



Wofür steht Calisthenics?

Calisthenics kommt aus dem griechischen kalos= schön und sthenos= Kraft. Calisthenics definiert sich als Training mit dem eigenem Körpergewicht, auch "Bodyweight Training" genannt. Beim Calisthenics werden die Hebel des Körpers genutzt (Arme und Beine), um Übungsvarianten vom leichten zum schweren Level zu erreichen. Somit ist alles Notwendige gegeben, um dem Körper und dem ZNS neue Reize zu setzen, ohne dass zusätzliches Gewicht vonnöten ist. Der Sport vereint typische Übungen aus dem Turnen mit Elementen aus dem Parkour und Breakdance. Sowohl dynamische als auch statische Übungen fordern den Körper in besonderem Maße heraus. Calisthenics wird als Ganzkörpertraining betrachtet, weil bei jeder Übung sehr viel Körperspannung und -kontrolle gebraucht wird. Die Vielfalt an Übungen ermöglicht einen Zugang für jedermann. Ein Barren, eine Klimmzugstange und eine Sprossenwand sind die einzigen Dinge, die neben dem eignen Körper als Equipment benötigt werden.

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 Übungen liegen regressive Übungen zugrunde, welche das Erreichen der Basics erleichtern und eine optimale Anpassung des Körpers an höhere Schwierigkeitslevel ermöglicht.

Ein weiterer Teil des Calisthenics Trainings befasst sich mit dem Erlernen sog. Skills. 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 einarmige Liegestütz uvm. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass die Grundübungen in einer gewissen Anzahl mit richtiger Technik ausgeführt werden können, wofür insbesondere ein starker Schultergürtelkomplex unabdingbar ist.

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. Wichtig anzumerken ist, dass es nicht um eine passive Dehnbarkeit des Muskel-Sehnen-Band-Apparates geht, sondern um die aktive Bewegungskontrolle über die angesprochene Full ROM. Weitere Vorteile Mobilitytraining beim Calisthenics zu kooperieren, sind ein verbessertes Körpergefühl, mehr Bewegungswahrnehmung und eine bessere Muscle-Mind-Connection.

Vorrangigstes Ziel ist nicht die Optik, sondern absolute Körperbeherrschung.

Wie ist dies mit Kindern und Jugendlichen zu realisieren?

Krafttraining wird kaum im Lehrplan realisiert. Der Begriff Fitness wird verwendet, um mit den Schülern ab und zu einen Block Liegestützen, Schräghangrudern und Situps zu absolvieren. Jedoch viel zu selten und unregelmäßig, um dem Körper und dem ZNS entsprechende Anpassungserscheinungen zu ermöglichen. Als konditionelle Fähigkeit ist Kraft essentieller Bestandteil vieler Bewegungsabläufe und sollte neben den koordinativen Fähigkeiten nicht unterschätzt werden.

Calisthenics ist ein junger aufstrebender Sport, der vor allem Jugendliche in ihren Bann zieht, wie das Projekt "Hood Training" von Daniel Magel aus Bremen zeigt. Ein sozial engagierter Verein, der in Kooperation mit "Aktion Hilfe für Kinder" Flüchtlinge, Migranten und sozial Benachteiligte mit Hilfe des Calisthenicssports integriert und resozialisiert.

Sport geht in den meisten Fällen mit Disziplin und Leistungsstreben einher. Dadurch wird die eigene Belastungsgrenze und die Bereitschaft zu bewältigende Aufgaben zu meistern erhöht. Dies findet nicht nur auf sportlicher Ebene statt, sondern überträgt sich auf Alltagssituationen und die schulischen Leistungen. Denn Sport verbindet, nicht nur Menschen, sondern auch Körper und Geist. Die Mischung aus Spaß am gemeinsamen Sport, dem Überwinden von Herausforderungen und das befriedigende Gefühl beim Erreichen von Zielen, kann das Rezept für ein erfülltes, glückliches und ausgeglichenes Lebensgefühl sein.

Der wichtigste Punkt jedoch sind die präventiven Eigenschaften von Calisthenics auf die Entwicklung von Fehlhaltungen bei Kindern. Kinder werden vom Grundschulalter an in eine sitzende Position gezwungen. Dazu kommt der Konsum etwaiger multimedialer Gerätschaften, die vorwiegend sitzend oder in gebeugter Haltung angewandt werden. Beispielsweise kyphosiert die Wirbelsäule (Buckelhaltung) durch das Herabschauen auf den Smartphone Bildschirm zunehmend. Dieses Phänomen zieht gesundheitliche Schäden auf den gesamten Bewegungsapparat nach sich. Calisthenics in Kombination mit Mobility wirkt dieser Entwicklung entgegen.

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

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.

