

Calisthenics- Park

Definition – Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist ein Begriff, der aus dem Griechischen stammt und sich aus den Wörtern “kalos” (schön) und “sthenos” (Stärke) zusammensetzt. Diese Form des Trainings beinhaltet Übungen, die ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, wie Klimmzüge, Liegestütze und Kniebeugen.

Ziel von Calisthenics und dem Training mit eigenem Körpergewicht ist es, die körperliche Fitness auf natürliche Weise zu verbessern und eine breite Palette von Bewegungen auszuführen, von denen einige akrobatisch und spektakulär aussehen können.

Vorteile vom Calisthenic Training?

1. **Kostengünstig und zugänglich:** Da du nur dein eigenes Körpergewicht und in vielen Fällen keine spezielle Ausrüstung benötigst, ist Calisthenics eine sehr kostengünstige Trainingsmethode. Du kannst praktisch überall trainieren, sei es zu Hause, im Park oder an speziellen Outdoor-Trainingsanlagen.
2. **Verbesserte Körperkontrolle und Koordination:** Da viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, fördert Calisthenics die Körperwahrnehmung und die Kontrolle über die Bewegungen. Dies kann sich positiv auf deine allgemeine Koordination und dein Gleichgewicht auswirken.
3. **Funktionelle Kraft:** Calisthenics fördert die Entwicklung funktioneller Kraft, also Kraft, die du im Alltag und in verschiedenen sportlichen Aktivitäten direkt anwenden kannst. Viele Übungen beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und simulieren natürliche Bewegungsmuster.
4. **Förderung der Beweglichkeit:** Viele Calisthenics-Übungen erfordern eine hohe Beweglichkeit und fördern gleichzeitig die Flexibilität. Dies kann helfen, Verletzungen zu vermeiden und die allgemeine Bewegungsfähigkeit zu verbessern.
5. **Ganzkörpertraining:** Beim Calisthenics trainierst du oft den gesamten Körper, nicht nur isolierte Muskelgruppen. Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeugen aktivieren eine Vielzahl von Muskeln und fördern die allgemeine Fitness.
6. **Steigerung der Ausdauer:** Viele Calisthenics-Übungen können auch die kardiovaskuläre Ausdauer verbessern, vor allem wenn du sie mit wenig Pause hintereinander ausführst. Das führt zu einer besseren Herz-Kreislauf-Fitness.
7. **Individuell anpassbar:** Calisthenics bietet eine große Bandbreite an Übungen und Schwierigkeitsgraden. Du kannst mit einfachen Bewegungen beginnen (wie Kniebeugen und Liegestütze) und dich dann zu fortgeschrittenen Übungen (wie Handstand-Liegestütze oder Muscle-Ups) steigern, je nachdem, wie sich deine Fähigkeiten entwickeln.
8. **Förderung der Körperhaltung:** Da Calisthenics auch die Rumpfmuskulatur stärkt, trägt es zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Eine stärkere Körpermitte kann dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen und die allgemeine Stabilität zu verbessern.
9. **Verletzungsprävention:** Durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht und der Betonung auf korrekter Technik können viele häufige Verletzungen vermieden werden, die bei intensiveren Krafttrainingsmethoden (z. B. mit Gewichten) auftreten können.
10. **Flexibilität im Training:** Da du bei Calisthenics keine spezielle Ausrüstung benötigst, bist du in Bezug auf Zeit und Ort flexibel. Das macht es einfacher, regelmäßig zu trainieren, ohne auf ein Fitnessstudio angewiesen zu sein.



Dip- Barren	Übungsbeschreibung	Übungsdurchführung
Dips	Greife die Dips-Stangen mit den Händen etwa schulterbreit, Handflächen nach innen. Dein Körper ist aufrecht, die Arme gestreckt, Schultern nach unten und hinten gezogen. Die Beine sind leicht angewinkelt oder über Kreuz hinter dir. Beuge die Arme langsam und kontrolliert, um deinen Körper abzusinken. Achte darauf, dass die Ellenbogen nach hinten zeigen (nicht nach außen) und die Oberarme parallel zum Boden sind. Senke dich so tief ab, wie es deine Beweglichkeit erlaubt, ohne die Gelenke zu überlasten. Drücke dich kontrolliert nach oben, bis die Arme vollständig gestreckt sind (aber ohne die Ellbogen zu überstrecken). Übungs- Variationen: 1. Straight Bar Dips ➔ Dips an nur einer Stange 2. Side to Side Dips ➔ Beginne, deinen Körper wie bei klassischen Dips nach unten zu senken. Achte dabei darauf, dass du dein Gewicht langsam und kontrolliert von einer Seite zur anderen verlagerst	
Australian Pull-Ups	Lege dich unter eine stabile, niedrige horizontale Stange und greife sie mit schulterbreitem Abstand, entweder mit einem Überhandgriff. Dein Körper ist in einer geraden Linie, die Füße flach auf dem Boden, Beine können gestreckt oder leicht angewinkelt sein. Ziehe deinen Oberkörper nach oben, indem du die Schulterblätter zusammenziehst und die Ellbogen nach hinten führst. Dein Brustkorb sollte so nah wie möglich an die Stange kommen. Senke deinen Körper langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme wieder vollständig ausstreckst. Übungs- Variationen: 1. Australian Pull-Ups hold ➔ Nachdem du deinen Oberkörper nach oben gezogen hast, versuchst du die Position so lange wie möglich, ohne den Oberkörper abzusinken, zu halten. Dein Körper bleibt in einer geraden Linie, und du vermeidest es, mit den Beinen abzustoßen oder den Körper durchzuhängen. 2. Australian Chin- Ups ➔ Gleiche Durchführung wie bei Australian Pull- Ups, aber Greife die Stange mit einem Untergriff. Versuche dein Kinn über die Stange zu ziehen.	
L- Sitz	Drücke dich mit den Händen vom Boden ab und hebe deine Beine gleichzeitig in einem rechten Winkel zum Körper, sodass sie parallel zum Boden sind. Dein Oberkörper bleibt aufrecht, und du bildest mit deinem Körper eine „L“-Form	

