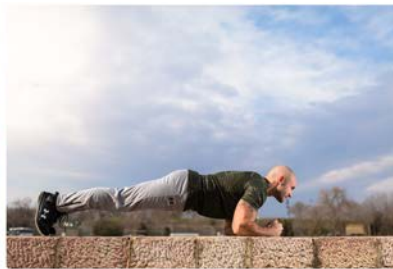




Fachartikel zu den Stundenbeispielen

„Calisthenics“



Ausgabe 06.2018

Calisthenics Teil 1 –
Das Streetworkout in der Sporthalle

Ausgabe 06.2018

Calisthenics Teil 2 –
Das Streetworkout jederzeit und überall

Calisthenics

Bei „Calisthenics“ werden Eigengewichtsübungen mit Elementen aus anderen Sportarten wie z.B. dem Turnen/Geräteturnen oder Freerunning kombiniert. Die Philosophie ist, jederzeit und überall sportlich aktiv werden zu können.

Synonym wird auch der Ausdruck Streetworkout verwendet.

Herkunft

Ursprünglich sind die Calisthenics (zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern „kalos“ = schön/gut und „sthenos“ = Kraft) eine Trainingsform, die einfache, rhythmische Bewegungen nur mit dem eigenen Körpergewicht umfasst.

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurden die bis dahin durchgeführten Übungen abgewandelt und mit Elementen aus anderen Sportarten kombiniert. Ausgangspunkt waren die in New York vorhandenen öffentlichen Sport- und Workout-Parks mit ihren verschiedenen Geräten, wie Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken, an denen hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden konnte.

Calisthenics ist in Deutschland nicht sehr verbreitet. Im Gegensatz zu anderen Ländern besaß Deutschland lange Zeit keine Trainingsparks im Freien. Seit einigen Jahren steigt jedoch die Anzahl der Calisthenics-Parks in den Städten und Calisthenics-Begeisterte finden dort funktionelle und vielfach einsetzbare Stationen (Klimmzugstangen, Reckstangen, Parallelbarren, Sprossenwände und Hangelstrecken sowie horizontale und vertikale Leitern).

Material

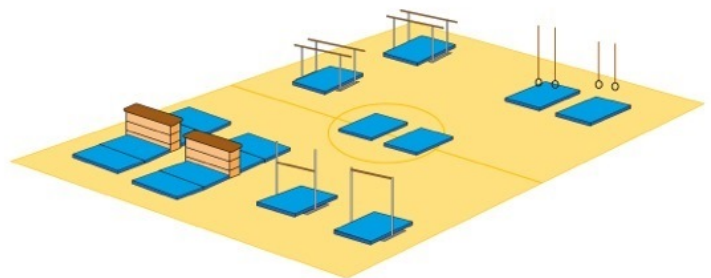
Calisthenics ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Zusatzgewichte oder Maschinen wie beim klassischen Krafttraining im Fitnessstudio nicht benötigt werden. Das Calisthenics-Training kommt bis auf die Trainingsgeräte (z.B. Klimmzugstangen, Reckstangen, horizontale und vertikale Leitern) ganz ohne weitere Materialien aus. Sinnvoll sind teilweise Handschuhe und/oder Magnesia.

Calisthenics kann man prinzipiell überall trainieren – getreu dem ursprüngliche Gedanken, draußen an der frischen Luft zu trainieren, ganz egal, bei welchem Wetter und welchen Temperaturen.

Am einfachsten ist es natürlich in speziellen Calisthenics-Parks (s. calisthenics-parks.com), wo es Klimmzugstangen, Barren und alles sonst, was man für das Calisthenics-Training braucht, vorfindet.

Aber auch in Sporthallen oder auf Parkplätzen, in öffentlichen Stadtparks, in Wohnvierteln und auf Spielplätzen kann trainiert werden.

Laternenpfähle, Parkbänke, dicke Baumäste, Leitern, Reckstangen und andere Alltagsgegenstände werden dann als Trainingsgeräte herangezogen.



Trainingsinhalte

Es gibt unzählige Calisthenics-Übungen in den verschiedensten Schwierigkeitsstufen. Die Übungen sind sehr komplex und fördern das Zusammenspiel aller Muskeln.

