

Calisthenics

Der Begriff „Calisthenics“ (griechisch kalos „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 eines Sportlers zu verbessern. Calisthenics können sowohl für Muskelaufbau, zur 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 die Mobilität für das einnehmen der Basic Grundpositionen entscheidend ist. Sollte die Mobilität aufgrund anatomischer Strukturen eingeschränkt sein, kann muskulär kompensiert werden.

Diese Art von Training hat eine lange Vergangenheit und zeigt sogar Ursprünge im antiken Griechenland. Anfang des 21. Jahrhunderts wurde es in den Sport-Parks New Yorks wiederentdeckt und durch die Anreicherung von neuen Elementen aus anderen Sportarten (wie z.B. Breakdance, Parkour, Kunstturnen, usw.) wiederbelebt.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.



Foto: RAPHAEL ROSSI