedsrichter, unter denen auch ich mich befand, gewählt



## 9.5. Göerner



Kép forrása: <https://www.spiegel.de/geschichte/der-staerkste-mann-der-welt-a-989688.html>

Girya körökben a XIX.-XX. század fordulóján élt Pjotr Kriloffot tartják a girja királyának. Azonban a Göerner the Mighty című könyvben – mely Hermann Göerner erős ember életéről szól - komolyabb és széleskörű girja eredményeket találtam.

Jobb kezes szakítás kettő girját összefogva, melyek súlya összesen 187,5 font (kb. 85 kg)

Jobb kézzel 110 és  $\frac{1}{4}$  font (kb. 50 kg) girjával 48 szakítás. (Valószínűleg letétel nélkül.)

Jobb kezes szakítás girját csak mutatóujjal fogva. Súlya 132 és  $\frac{1}{4}$ font. (kb. 60 kg)

Jobb kezes szakítás kisujjal 110 és  $\frac{1}{4}$  font (kb. 50 kg) súlyú girjával

Bal kézzel szakítás kettő girját összefogva 193 font (kb. 87,3 kg)

Jobb kézzel kettő girját összefogva szakítás 211 és  $\frac{3}{4}$  font (96 kg).

Jobb kézzel szakítás 3 girját összefogva szakítás 166,5 font (kb. 75,5 kg)

Kettő kezes szakítás 2 girjával, melyek súlya összesen 220,5 font (kb. 100 kg). 4 ismétlést hajtott végre

Széken ülve kettő 50 kg-os girjával katonai nyomás

Kettő kézzel bárhogy gyakorlat: 1920. július 25. Göerner 430 fontos összeredményt állított fel – kb. 195 kg. Először kettő girját fellendített fej fölé. Ezek közül az egyik 110 font és  $\frac{1}{4}$ , a másik 99 és  $\frac{1}{4}$  font súlyú volt. Ezután lehajolt a harmadik girjáért 110 és  $\frac{1}{4}$  font súlyú és

fellendítette majd áttette a másik kezébe – amiben ekkor már kettő, illetve ezzel együtt három girját fogott. Ezt követte a negyedik girjáért való lehajolás és fellendítés.

## 10. Kettlebellel végrehajtott gyilkosságok

Csak magyar újságban találtam cikkeket kettlebellel végrehajtott gyilkosságokról.

1. „Egy zsidó, aki nekiszalad a körtének, de nem a búzával érő körtének, hanem ama bizonyos vaskörtének, a minőt a mázsálásnál szoktak használni. Történt pedig a dolog akként, hogy ifjú Fityula Zsigmond liszt kereskedéséből két zsák lisztet vásárolt Dankó Ferenczné. A zsidó kereskedő ki is szállította nevezett vevő házához a lisztet, de ott azonnal észrevették az első sütésnél, hogy meg vannak csalva, mert Fityula a lisztet kicserélte. Dankó Ferenc maga vissza is vitte a lisztet és követelte annak kicserélését, amit persze a kereskedő ... megtagadott. Dankó ennek dacára is fölötté a lisztes zsákot a mázsára és vissza akarta mérni a lisztet. Ezen Fityula úgy felbőszült, hogy önuralmát elvesztve nekirohant a nálánál izmosabb Dankónak és azt kétszer arcul ütötte és ocsmányul szidta. Dankó Fityulát félrelökte, ami csak fokozta annak dühét, s midőn Fityula ismét neki rontott volna Dankónak kézzel-lábbal hadonászva, úgy belevágta a fejét a Dankó kezében levő nagy vaskörtébe, hogy cipóra dagadt a cifferblattja és óbégatva keringolt a boltjában...”<sup>32</sup>
2. „A Mátyás utcai – Budapest – szerző – gyilkosság. ...Csibra Antal ellen rablással párosult gyilkosság büntette miatt kéri a vizsgálat megindítását – a királyi ügyészség – a szerző. Megjött ma az iratokkal a bűnjel, az a vaskörte is, mellyel a gyilkos áldozatának életét kioltotta.”<sup>33</sup>
3. „A szegedi hármás gyilkosság. ... Kádár Károly április 28-án hajnalban beállított Szeged Királyhalmán Kardos Vilmos szatócshoz azzal az ürüggyel, hogy vásárolni akar. A kereskedő mindenféle árut rakott a vevő felé, aki egy észrevétlen pillanatban fölkapott egy vaskörtét, s azzal a kereskedőt fejbe vágta ... A lármára berohant az üzletbe a kereskedőnek áldott állapotban lévő húsz éves felesége, de vesztére, mert a gyilkos a vaskörtével most ő rá támadt és a vaskörtével addig verte, amíg az asszonyban élet volt. A dulakodás zajára felébredt egy kis cselédlány, Fonó Mária, aki a szomszédba futott segítségért. De csak egy kis béresgyerekkel tért vissza. Kádár bebocsátotta a leányt az üzletbe, a béresgyereket pedig kizárta. Az üzletben azután úgy összeverte vaskörtével Fonó Mária fejét, hogy a kisleány még aznap este meghalt.”<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Testvériség 1888.07.15., 29. szám, 239. oldal

