

Wofür steht Calisthenics?

- **„Schöne Kraft“**

Calisthenics kommt aus dem griechischen ‚kalos‘ = schön und ‚sthenos‘ = Kraft. Calisthenics definiert sich überwiegend als Training mit dem eigenem Körpergewicht, auch „Bodyweight Training“ genannt, oder unter „Streetworkout“ bekannt. Die Hebel des Körpers werden genutzt (Arme und Beine), um Übungsvarianten vom leichten zum schweren Level auszuführen. Auf diese Weise können dem Körper und dem ZNS neue Reize gesetzt werden, ohne dass zusätzliches Gewicht eingesetzt werden muss. In den letzten Jahren ist jedoch ein zunehmender Trend zu verzeichnen, im sog. „Weighted Calisthenics Training“, teilweise auch als „Streetlifting“ bezeichnet, zusätzliches Gewicht zur Stärkung der Grundkraft einzusetzen. Die Übungen sind von Elementen aus dem Turnen, Parkour und Breakdance inspiriert. Sowohl dynamische als auch statische Übungen fordern die Vielseitigkeit der Athlet_innen heraus. Die Übergänge zu anderen Sportarten können dadurch insgesamt fließend sein.

- **Krafttraining für den ganzen Körper**

Calisthenics wird als Ganzkörpertraining betrachtet, da bei jeder Übung ein Höchstmaß an Körperspannung und -kontrolle angestrebt wird. Die Vielfalt an Übungen ermöglicht einen Zugang für jedermann. Neben dem eigenen Körper werden nur ein Barren und eine Klimmzugstange (optional auch Ringe und/oder Sprossenwand) benötigt, um mit dem Training zu beginnen. Teilweise können auch Resistance-Bänder in verschiedenen Stärken zum Einsatz kommen, um Übungsausführungen zu erleichtern oder zu erschweren.

- **Grundkraft für jedes Schwierigkeitslevel**

Die Grundkraft wird durch die folgenden 4 Basics aufgebaut: Klimmzüge, Beugestütz (Dips), Liegestütz und Kniebeuge. Bei den überwiegend oberkörperlastigen Übungen handelt es sich um Zug- und Druckbewegungen, die horizontal oder vertikal ausgeübt werden. Allen Grundübungen gehen verschiedene Regressionsstufen vorweg, die einen Einstieg auf jedem Schwierigkeitslevel ermöglichen und eine schrittweise Anpassung des Körpers zum Ziel haben. Im fortgeschrittenen Trainingsverlauf können die Grundübungen auch durch Zusatzgewichte (Gewichtsweste oder -gürtel) erschwert werden. Im Fokus stehen die Steigerung der Wiederholungszahlen bei einer technisch sauberen Ausführung („clean form“) sowie insbesondere die Stärkung des Schultergürtelkomplex.

- **„Skills“ dank absoluter Körperbeherrschung**

Im Calisthenics sollen auf der Grundkraft aufbauend sog. „Skills“ erworben werden. Diese sind beispielsweise die „Human Flag“ (menschliche Flagge), der „Back Lever“ (Hangwaage rücklings)/ „Front Lever“ (Hangwaage vorlings), der „Muscle up“ (ähnlich der Kippe aus dem Turnen), die „Planche“ (Stützwaage), der Handstand uvm.

- **Gesundheitserhaltendes Training durch Mobility-Fokus**

Um Calisthenics besonders gesundheitserhaltend auszuführen, wird dem Beweglichkeitstraining („Mobility“) ein hoher Stellenwert beigemessen. Calisthenicsübungen werden über die gesamte Bewegungsamplitude der Gelenke ausgeführt (= „Full range of Motion“; „Full ROM“). Mobilitytraining trägt bedeutend dazu bei, die Verletzungsanfälligkeit zu reduzieren. Im Vordergrund steht die aktive Bewegungskontrolle über die angesprochene Full ROM. Die passive Dehnbarkeit des Muskel-Sehnen-Band-Apparates wird nicht intendiert. Weitere Vorteile des Mobilitytrainings, sind ein verbessertes Körpergefühl, mehr Bewegungswahrnehmung und eine bessere Muscle-Mind-Connection.

- *Vorrangiges Ziel der Sportart Calisthenics ist es, nicht eine optische Idealvorstellung (bspw. äußerlich sichtbare Adaptation der Muskulatur oder Gewichtsreduktion), sondern ein Höchstmaß an Körperbeherrschung zu erlangen!*

Eva-Sophie Mörschel

Trainerin für Calisthenics

& Vertikaltuchakrobatik

Tel.: 0151/61483517

E-Mail: eva.moerschel@gmail.com

EFC CALISTHENICS

In our Body We Trust



calisthenics@usv-erfurt.de

Worin besteht der Mehrwert für Kinder und Jugendliche?

