

# Training mit dem Bulgarian Bag

TEIL IX

## Franco „Ortega“ De Leonadis

Ortega kämpfte selbst über zehn Jahre als internationaler MMA-Kämpfer in Ländern wie z.B. Brasilien, USA, England, Bulgarien oder Holland. Er war unter anderem 2-facher Europameister im Grappling (UGC), sowie Leichtgewichtsweltmeister im MMA (Shidokan Japan). Seit ca. fünf Jahren betreut er international erfolgreiche Profikampfsportler beim funktionalen Krafttraining und in Ernährungsfragen. Aktuell ist Franco Personaltrainer in der ARENA Aschaffenburg, wo er drei mal die Woche ein professionelles, kampfsportorientiertes Training für Fitnessbegeisterte gibt. Wie nur sehr wenige Personen, besitzt Ortega unter anderem den Schwarzen Gürtel im brasilianischen Jiu-jitsu (BJJ) von Gracie Barra. Die Familie Gracie gilt als Erfinder der „Ultimate Fighting Championships“ (UFC), welche 1993 von ihnen in den USA gegründet wurde. Heute ist die UFC die ultimative MMA Promotion auf der Welt.

[www.facebook.com/deleonardis1](http://www.facebook.com/deleonardis1)  
[www.deutschegrappplingliga.de](http://www.deutschegrappplingliga.de)  
[www.groundandpound.de](http://www.groundandpound.de)



In anderen Zeiten oder Ländern würde man einer Ziege beide Vorder- und Hinterbeine zusammenbinden und sie durch die Gegend schwingen, um sich einen Bulgarian Bag selbst zu bauen. Aus diesem Grund nennen wir bei uns den Bulgarian Bag liebevoll „die Ziege“. Doch Spaß beiseite, mit dem Bulgarian Bag erhält man ein hoch effektives und modernes Trainingsgerät.

Von Franco de Leonadis



Noch heute werden in vielen Ländern so Tiere auf Märkten durch die Gegend transportiert. Mit einer Ziege oder einem Schaf auf dem Rücken eine kilometerweite Strecke hinter sich bringen, das wäre doch mal ein etwas anderes Workout. Es gibt auch einige Überlieferungen solcher Trainingsbeispiele aus dem antiken Persien. Unvergessen für mich die Geschichte mit dem tierlieben Kämpfer, der sein von Geburt aus sehr schwaches Kalb wie ein Bulgarian Bag auf die Weide brachte und es abends wieder abholte. Mit dem Gewicht auf dem Rücken und dem täglichen Weg zur Weide wurde der Kämpfer immer stärker. Auch das Kalb wurde immer stärker und brachte mehr Gewicht auf die Waage. Dies wiederum trainierte den Kämpfer und ließ ihn immer stärker werden. Nach einiger Zeit ging es durch diese Synergie beiden hervorragend und man konnte kaum noch unterscheiden, wer eigentlich der „Ochse“ und wer der Kämpfer war - so krass schlug das Training an. Wie romantisch, nicht wahr?! Obwohl ich die Metapher hinter dieser Geschichte sehr gut verstehe, kommen wir nun lieber zurück in die Gegenwart, denn ich bezweifle stark, dass einer von uns je ein schweres, lebendes Tier durch die Gegend schleppen wird oder Bock darauf hat, es auszuprobieren.

Als der Erfinder des heutigen Bulgarian Bag gilt Ivan Ivanoff, mit dem ich 2010 das Vergnügen hatte zu trainieren. Er ist ein aus Bulgarien stammender US-Amerikaner. Er war jahrelang der Nationaltrainer des U.S. Ringerteams für Olympia und wurde dort sogar „Coach of the Year 2009“. Durch seine Trainerarbeit war er nicht nur sehr lange mit Olympiateilnehmern im Spitzenlevel tätig, sondern setzte dort auch durch seine Trainingskonzepte mit unkonventionellen Trainingsgeräten Akzente und Standards, die weit über sein Team und seine Sportart hinausreichten. Heute findet man kaum noch ein MMA Gym, welches keinen Bulgarian Bag besitzt oder Kämpfer, die keine ihrer Workouts mit dem Bag durchziehen.

Wenn man das Training mit dem Bulgarian Bag beherrscht, hat man ein mobiles Trainingsgerät zur Hand, welches allorts Workouts ermöglicht und einen rundum fit hält. Nichts ist schöner, als an einem herrlichen Sommertag zusammen mit paar Freunden ein Workout am See durchzuziehen, um danach ins kühle Nass zu springen.