Hier ein paar ungebundene Übungsbeispiele, die beliebig in Parkours und Staffeln integriert werden können:

| Calisthenics Basics | Alternativen für den Sportunterricht in der Grundschule |
|---|---|
| Zugübungen (Kräftigung der Griff- und Zugkraft) | |
| Klimmzüge (Pull ups) | <ul style="list-style-type: none"> • Klimmzüge im Schräghang • Schrägbankziehen • Kletterstange • am Seil ranziehen/hochziehen • Hangeln • am Reck hängen • kniend auf Teppichfließe nach vorn ziehen • am Reck schwingen • Scapula raises (im Hang nur die Schulterblätter zusammenziehen) |
| Druckübungen (Kräftigung der Stützkraft) | |
| Beugestütz (Dips) | <ul style="list-style-type: none"> • auf dem Barren "stützeln" • im Stütz auf dem Barren halten • über Kopf Transport |
| Liegestütz (Push ups) | <ul style="list-style-type: none"> • erhöhte Liegestütze auf Bank • Prone to Plank (versetzt im Wechsel vom Stütz mit langen Arm in den Unterarmstütz) • Liegestützposition halten • durch Reifen steigen in Liegestützposition (Dompteur) • mit Partner voneinander wegdrücken • kniend auf Teppichfließe nach hinten drücken • Hindernisse (Seile, Reifen etc.) im Stütz bewältigen • Partner auf Teppichfließe von hinten anschieben • in Liegestützposition raufen und Hände wegziehen |
| Beine (Kräftigung überwiegend durch Schnellkraft/Reaktivkraft) | |
| Kniebeuge (Squats) | <ul style="list-style-type: none"> • Fahrstuhl mit Medizinball im Rücken an der Wand • Wall Sit (Wandsitz mit 90° Rumpf-Oberschenkelwinkel) • Box Jumps (Kastensprünge) • Hockwende (Schnellkraft/Reaktivkraft) • Ausfallschritte • Entengang • Wechselsprünge auf Kasten • Reifensprünge • tiefe Kniebeuge (isometrisch haltend) • Kasten/Partner auf Teppichfließe nach vorn schieben • Partner mit Seil um Hüfte ziehen (vorlings, rücklings) |
| Core (Körperstabilisation der vorderen und hinteren Kette) | |
| Hollow Body Position (Körperspannung/Körpermitte) | <ul style="list-style-type: none"> • Beinheber hängend • Planke (Unterarmstütz frontal/seitlich) • Beinheber liegend auf dem Rücken • Rumpfaufrichten (Rückenstrecker) auf Kasten • Beckenheber mit Ball • Planke rücklings • Superman Position • Krabbeln |

| Mobility (Bewegungsamplitude aufrechterhalten) | |
|---|--|
| Schultern | <ul style="list-style-type: none"> • Schulterkreisen • Armkreisen • Mühlkreisen der Arme • Übungen mit einem Besenstiel (Stock) • vereinfachte Variante des "Skin the cat" |
| Handgelenke | <ul style="list-style-type: none"> • Handgelenke am Boden stützend kreisen • Hände ineinandergreifend Kreisen • Hände auf dem Handrücken platziert in alle möglichen Richtungen bewegen • schnelles Greifen und Hände zur Faust schließen im Wechsel |
| Hüfte/Fußgelenke | <ul style="list-style-type: none"> • tiefe Kniebeuge und über Fußgelenke mit aufgesetzter Ferse kreisen • tiefer Ausfallschritt mit Rotation in der Brustwirbelsäule nach oben • Wechsel vom Fersensitz in den Wadensitz |
| Gesamt (Rumpf/Brustwirbelsäule) | <ul style="list-style-type: none"> • heraufschauender Hund aus dem Yoga • T-Spine Bridge (BILD) |
| Dehnung (Bewegungsamplitude vergrößern) | |
| Schultern | <ul style="list-style-type: none"> • herabschauende Hund aus dem Yoga • Brücke • Schulterkrabbler |
| Und viele mehr | |

Bei Kindern ab Klasse Sieben empfiehlt es sich, neben der spielerischen Herangehensweise, auch mit den in der Übersicht der Basics aufgezählten Übungen zu trainieren. Denn ab einem Alter von etwa 13 Jahren kann Krafttraining seine Wirkung aufgrund des entwickelnden Hormonhaushalts effektiver entfalten.

Welches Ziel verfolgt Calisthenics?

Jugendliche sollen ihre Körperwahrnehmung sensibilisieren und ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie erheblichen Einfluss auf die (Leistungs-)Fähigkeit und allgemeine Konstitution ihres Körpers nehmen können, um langfristig gesund zu bleiben.

Welche Projekte bezüglich Calisthenics mit Kindern und Jugendlichen habe ich noch?

Meine Masterarbeit schrieb ich über meinen Sport Calisthenics, den ich leistungsorientiert seit 3 1/2 Jahren ausübe. Das Thema lautete:

***Der positive Einfluss von Calisthenics auf die körperliche Wahrnehmungsfähigkeit von
Grundschulern***

-Ein Plädoyer für die Einführung von Calisthenics im Rahmen des Sportunterrichts-

Aufbauend auf eine praktische Testerhebung im Rahmen dieser Arbeit möchte ich weitere Schulen deutschlandweit für diese Studie gewinnen. Diese Datenerhebung soll valide und aussagekräftige Testergebnisse hervorbringen, die ich für die Veröffentlichung meines Buches zum Thema verwenden kann.