Wie bei jeder anderen Sportart wird zu Beginn des Trainings ein allgemeines Aufwärmprogramm für das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur durchgeführt.

Basisübungen beim Calisthenics-Training sind Klimmzüge, Liegestütze, Dips, Kniebeugen und Beinheben.

Ziel dieser Basisübungen sind die *Königsdisziplinen des Calisthenics* wie die Menschliche Flagge, die Hangwaage oder der Handstand-Liegestütze.

Beispiele für Calisthenics-Übungen

- | | |
|---|---------------|
| • Barrenstütz | - Dips |
| • Bauchpressen | - Crunces |
| • Beinheben | - Leg Raises |
| • Hangwaage | - Front Lever |
| • Hangwaage rückwärts | - Back Lever |
| • Klimmzüge im Obergriff oder im Ristgriff | - Pull Ups |
| • Klimmzüge im Untergriff oder im Kammgriff | - Chin Ups |
| • Kniebeugen | - Squats |
| • Liegestütze | - Push Ups |
| • Menschliche Flagge | - Human Flag |
| • Rumpfaufrichten | - Sit Ups |
| • Russische Klimmzüge | - Muscle-Ups |
| • Stützwaage | - Planche |
| • Unterarmstütz | - Plank |

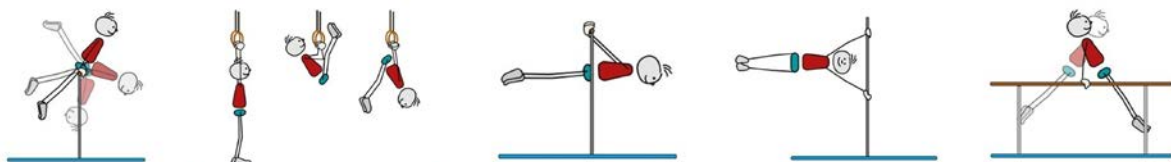
Von täglichen Trainingseinheiten ist abzuraten, da die Muskeln ausreichend Zeit zur Regeneration benötigen.

Durch die hohen Anforderung an Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit ist Calisthenics ein sehr intensives Training. Besonders für Einsteiger/-innen sind anfangs nur wenige Wiederholungen oder vereinfachte Übungsformen möglich.

Durch das Fehlen von zusätzlichen Gewichten ist Calisthenics für Verletzungen weniger anfällig als das klassische Bodybuilding-Training mit schweren Hanteln.

Um Verletzungen und Überlastungen beim Training zu minimieren, sollten folgende allgemeine Trainingshinweise beachtet werden:

- Nur aufgewärmt trainieren.
- Den Schwierigkeitsgrad der Übungen dem eigenen Level anpassen.
- Das Training gut aufbauen und nicht übertreiben, um Überlastungen zu vermeiden: Bänder und Gelenke brauchen viel mehr Zeit zum Aufbau als Muskeln.
- Alle Übungen ruhig und kontrolliert durchführen und auf die Ausführungstechnik achten.
- Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen. Ein angehaltener Atem kann ein Anzeichen dafür sein, dass das Training zu intensiv ist.



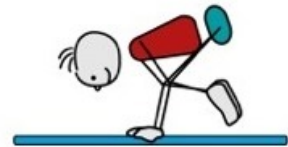
Einsatzbereiche im Breitensport

Calisthenics-Training eignet sich prinzipiell für jeden: Egal, ob unsportlich oder von oben bis unten durchtrainiert – jeder kann mitmachen, denn die Übungen können individuell auf das jeweilige Kraftniveau angepasst werden.

Anfänger/-innen starten zuerst mit leichteren Varianten, um eine Kraftbasis aufzubauen und die Bewegungsabläufe zu erlernen.

Fortgeschrittene steigern die Belastung nach und nach. Dazu kann der Hebelarm oder die Griffweite verändert, die Wiederholungs- oder Satzzahl erhöht werden, Pausenzeiten verkürzt oder Übungsvarianten ausgeführt werden (z.B. einarmige Klimmzüge).

Calisthenics bietet also sämtliche Freiheiten und ermöglicht für jedes Fitnessniveau den Ausbau eines eigenen Stils.