Klimmzugstange	Übungsbeschreibung	Übungsdurchführung
Klimmzüge	Startposition: Greife die Stange schulterbreit oder etwas breiter, hänge dich mit gestreckten Armen an die Stange und halte deinen Körper stabil. Ziehe dich kontrolliert nach oben, indem du die Ellbogen nach unten und hinten führst, bis dein Kinn die Stange erreicht. Halte oben kurz inne, mit angespannten Rücken- und Armmuskeln. Senke dich langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition ab, bis deine Arme vollständig gestreckt sind. Übungs- Variationen:	
Ringe	Übungsbeschreibung	
Liegestütze	Greife die Ringe, halte deinen Körper in einer geraden Linie (Plank-Position) mit den Armen gestreckt und den Füßen auf dem Boden. Senke deinen Körper langsam ab, indem du die Ellenbogen beugst, bis die Brust fast den Boden berührt. Drücke dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme streckst und die Brust nach oben drückst. Wiederhole die Bewegung kontrolliert, während du den Körper stabil und die Ringe unter Kontrolle hältst.	
Rudern	Greife die Ringe und lehne dich leicht zurück, sodass dein Körper in einer schrägen Linie ist. Die Arme sind gestreckt und du hältst die Ringe mit den Handflächen nach unten oder zu dir. Ziehe deinen Körper kontrolliert nach oben, indem du die Ellenbogen nach hinten ziehst und die Schulterblätter zusammenziehst, bis deine Brust die Ringe erreicht. In der oberen Position die Schulterblätter zusammengezogen halten und den Bizeps aktivieren. Senke deinen Körper langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition, bis die Arme gestreckt sind.	
Klimmzüge	Siehe unter Klimmzugstange	
Dips	Siehe unter Dip- Barren	

Battle Rope	Übungsdurchführung
Wechselschlag mit gestreckten Armen	Stelle dich hüftbreit vor das Battle Rope, halte die Enden mit gestreckten Armen, die Handflächen zeigen nach unten. Dein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, der Rumpf angespannt. Schwinge abwechselnd jedes Armende des Ropes nach oben und unten, wobei die Arme gestreckt bleiben und die Bewegung aus den Schultern kommt. Achte auf einen kraftvollen, rhythmischen Schlag. Beide Arme bleiben gestreckt und das Rope schwingt gleichmäßig in Wellen. Da die Bewegung kontinuierlich ist, bleibt die Position gleich, während das Rope weiter schwingt.
Wechselschlag mit gebeugten Armen	Gleiche Ausgangssituation und gleiche Durchführung, nur mit gebeugten Armen.
Gleichschlag mit gestreckten Armen	Gleiche Ausgangssituation und gleiche Durchführung, nur schwinge gleichzeitig jedes Armende des Ropes nach oben und unten.
Liegestütze	Nimm die klassische Liegestütz-Position ein, halte jeweils ein Ende des Battle Ropes in jeder Hand, mit gestreckten Armen und dem Körper in einer geraden Linie. Senke deinen Körper ab, indem du die Ellenbogen beugst, während du gleichzeitig das Battle Rope in einem alternierenden oder synchronen Rhythmus schwingst. In der tiefsten Position solltest du fast den Boden berühren, während das Seil Wellen schlägt. Drücke deinen Körper kontrolliert zurück nach oben, strecke die Arme und halte das Seil stabil, während du die Wellenbewegung fortsetzt.

Hangelleiter	Übungsdurchführung
Hangeln	Beginne an der ersten Sprosse und greife abwechselnd mit den Händen eine Sprosse nach der anderen. Versuche, dich kontinuierlich nach oben zu ziehen, während du die Arme im Wechsel einsetzt.
Hängen	Greife eine Sprosse der Hangelleiter mit beiden Händen und lasse deinen Körper einfach hängen. Halte diese Position so lange wie möglich, um die Griffkraft und Schultermuskulatur zu stärken. Variiere die Griffposition, indem du auch mal im Unterhandgriff oder Überhandgriff hängst

Regeln

1. Nur die oben erläuterten Übungen ausführen!
2. Ringe und Battle Rope nach dem benutzen ordentlich wieder zurücklegen
3. Defekte Teile oder lose Verschraubungen unverzüglich melden.

**Benutzung auf
eigene Gefahr!**