• **Kraft als konditionelle Fähigkeit & Bestandteil zahlreicher Bewegungsabläufe**

Krafttraining wird, obwohl es vor allem bei Jugendlichen zunehmenden Anklang findet, kaum im Lehrplan realisiert. Der Begriff Fitness wird verwendet, um mit den Schüler_innen gelegentlich einen Block mit Liegestützen, Schräghangrudern und Situps zu absolvieren. Dies geschieht jedoch viel zu selten und noch dazu unregelmäßig. Eine entsprechende Anpassungserscheinungen kann dem Körper und dem ZNS auf diese Weise nicht ermöglicht werden. Als konditionelle Fähigkeit ist Kraft jedoch ein essentieller Bestandteil vieler Bewegungsabläufe und sollte neben koordinativen Fähigkeiten daher immerhin annähernd gleichrangig gefördert werden.

• **Junge urbane Sportart**

Calisthenics ist ein vergleichsweise junger Sport, der vor allem Jugendliche, nicht zuletzt über Social Media Kanäle, in ihren Bann zieht. Dies zeigt bspw. das Vereinsprojekt "Hood Training" von Daniel Magel aus Bremen eindrücklich. In Kooperation mit „Aktion Hilfe für Kinder“ fördert die Initiative die Integration von Kindern und Jugendlichen aus schwierigen sozialen Milieus und/oder mit Migrations- sowie Fluchthintergrund durch gemeinsames Calisthenicstraining aller Altersklassen in städtischen Problembezirken. Calisthenics eignet sich dafür ganz besonders, da der Einstieg in die Sportart vergleichsweise niedrigschwellig ist. Besonders leicht fällt dieser in Kommunen, die über öffentliche Calisthenicsanlagen verfügen. Teilweise kann das Calisthenicstraining gemäß seinem Ursprung sogar auf Kinderspielplätzen durchgeführt werden. Die Sportart hält in der Regel, was sie verspricht: Jedermann kann mit einfachsten Mitteln unglaublich stark werden und davon in den verschiedensten Lebenssituationen profitieren!

• **Gesundheit, Leistungsfähigkeit & Selbstwertschätzung**

Sport erhöht nicht nur insgesamt die eigene Belastungsgrenze, regelmäßiges Training erhöht auch die Bereitschaft neue Herausforderungen anzugehen und schwierige Aufgaben zu meistern. Die körperliche und mentale Stärke, die daraus resultiert, findet einen direkten Übertrag auf Alltagssituationen und kann sich so auch positiv auf die schulischen Leistungen auswirken. Calisthenics ist bei richtiger Ausführung im Training (Kombination aus Basics, Clean Form, Skills und Mobility) gesundheitsfördernd und leistungssteigernd. So kann die Sportart präventive Eigenschaften auf die Entwicklung von Fehlhaltungen bei Kindern durch mangelnde oder falsche Bewegungsmuster entfalten. Vor allem aber steigert die Sportart die Selbstwertschätzung durch eine erheblich verbesserte Körperwahrnehmung und die Unterstützung durch die lokale (& digitale) Community. „Strong is the new sexy“

Welche Altersgruppen sind geeignet und wie können entsprechende Lehreinheiten gestaltet werden?

• **Spielerische Umsetzung ab der 3. Klasse**

Bereits Schüler der dritten und vierten Klasse sind in der Lage die grundlegenden Bewegungen des Ziehens und Drückens auszuüben, ohne ihrem Körper in irgendeiner Weise zu schaden. Schließlich handelt es sich um das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Die Kinder arbeiten also proportional entgegen ihres eigenen Gewichts, weshalb es diesbezüglich keine Bedenken gibt. Selbstverständlich ist ein typisches Calisthenicstraining mit einer angegebenen Anzahl an Sätzen und Wiederholungen wenig sinnvoll. Deshalb können die Übungen in abgeschwächter oder variiertes Form spielerisch umgesetzt werden, indem Bewegungsparkours erstellt oder Staffeln gespielt werden.

• *Ansprechpartnerin für schulsport-spezifische Fragen:*

Monique König, info@mk-calisthenics, www.mk-calisthenics.de

• *Interesse an mehr Input zur Sportart, Trainingsphilosophie, Wettkämpfen, Athlet_innen ?*

www.flex-calisthenics.de/blog/das-calisthenics-magazin/

Eva-Sophie Mörschel

Trainerin für Calisthenics

& Vertikaltuchakrobatik

Tel.: 0151/61483517

E-Mail: eva.moerschel@gmail.com

EFC CALISTHENICS

In our Body We Trust



calisthenics@usv-erfurt.de