Trainingsziele und Wirkungen

Die Ziele des Calisthenics-Training sind breit gefächert - von der intensiven Körperbeherrschung bis hin zur Entwicklung von eigenen Übungsvarianten.

Calisthenics bietet viele Vorteile für die körperliche Fitness, Form und Gesundheit. Bei diesem Ganzkörper-Workout werden sämtliche Körpermuskeln beansprucht, insbesondere die Schultergürtelmuskulatur.

In erster Linie zielt das Training auf den Aufbau der Muskeln durch die Optimierung natürlicher Bewegungsabläufe ab. Dadurch wird die Muskelkraft, Körperkontrolle, Beweglichkeit sowie der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeiten gefördert. Optische Aspekte und eine athletische Figur sind ein positiver Nebeneffekt des Trainings.

Durch das Training wird jedoch nicht nur die Kraftausdauer gefördert, sondern es werden auch Leistungsunterschiede zwischen den einzelnen Muskelpartien ausgeglichen. Dadurch können muskuläre Dysbalancen, die häufig Ursache für Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkte Bewegungsfreiheit sind, ausgeglichen werden.

Auch kann das Training einen Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag darstellen. Das anstrengende Calisthenics-Training bietet die Möglichkeit, sich körperlich auszulasten, negative Gefühle sowie Stress abzubauen und sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Zielgruppen

Calisthenics ist für fast alle Zielgruppen geeignet, da der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell angepasst werden kann.

Wie aber bei jeder Sportart sollte am Anfang mit den Basisübungen gestartet werden, denn bei den fortgeschrittenen Übungen handelt es sich um hochkomplexe Bewegungen.

Da der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell angepasst werden kann, eignet sich das Training für erwachsene und jugendliche Anfänger/-innen sowie trainierte Sportler/-innen.

Bei älteren Teilnehmern/Teilnehmerinnen und auch jüngeren Teilnehmenden mit orthopädischen Problemen sind Übungen mit einer hohen Belastung auf die Gelenke (Handgelenke und Schulter) nur bedingt bzw. gar nicht geeignet.

Empfohlen wird, vor Beginn des Trainings einen allgemeinen medizinischen Gesundheits-Check durchführen zu lassen.

Literaturempfehlungen

- Ashley Kalym (2015): Calisthenics: Das ultimative Handbuch für das Bodyweight-Training. Riva Verlag, München
- Eric Rise (2016): Calisthenics: Muskelaufbau ohne Geräte durch Bodyweight Training mit dem eigenen Körpergewicht (Für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet). CreateSpace Independent Publishing Platform
- Adam Schersten und Chris Klimek (2018): Calisthenics - Das Bodyweight-Training für Einsteiger und Profis. books4success, Plassen Buchverlage / Börsenmedien AG, Kulmbach
- Paul Wade (2018): Power Calisthenics: Das Bodyweight-Training für maximale Muskelkraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit - mit über 100 Übungen. Riva Verlag, München

Links im Internet

- **Calisthenics Die besten Übungen für den Einstieg!**
www.fitforfun.de/workout/krafttraining/calisthenics-uebungen-die-besten-uebungen-fuer-den-einstieg-214020.html
- **Calisthenics-Workout**
www.fitforfun.de/workout/calisthenics-workout-uebung-1-213970.html
- **Mit Calisthenics ist das Fitnessstudio überall**
<https://www.fitbook.de/fitness/calisthenics-training-mit-eigengewicht>
- **Calisthenics: Neuer Muskelaufbau-Trend ohne Geräte**
<https://www.marathonfitness.de/calisthenics-baristi-workout>

Videos

- **Calisthenics: Street-Workout**
<https://youtu.be/T9ynkN5VspY>
- **How to Start Calisthenics | Beginner Guide**
<https://youtu.be/d-d5kuSFBMk>
- **Training Basics & Starting CALISTHENICS (Beginners) - Complete Workout Routines (FULL Body)**
<https://youtu.be/sxCeGmVWNw0>
- **Calisthenics Girls- We Don't Need Any Gym**
<https://youtu.be/q0mZYUJm8ls>