



# Kettlebell Association

De officiële Kettlebell organisatie in de Benelux

## KETTLEBELL INSTRUCTOR Certification Program

Master

### Wil jij:

- Jouw klanten / leden in 30 minuten sneller laten afvallen dan in 1,5u reguliere training?
- Mannen en vrouwen van ieder nivo een nieuwe uitdaging geven?
- Leren hoe 4x 30 minuten Kettlebell training mensen meer dan een kilo per week laat afvallen zonder dieet?
- Een tool in handen hebben die mensen van ieder niveau, altijd nieuwe resultaten geeft?
- Je onderscheiden van concurrentie?
- Je retentie omhoog laten schieten omdat mensen na deze training niet meer anders willen?
- **Kortom:** De ideale tool voor Personal Training optimaal kunnen benutten?

In Rusland weten ze het al honderden jaren en in Amerika sinds enkele jaren: **Er bestaat in deze wereld geen ander middel dat het lichaam zo veelzijdig traint en prikkelt als de Kettlebell dat doet** (meldde het Russische magazine 'Hercules' reeds in 1913).

**Doe jij mee met de nieuwe revolutie op het gebied van 'Body Composition' training?**

### Word Certified Master Kettlebell Instructor!

De Certified Master Kettlebell Instructor opleiding is onderdeel van het Kettlebell Association 'Certification Program'. Dat betekent dat wanneer je deze opleiding met succes hebt voltooid, je de titel '**Certified Master Kettlebell Instructor**' mag dragen. Dit is een kwaliteitskeurmerk. Klanten zullen zien dat jij de kennis en vaardigheden in huis hebt om hun goede trainingen te geven.

### Als Certified Master Kettlebell Instructor:

- Ben je in staat de diverse basis- en gevorderde technieken op een veilige en perfecte manier uit te voeren
- Heb je de expertise om anderen de diverse technieken aan te leren
- Kan je de diverse trainingsdoeleinden van Kettlebell training toepassen
- Ben je in staat voor ieder niveau en iedere specifieke klant perfecte trainingsschema's te maken
- Ben je in staat voor je klanten oefeningen simpel makkelijker of moeilijker maken
- Ben je in staat in iedere situatie de veiligheid voor je cliënt en omgeving goed in te schatten



---

### Voorwaarden om Certified Master Kettlebell Instructor te worden:

- Voldoe je aan alle bovenstaande competenties
- Ben je geslaagd voor de 'Snatch' test (zie voorwaarden op de volgende pagina)  
**Indien iemand de 'Snatch' test eisen niet haalt of niet wenst hieraan deel te nemen krijgt hij of zij de titel 'Kettlebell Trainer'.**

### One-arm Snatch Test Rules

De kandidaat pakt de Kettlebell en maakt een swing tussen zijn benen en snatched deze in één vloeiende beweging boven zijn hoofd. De arm moet volledig gestrekt zijn. Mocht de kandidaat een beperking hebben met betrekking tot het volledig strekken van zijn of haar arm dient hij dit vooraf aan de instructeur kenbaar te maken.

Opmerking: Een verminderde flexibiliteit wordt niet aangemerkt als een beperking.

Nadat de kandidaat de Kettlebell in één vloeiende beweging boven zijn hoofd heeft gesnatched en zijn arm volledig heeft gestrekt voor een tijdsduur van ten minste één seconde, laat de kandidaat de Kettlebell in één vloeiende swing beweging tussen zijn benen zakken. De kettlebell mag de borst of schouder van de kandidaat niet raken.

De snatch mag met of zonder buiging in de knieën worden uitgevoerd op het moment van maximale arm strekking.

De vrije arm van de kandidaat mag op de heup of in de zij geplaatst worden, het plaatsen op het bovenbeen is niet toe gestaan.

De kandidaat mag tijdens de test zijn voeten verplaatsen. Echter op het moment dat de Kettlebell zich boven zijn hoofd bevindt in complete strekking moet de kandidaat verdere bewegingen staken.

Bij iedere poging zal de 'Head Instructor' het aantal correct uitgevoerde herhalingen aangeven of indien niet correct uitgevoerd afkeuren met 'No count'.

### Een herhaling wordt niet geteld indien

- De arm van de kandidaat niet volledig gestrekt is in de eindpositie.
- Het laatste traject van de beweging wordt volbracht door het drukken van de Kettlebell.
- Een knie of arm van de kandidaat de grond raakt.
- De kandidaat de Kettlebell loslaat.
- De kandidaat uitrust in een andere positie als boven zijn hoofd.
- De kandidaat meer dan één extra swing tussen zijn benen maakt tijdens het wisselen van hand

Op het moment dat de kandidaat stopt, drie pogingen achter elkaar faalt of een van de andere regels heeft overtreden, roept de instructeur 'STOP' met het aantal juist uitgevoerde herhalingen. Het totaal van beide armen wordt opgeteld om tot de totaal score te komen. De verhouding tussen het aantal herhalingen per arm is vrij. Het gebruik van magnesium is toegestaan. Niet toegestaan is het gebruik van handschoenen, polsbanden, riemen of andere ondersteunende middelen.



### One-arm Snatch Test (totaal links + rechts)

**Mannen tot 50 jaar**  
24 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
60 kg	32
65 kg	38
70 kg	48
75 kg	52
80 kg	56
85 kg	64
90 kg	74

**Mannen 50 jaar en ouder.**  
24 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
60 kg	24
65 kg	28
70 kg	32
75 kg	38
80 kg	48
85 kg	52
90 kg	56

**Vrouwen tot 50 jaar**  
12 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	40
55 kg	48
60 kg	54
65 kg	60
70 kg	64

**Vrouwen 50 jaar en ouder.**  
12 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	30
55 kg	34
60 kg	38
65 kg	44
70 kg	50

**Vrouwen tot 50 jaar**  
16 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	*
55 kg	*
60 kg	26
65 kg	32
70 kg	38

**Vrouwen 50 jaar en ouder.**  
16 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	*
55 kg	*
60 kg	20
65 kg	24
70 kg	28

### Aanbevolen voorbereiding

De 'Certified Master Kettlebell Instructor' certification course is fysiek zeer zwaar. Zorg ervoor dat je veel swings en snatches tijdens je voorbereiding doet. Tevens wordt er veel aanspraak gemaakt op met name de flexibiliteit van je hamstrings. Het is dus belangrijk om zowel de front squat als de squat lunge regelmatig te oefenen. Ook is het van belang om veel overhead presses tijdens je voorbereiding te integreren in je schema. Deze voorbereiding is ook noodzakelijk om vooral de handen te laten wennen aan de vele kettlebell oefeningen.

Het niet halen of kunnen halen van de eisen van de 'Certified Master Kettlebell Instructor' certification course als gevolg van onder andere beperkte flexibiliteit, blessures en handproblemen is volledig de verantwoordelijkheid van de kandidaat. De kandidaat kan dus ook geen aanspraak maken op restitutie van de cursuskosten als gevolg van bovenstaande problemen.