



Svetozar Popovic

Sportwissenschaftler, Lehramt Sport, Deutsch & Biologie, Mental Coach, Personal Trainer



## CALISTHENICS

Der Begriff Calisthenics (griechisch kallos = schön, gut und sthenos = Kraft) beschreibt ein ganzheitliches, sehr funktionelles Krafttraining mit kreativen Übungen, die grundsätzlich nur mit eigenem Körpergewicht ausgeführt werden. Um die progressive Mehrbelastung zu ermöglichen, werden die Übungen durch die Verlängerung des Hebelarms erschwert. In erster Linie ist es ein Sport, der im Freien (meistens in speziellen Outdoor-Parks) durchgeführt wird. Die Übungen sind dafür ausgelegt, die Kraft, die Beweglichkeit und die Körperkontrolle von Sportler:innen zu verbessern. Calisthenics können sowohl auf Muskelaufbau oder Steigerung der inter- und intramuskulären Koordination als auch auf die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems ausgelegt sein. Der Aspekt der Mobilität spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie für das Einnehmen der Grundpositionen entscheidend ist. Sollte die Mobilität aufgrund anatomischer Strukturen eingeschränkt sein, kann muskulär kompensiert werden.

## BASICS

### Grundpositionen von Schulter und Becken:

- Schulterpositionen: Protraction und Retraction, Elevation und Depression und Kombinationen dieser



B30

- Beckenpositionen: Anterior/Posterior Pelvic Tilt (Beckenkipfung)  
Arched Body Position/Hollow Body Position



**Push** (Drücken)/**Pull** (Ziehen)/**Legs** (Beinedrücken)

**Basic Routine:**

- Passiver/aktiver Hang (Elevation/Depression) – Shoulder Pull-ups (Schulter-Klimmzüge)
- Protraction/Retraction Push-ups – Elevation/Depression Push-ups

**Warm-up:**

Verschiedene Armkreisvariationen

**Mobility Routine:**

Downward Dog (diagonaler Twist) → Deep Squat Twist → World's Greatest Stretch → Puppy Pose



2 Tabatas (8 Intervalle zu 20 sec Belastung, 10 sec Pause):

Tabata 1:

- Side Plank Raises
- Shoulder Pull-ups

Tabata 2:

- Jump Rope/Jumpin Jacks
- Shoulder Push-ups

## SKILLS

Unter den Skills sind die Progressions (vorbereitenden Übungen) angeführt. Möchte man einen Skill meistern, ist es notwendig, sich die Progressions in einer guten Form anzueignen. Dazu bietet sich eine Routine an, die sich auf einen Skill fokussiert. Die Hauptübungen bestehen aus den unten angeführten Progressions oder deren Regressions.

3–6 Sätze/6–12 Wiederholungen pro Satz, das Ganze 3–4 x pro Woche als eigenes Training

**Bsp. Routine für Front Lever** (leicht fortgeschritten): Skin the Cat: 3–6 Wh/3–6 Sätze; Toes to Bar: 6–12 WH/3–6 Sätze; Front Lever Holds: 6 x 20 sec halten mit 40–60 sec Pause dazwischen. Die Wiederholungs-Satzzahlen sind nicht immer zutreffend und sollten immer dem eigenen Niveau angepasst werden.

### Muscle-up

(aus dem Hang in den Stütz mit minimalen Kippstoß)



Pull-up



(Klimmzug bis zum Brustbein)

Straight Bar Dip



Negative Muscle-up/Band Support



(aus dem Stütz in den Hang )

### Handstand



Crow



L-Sit/L-Hang



L-Handstand/Wall Handstand



### Back Lever



### Skin the Cat; Reverse on Rings



### Toes to Bar



### Tuck Back Lever; Banded



### Front Lever



B30



Skin the Cat



Toes to Bar



Tuck Front Lever



Human Flag



Flag Plank



Flag Hang



Flag Push/Pull



## Legs: Squat-Variationen (Kniebeugen-Variationen):

Air Squat



Cossack Squat



Shrimp Squat



Sissy Squat



Pistol Squat



### Main Workout:

Dieses Workout umfasst die Basics der angeführten Skills.

3–5 Runden/6–12 Wiederholungen pro Übung

Unterstützung: Partner:innen-Hilfe, Bandunterstützung oder leichtere Variante der Übung (Regression)

- Pull-ups: Klimmzüge in allen Varianten
- Push-ups : Liegestützvariationen
- Skin the Cat: Rolle aus dem Hang
- Squat: Cossack
- Wall-Handstand walk: Handstand gehen mit Wandhilfe
- Dips
- Crow: Krähe
- Squat: Shrimp Squat (Regressions)
- Flag Plank: Plank an der Sprossenwand

### **Bsp. Supersatz-Training:**

Die Übungen werden ohne Pause nacheinander ausgeführt. Dann folgen eine 2–3 min Pause (nach Befinden).

Zwei Übungen, die Spieler- bzw. Gegenspielermuskulatur beanspruchen → antagonistisches Training

→ Pull-ups 6–18 WH → Dips 9–18WH/3–6 Sätze

Zwei unterschiedliche Übungen, die eine Muskelgruppe beanspruchen → synergistisches Training

Pull-ups 3–6 WH → Chin-ups 3–6 WH/3–6 Sätze

Bei allen Übungen können Strength Bands (starke Gummibänder) bzw. Partner:innen-Hilfe unterstützend verwendet werden.

### **Literatur:**

Monique König ; Leon Steage (2019): Calisthenics x Mobility- Stark-Beweglich- Schmerzfrei; Mayer & Mayer

Adam Schersten (2018): Calisthenics- Das Bodyweight-Training für Einsteiger und Profis; Börsen Medien

Paul Coch Wade (2018): Power Calisthenics: Das Bodyweight-Training für maximale Muskelkraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit- mit über 100 Übungen, Riva Verlag

Video- und Channelempfehlungen (YouTube):

<https://www.youtube.com/@calimove>

<https://www.youtube.com/@SimonsterStrength>

Instagram: @losmotus