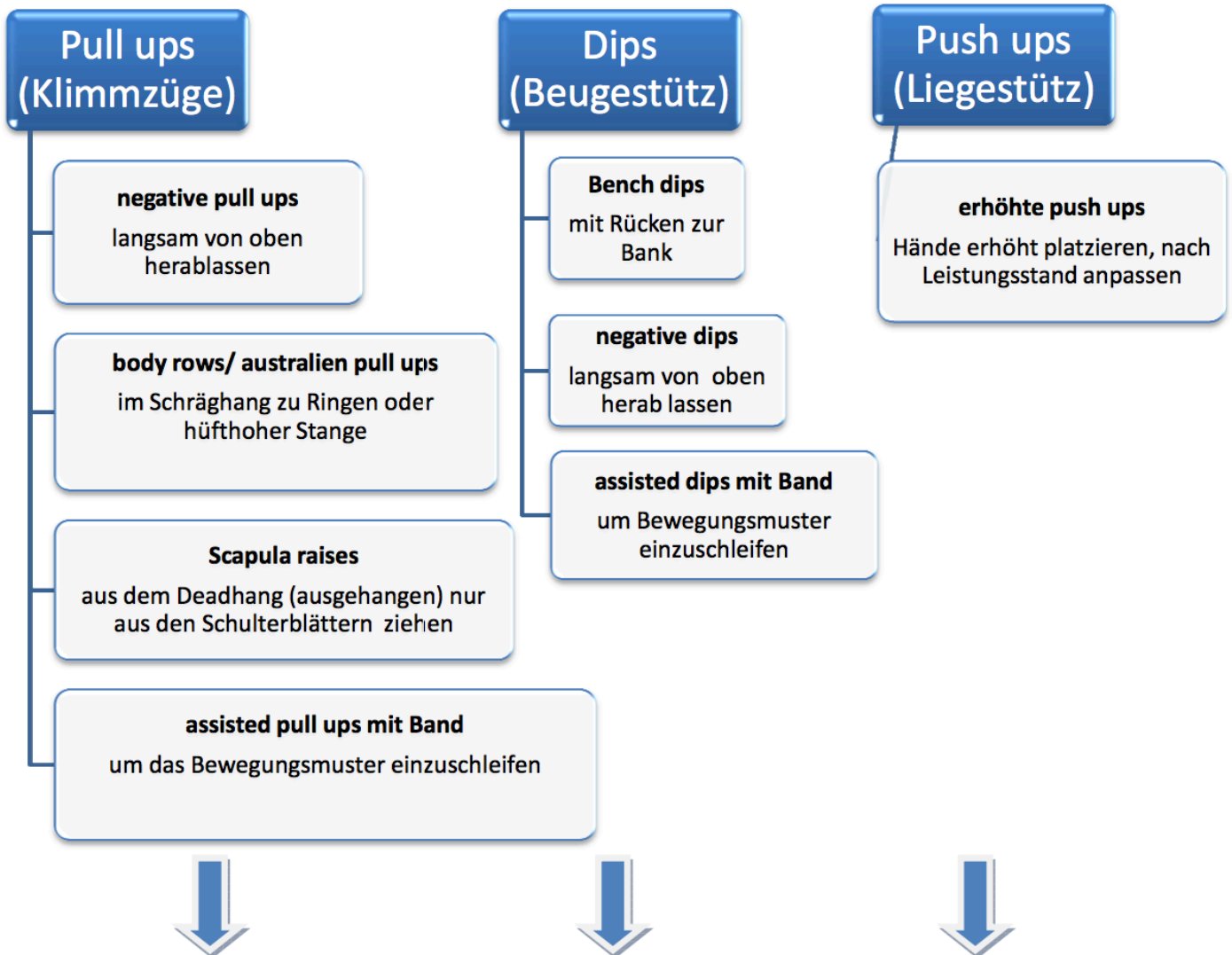
Haben Sie Anregungen mit an die Hand bekommen oder Interesse mich bei meinem Projekt zu unterstützen? dann schreiben Sie mir eine E-Mail an:

female.calisthenics.monique@gmail.com

Anfänger BASICS



OBERKÖRPER mit ihren Progressionen



Mögliche Skills

Wenn ihr genug Grundkraft aufgebaut habt, die Basics mit einer gewissen Anzahl an sauberen Wiederholungen beherrscht (Pull ups: mind. 10-12, Dips: mind. 12-15, Liegestützen: mind. 15-20), könnt ihr euch an die Skills wie Muscle Ups, Archer Pull ups, Back Lever, Front Lever, Human Flag usw. herantasten. Auch hier gibt es wieder verschiedene Vorübungen, die zum formvollendenden Skill führen.