<sup>33</sup> Budapesti hírlap 1896.07.12., 190. szám

<sup>34</sup> Budapesti Hírlap 1906.09.26, 264. szám



4. Megverték az apjukat. „...Csengődi János és Csengődi István kiskőrösi legényeket három-három heti fogházra ítélte – a törvényszék – szerző, mert nemrég apjukat agyba főbe verték és egy vaskörtével is megütötték.”<sup>35</sup>
5. Rablógyilkos péklegény. „... Kedden éjjel Visoki Henrik az alvó Friedmannra támadt és egy súlyos vaskörtével több ütést mért a fejére, hogy eszméletlen maradt. Azután betört a zárt szobahelyiségbe, magához vette munkakönyvét, elrabolta Friedmann óráját, cipőjét és 60 forint készpénzt...”<sup>36</sup>
6. Szomorú hírre vergődött a napokban két kecskeméti 20 éven aluli ifjú. Csibra Antal 2 forint 10 krajcárért és 3 forinton vett ruhájáért vaskörtével meggyilkolta Szabó János kőműveslegényt.<sup>37</sup>
7. Rablótámadás a drávafoki Hangya-szövetkezetben. ... Az elmúlt szombaton délelőtt egy fiatalember tért be a drávafoki Hangya szövetkezetbe, ahol Denk Antal boltkezelő egyedül tartózkodott. Az idegen arra kérte a boltkezelőt, hogy mutasson neki cipőket. Amikor Denk megfordult, hogy a polcra levegye a cipődobozokat az ismeretlen vásárló egy kétkilós vaskörtével többször fejbevágtatta őt, majd amikor Denk eszméletét veszítve összeesett, a két ezer pengős pénzkészletet elrabolva, kiszaladt az üzletből s a gyótai erdő irányába eltűnt...”<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> Kecskeméti újság 1911.04.12., 85. szám

<sup>36</sup> Magyarország 1898.11.25., 328. szám

<sup>37</sup> Kecskemét 1896.07.12., 28. szám

<sup>38</sup> Új Barázda, 1928.06.09., 129. szám

## **Zárszó**

Ugye milyen sokoldalú a kettlebell világa?

Amíg az erőemelő, olimpiai súlyemelő videók szinte mindig konditeremben készülnek, addig a kettlebelles videók a legváltozatosabb helyeken. Láttam felvételt, ami a konyhában készült, van, amelyik a garázsban, van, amelyik a nappaliban, van, amelyik a szabadtéren és mennyi vicces jelenet kötődik hozzá (<https://www.youtube.com/watch?v=b2e4OwGnnM&t=81s>). Hisz elég egy négyzetméter és már egy eszközzel remek edzést tudunk összehozni.

Sokan szeretnék, ha a girevoy sport – a kettlebell állóképességi használata - kikerülne az olimpiára. Szerintem ehhez – sok mindenen kívül – rövidíteni kellene a versenyek hosszát - talán ez az egyik fontos sarokpont.

Anno egy átalakított locsolókannával, majd egy házilag betonból öntött bellel kezdtem el az edzéseket, mert nem lehetett az országban eszközt kapni. Végignéztem – és egy kicsit én is hozzá járultam -, ahogy országszerte elterjed a kettlebelles edzés. Amikor az átalakított locsolókannával edzettem, nem gondoltam, hogy ennyire meghatározó lesz az életemben a bell, arra se gondoltam, hogy könyvet fogok írni róla. Egyszerűen csak szeretek edzeni vele. Nem gondolom, hogy több vagy jobb, mint az erőemelés, az olimpiai súlyemelés, strongman. Számomra ezek olyanok, mint egy kéz ujjai – és a bell is egy ujj - vagy, mint egy zongora billentyűi.