Es gibt zwei wichtige Dinge, die man sich ans Herz legen sollte, damit man auch noch lange Freude am Bulgarian Bag hat und dieser nicht mit einigen anderen Trainingsgeräten in der „verstaubten Ecke des Vergessens“ landet. Man darf nie vergessen - der Bulgarian Bag ist nicht billig. Es wäre schade um das schöne Geld, das man dort investiert hat und wenn es nicht das bringt was man sich wünscht!

### 1. Die richtige Wahl des Bulgarian Bag

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Es gibt mittlerweile einige verschiedene Ausführungen des Bulgarian Bags. An den Schlaufen des Bulgarian Bags erkennt man auf den ersten Blick, wie schwer er ist. Jeder sollte vor dem Kauf auf jeden Fall den Bag in der Hand gehalten haben, um einfacher entscheiden zu können, ob der Bag vom Gewicht her

OK ist. Mein persönlicher Tipp: lieber etwas leichter und dafür mehr Wiederholungen. An einem zu schweren Bag verliert man schnell die Motivation, wird bei komplexeren Workouts schnell an die Grenzen kommen und es nicht bis zum Ende aushalten. Den Bulgarian Bag gibt es zudem mit verschiedenen Oberflächen. Es gibt die Ausführung mit einer synthetischen Oberfläche und eine in Leder. Mein persönlicher Bulgarian Bag ist aus Leder. Für unsere Kurse benutzen wir aber ausschließlich die mit der synthetischen Oberfläche. Man bekommt dort bei jeder Trainingseinheit immer einen anderen Bag, wenn man keinen eigenen besitzt. Das erfordert ein hohes Maß an Hygiene. Die synthetische Oberfläche ist einfach viel besser zu reinigen.

### 2. Der richtige Umgang mit dem Bulgarian Bag

Wie jedes Trainingsgerät ist der Bulgarian Bag nur so gut wie die ausübende Person. Es liegt also an einem selbst, was man daraus macht. Umso mehr ich mich mit den Übungen auseinander setze, desto mehr macht das Training letztendlich Spaß. Ich muss mir die Mühe machen und mit den Basic Swings anfangen, um ein Gefühl für den Bag zu bekommen. Später ist man dann in der Lage, die schweren Übungen für Fortgeschrittene zu schaffen. Im Grunde sieht es so aus, dass man erst jede einzelne Übung separat lernt und trainiert, um später alle Übungen in einem Workout zusammen zu setzen, um sie anschließend hintereinander auszuführen. Man muss das „ABC“ beherrschen, um ein Wort aussprechen zu können und man muss die Wörter aussprechen, um Sätze zu bilden. Nicht anders verhält es sich mit dem Bulgarian Bag. Wer Wunder erwartet, wird schwer enttäuscht sein. Wer allerdings mit seinem Bag die Hausaufgaben macht, wird sicherlich belohnt werden. Ich habe mir erlaubt, für diese Ausgabe ein kleines Video zu drehen. Es enthält Erklärungen für die einzelnen Übungen und ein komplettes Workout im Gym. Es ist nichts besonderes, aber manchmal und gerade beim Bulgarian Bag, kommen die Sachen einfach über Bild und Text nicht wirklich „real“ rüber. Das Wichtigste, was man beim Training mit dem Bag verstehen muss ist, dass man den Bag immer wieder kurzzeitig durch die Muskelkraft beschleunigt. Die restliche Bewegung ist das Umleiten des Schwungs. Ich bin permanent am Umleiten der Fliehkräfte und gebe immer wieder zu gewissen Zeitpunkten meine Kraft hinzu, um den „Flow“ aufrecht zu erhalten. Die Bewegungen beim Training mit dem Bag sind sehr geschmeidig und weich - sehr mit der Eigenschaft des Wassers zu vergleichen. An dieser Stelle möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass wir am 11.04. und 12.04.2013 ein Seminar auf der FIBO 2013 in Köln veranstalten werden. Für die Leser der Men's Fitness verlosen wir 15 freie Plätze. Mehr Informationen gibt es in den folgenden Ausgaben.

