KREISSPORTBUND OLPE e.V.

Sport bewegt den Kreis Olpe

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DIY Sportgerät

Kettlebell

Krafttraining

#trotzdemSPORT im Kreis Olpe

Bildrechte:
(c) Kreissportbund Olpe e.V.

Materialbedarf:

- Ball
- Wandhaken aus Baumarkt
- „Ruckzuck“-Beton und Wasser
- Cuttermesser
- Isolierband
- Sprühlack, -farbe

1. Schritt:

- Rund um das Ballventil mit dem Cuttermesser eine kreisrunde Öffnung von ca. 2 cm Durchmesser schneiden
- Im Abstand von ca. 4 cm dazu ein zweites Loch schneiden

2. Schritt:

- Beton abwechselnd mit etwas Wasser durch ein Loch in den Ball füllen
- Sobald der Ball zur Hälfte gefüllt ist, den Griff in die 2 cm große Öffnung einsetzen und den Ball durch die zweite Öffnung komplett füllen
- Den Griff so ausrichten, dass er mit der kurzen Seite auf dem Ball aufliegt

3. Schritt:

- Löcher mit Isolierband verschließen
- Kettlebell dekorativ mit Farbe besprühen und ggf. die Gewichtsangabe mit Hilfe einer Schablone aufsprühen

Ergebnis & Einsatz:

- Krafttraining

Variation:

- Verschiedene Ballgrößen verwenden