

Geschichte der Kettlebell

Die Geschichte der Kettlebell

Die Kettlebell, im Russischen „Girya“ genannt, ist ein kugelförmiges Gewicht mit Griff. Heute ist sie ein fester Bestandteil des funktionellen Kraft- und Ausdauertrainings. Ihre Ursprünge reichen jedoch mehrere Jahrhunderte zurück und sind eng mit der russischen Alltags- und Sportkultur verbunden.

Ursprung und frühe Nutzung

Die erste belegte Erwähnung der Girya stammt aus dem Jahr 1704 aus einem russischen Wörterbuch. Ursprünglich diente sie als standardisiertes Gewicht zum Abwiegen von Waren auf Märkten. Durch ihre kompakte Form mit Griff eignete sie sich jedoch auch hervorragend zum Heben und Tragen.



Abb. 1: Originale russische Girya aus Gusseisen, 19. Jahrhundert. Diese Gewichte wurden vor allem auf Märkten verwendet und gelten als direkte Vorläufer der heutigen Kettlebell.

Quelle: Wikimedia Commons: Russian girya (cast ironweight), 19th century, Public Domain

Vom Alltagsgewicht zum Trainingsgerät

Im 18. und 19. Jahrhundert entwickelten sich aus dem Umgang mit der Girya spontane Kraftproben. Besonders bei Volksfesten und auf Marktplätzen maßen sich Menschen im Heben und Schwingen der Gewichte. Diese informellen Wettbewerbe legten den Grundstein für eine sportliche Nutzung.



Abb. 2: Historische Darstellung von Kettlebell-Übungen aus einem osteuropäischen Lehrbuch, Anfang bis Mitte 20. Jahrhundert. Die Abbildungen zeigen frühe standardisierte Bewegungsabläufe.

Quelle: Eugene Sandow (1904) – Strength Manuals (ca. 1900-1910), Strength and How to Obtain It. Historische Illustration, Puplic Domain

Systematisierung im 20. Jahrhundert

Im 20. Jahrhundert wurde das Training mit der Kettlebell in der Sowjetunion systematisch weiterentwickelt. Es entstand der sogenannte Girevoy Sport mit klar definierten Disziplinen wie Reißen (Snatch) und Stoßen (Jerk). Die Kettlebell wurde zudem im Militär- und Leistungssport eingesetzt.

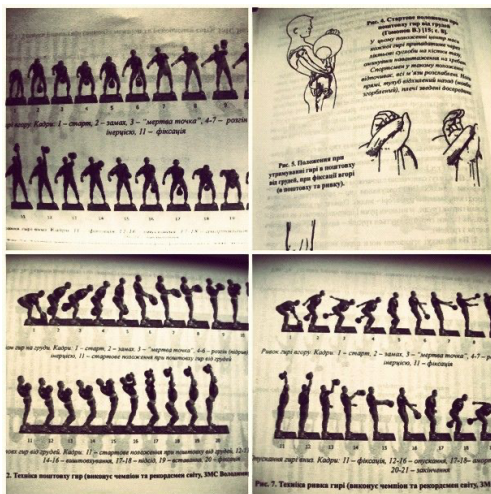


Abb. 3: Militärische Lehrtafel zu Übungen mit der Pudowka (Kettlebell), Osteuropa, ca. 1940–1950. Solche Darstellungen belegen den strukturierten Einsatz der Kettlebell im Ausbildungs- und Trainingskontext.

Quelle: Wikimedia Commons: Soviet kettlebell training chart, ca. 1940 – 1950, Puplic Domain.

Moderne Verbreitung

Ab den 1990er-Jahren erlangte die Kettlebell auch außerhalb Osteuropas große Popularität. Trainer wie Pavel Tsatsouline machten das funktionelle Training mit Kettlebells im Westen bekannt. Heute ist sie aus Fitnessstudios, Cross-Training-Programmen und dem Leistungssport nicht mehr wegzudenken.

Quellen

KI unterstützte Suche zur Geschichte der Kettlebell
 BarBend: History of the Kettlebell.
 Webb Weekly: A Brief History of Kettlebells.
 Wikipedia: Kettlebell / Girevoy Sport.