Viel Spaß beim Training wünscht euch euer

**Franco De Leonadis**  
**„ORTEGA“**

### 1. Seitlicher Basisschwung

So unscheinbar diese Übung auch scheint, mit dem seitlichen Basisschwung beginnt alles. Man lernt, mit dem Schwung umzugehen und diesen umzuleiten. Der Bag wird nahe am Körper wie ein Pendel von links nach rechts geschwungen. Dabei wird auch die Griffart trainiert und das eigentliche "Festhalten" gelernt. Es ist wichtig, den Schwung von der einen zur anderen Seite zu nutzen und kaum "Kraft" einzusetzen. **15 x pro Seite**



### 2. Gerader Basisschwung

Der "Gerade Basisschwung" ist fundamental für alle weiteren komplexeren Übungen. Ähnlich wie beim "Kettlebell Swing" kommt die hauptsächliche Kraft aus den Beinen und der Hüfte. Hier wird der Schwung immer wieder durch die Kniebeugenbewegung verstärkt. Der Bag wird durch die eigenen Beine geleitet und dann beim Ausstrecken der Beine in Kopfhöhe geschwungen. So lernt man, den Bag auf eine bestimmte Höhe zu schwingen, um später in andere Übungen überzugehen. **15 x pro Seite**



### 3. Basisschwung Oben

Aus der leichten Kniebeuge streckt man sich explosiv aus. Zusätzlich zieht man dann den Bulgarian Bag am Körper entlang nach oben. Ab der Schulterhöhe stoppen die Arme, damit sich der Bag durch den Restschwung nach hinten kippen lässt. Sobald der Bag sich nach hinten gekippt hat, streckt man die Arme wieder nach oben, um die Bewegung abzuschließen. Auch hier kommt die Hauptkraft aus den Beinen, die Arme unterstützen nur diese Bewegung und sind für die Kontrolle der Schwungmasse verantwortlich. Am Ende der Bewegung geht man wieder die Reihenfolge rückwärts zur Ausgangsposition. **15 x**



### 4. Ganzkörper Umschwung

Aus der Ausgangsposition heraus werfe ich den Bag über meine rechte Schulter. Dabei ziehe ich meinen linken Ellenbogen nach oben, während der Rechte eng an meinen Rippen anliegt. Es ist wichtig, bei dieser Übung immer darauf zu achten, dass wenigstens ein Ellenbogen beim seitlichen Schwung eng am Körper liegt. Eine Schlüsselrolle spielen hier meine Hüften. Diese bewegen sich beim Schwung immer vom Bag weg, damit dieser genügend Platz hat, um vorbei zu schwingen. Meine Hände haben die Aufgabe, den Schwung des Bags um meinen Körper zu leiten. Die Hauptkraft hierbei kommt aus der Hüftrotation. **15 x pro Seite**



### 5. Seitliches Schulterladen

Diese Übung fängt mit einem Basisschwung an, um den Bag auf Kopfhöhe zu liften. Sobald der Bag auf Kopfhöhe "fliegt", zieht man über den Griff den Bulgarian Bag zu sich, so dass dieser auf den eigenen Schultern landet. Sobald der Bag auf der Schulter "aufsetzen" will, gehe ich in die Kniebeuge, um die Landung so weich wie möglich zu machen. Aus der Kniebeuge heraus gehe ich die Schritte rückwärts wieder zur Ausgangsposition zurück. Bitte daran denken, dass die meiste Kraft hierfür aus den Beinen kommt. **15 x pro Seite**



