



Fr.v på SM: Henrik Dahlberg, Piia Gabrielsson (trea), Kristofer Larsson (tvåa) och Elin Boström (tvåa).
Foto: Privat

De lägger stor vikt vid global insamling

Publicerad: 15 oktober 2014

Författare: Ida Lindkvist

Kettlebell, en sport som många ännu inte känner till, men som stadigt växer sig större och gör sig alltmer populär. Här i Lindesberg är kettlebellutövarna på god väg att skapa sig ett namn och ge sporten ett ansikte. Förutom de omtalade framgångarna på SM deltar de nu på lördag i det globala evenemanget "Kettlebells 4 autism", för att vara med och samla in pengar till förmån för den fortsatta forskningen om autism.

Sporten är relativt ny i Sverige men den har en ständigt ökande framväxt. Kettlebellen är kort och gott en vikt med handtag och tillsammans med den kan man träna hela kroppen. Man tävlar i tre olika grenar, det vill säga att man gör tre olika övningar med kettlebellen. En huvudingrediens är uthållighet då man ska göra så många repetitioner som möjligt under tio minuter.

– Principen är att man ska stå länge och göra mycket. Det är mycket stöta och nöta och väldigt teknikkrävande, säger Kristofer Larsson som är tränare i Kettlebell för Lindesbergs AGF.

På lördag ska klubben delta i det världsvida arrangemanget "Kettlebells 4 autism". Det sker i fjorton olika länder och på sextiosju olika platser och det är femte året på rad som det anordnas. I samband med insamlingen har man en timmes träningspass, vilket blir i exakt samma stund världen över, här i Lindesberg klockan 20.00.

– Det lät som en bra grej som vi ville haka på. Målet är ju att mata hela timmen, men behöver man ställa ner och vila så är det ju inte mer med det. Alla i föreningen får vara med, eller om man bara vill heja på en stund, berättar Kristofer.

När det vankades SM i kettlebell begav sig fyra lindesbergare för att delta, två kvinnor och två män. Det resulterade i tre medaljer och ett personbästa, framgångar som alla deltagare var mycket nöjda med.

– Vi har fått blodad tand, det är SM till våren och vi bygger upp för det nu. På kettlebellpassen är vi ungefär femton stycken, men annars är det många som inte riktigt vet vad det går ut på.

Kristofer har en idé för framtiden som ska sprida kettlebellen ytterligare och hjälpa fler att få upp ögonen för sporten.

- Jag har en tanke att köra en mindre tävling här i Linde, så man får se vad vi gör när vi tävlar. Inte så stor tävling som SM, utan anordna mer för att locka intresse.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/de-lagger-stor-vikt-vid-global-insamling/>