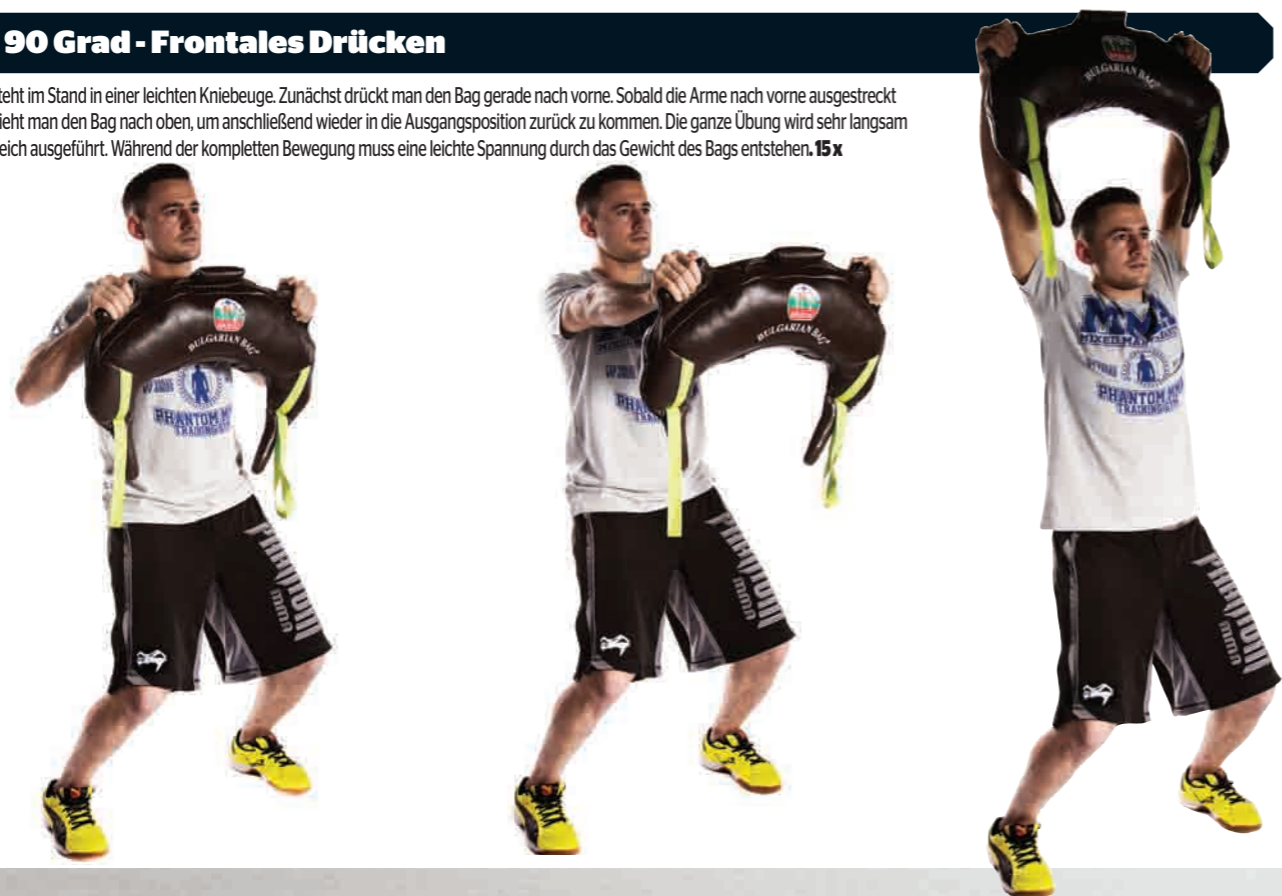
### 7. Wechselnder Ausfallschritt

Mit dem Bulgarian Bag auf der Schulter wird in einem zügigen Tempo permanent der Ausfallschritt gewechselt. Dabei muss der Bag gut festgehalten und gegen den Nacken gedrückt werden, um nicht die Kontrolle darüber zu verlieren. **20 x pro Seite**



### 6. 90 Grad - Frontales Drücken

Man steht im Stand in einer leichten Kniebeuge. Zunächst drückt man den Bag gerade nach vorne. Sobald die Arme nach vorne ausgestreckt sind, zieht man den Bag nach oben, um anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück zu kommen. Die ganze Übung wird sehr langsam und weich ausgeführt. Während der kompletten Bewegung muss eine leichte Spannung durch das Gewicht des Bags entstehen. **15 x**



### 8. Bulgarian Bag Balance

Es reicht vollkommen aus, sich eine Minute einbeinig auf den Bag zu stellen, um so sein Gewicht zu balancieren, damit man sich vom Workout ein wenig erholen kann. Doch wer mehr möchte kann versuchen, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben. Wie auf dem Foto dargestellt, kann man beispielsweise mit einer einbeinigen Kniebeuge den eigenen Schuh aufheben. Diese kurze Pause sollte mit einer energiereichen Atmung verbunden sein. **5 x pro Seite oder 1 Minute**



[www.facebook.com/deleonardis1](http://www.facebook.com/deleonardis1); [www.deutschegrappingliga.de](http://www.deutschegrappingliga.de); [www.groundandpound.de](http://www.groundandpound.de)

Fotos: Max Heidenfelder