



# Calisthenics

FEATURED SPORTS

Blogbeitrag von Siemens Alexander | Was ist Calisthenics? | 19.05.2021

## Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist ein international gebräuchlicher Kulturbegriff, welcher Fitnessübungen mit dem Eigengewicht präsentiert. Dreh- und Angelpunkt der Szene sind sogenannte Calisthenics-Parks. Praktiziert werden die jeweiligen Übungen z.B mit Ringen, Reck, Barren oder ganz ohne Geräte.

### IST DAS SCHWER ZU ERLERNEN?

Diesen Sport zu erlernen ist ziemlich simpel, denn jeder kennt die Ausführung der klassischen Liegestütze, Klimmzüge oder ähnlichem Workout Basics, du ebenfalls, oder? Die Bewegungsabläufe sind ohne Trainer leicht zu trainieren, jedoch schaffen nicht alle, ihren Workout Plan ideal für sich anzupassen, um schnell sichtbare Erfolge zu erzielen. Somit sind oft die meisten schnell am Verzweifeln und schmeißen schon nach ein paar Wochen Training, das Handtuch, aber nicht du! Denn das Einzige was du beachten solltest um erfolgreich und gesund, Muskeln aufzubauen ist:

1. Trainiere in Sätzen (lieber weniger Wiederholungen dafür mehrere Sätze)
2. Saubere Ausführung der Übungen, denn je sauberer desto intensiver die Wirksamkeit des Workouts!
3. Ernährung ist das A und O! Denn vergiss nie, dass 70% der Ernährung das Wohlbefinden und den Fortschritt deines Trainings ausmacht. (Beispiel: genug Wasser trinken, auf Eiweiß achten und Vitamin/Ballaststoffreich essen)
4. Gönn dir auch mal Pausen von dem Training. Trainiere nicht jeden Tag! Denn Muskeln brauchen auch ausreichend Erholung, um zu wachsen!
5. Nach den ersten Erfolgen im Training, wirst du dich von allein immer besser in deinen Workouts auskennen und kannst jederzeit ganz einfach individuelle Trainingspläne für dich kreieren. Bis es so weit ist, kannst du aber auch noch bekannte mit Erfahrung oder Calisthenics Gruppen und Communitys beitreten und Fragen stellen, das ist heutzutage alles ganz einfach und per social Media möglich. Als Beispiel: „**PARKOUR LANDSHUT**“  
(öffentliche Facebook Gruppe, für Parkour/ Freerunning/ Calisthenics)

Worauf wartest du? Leg los!

### WIE GEFÄHRLICH IST DER SPORT?

Der Sport wird je nach Level und Niveau natürlich immer anspruchsvoller, da es immer schwierigere Übungen geben wird, die mit nicht genügend „warm up“ oder Vorübungen für das Trainingsziel, schmerzhaft werden können. Jedoch ist es wie vorhin schon erwähnt, alles Schritt für Schritt anzugehen und deshalb mit der Zeit, auch die ausreichende Erfahrung mitwächst. Da das Training so gut wie ohne Zusatzgewicht praktiziert wird, ist es noch lang nicht so riskant wie beim Gewichtheben im klassischen Fitnessstudio. Zur Unterstützung aller Übungen im Calisthenics, hilft meist ein Fitness-Band (Resistance Band) oder eine Gewichtsweste, die beispielsweise beim Ausüben der Klimmzüge, die Intensität steigert. Jedoch dabei nichts Gefährliches verursacht, was Muskeln oder ähnliches verletzen könnte.

Bist du dabei? Worauf wartest du? LET'S GO BE A NINJA!

## WIE FIT MUSS MAN DAFÜR SEIN?

In dieser sowie in den von mir zuvor vorgestellten Sportarten, ist es nicht wichtig, wie alt, groß oder schwer du bist, es geht allein um die Kunst der Fortbewegung und den Spaß an der Ausübung. Wodurch du von Mal zu Mal spürt, wie sich neue Erkenntnisse und Ideen öffnen. Du fängst an deine Übungen im Workout zu perfektionieren, dir selbst neue Challenges zu setzen, und deinen Körper neu zu spüren. Du entwickelst so extrem viel Körperbeherrschung und echte Kraft!

Denn manche sehen muskulös aus, und schaffen nicht einmal zehn saubere Klimmzüge, und du als Calisthenics-Athlet, wirst vielleicht nur definiert ausschauen, hast aber wahre Körperkontrolle und unfassbare Kraft dahinter!

## WIEVIEL ZEIT MUSS MAN DAFÜR AUFWENDEN?

Den Zeitaufwand für diese Sportart teilst du dir selbst ein.

Es hängt immer davon ab, was du mit diesem Sport erreichen willst.

Also trainiert man als Kaderathlet erfahrungsgemäß ca.5x pro Woche je 1h,

und als normaler Freizeitsportler ca. 2-3x pro Woche 1h,

beides ist im Verein oder Privat möglich. Wobei es empfehlenswert ist, bei Beginn auf eine sichere Trainingslocation wie Calisthenics Parks zu achten, oder z.B in einer Turnhalle mit stabilem Reck, Barren, und evtl. auch noch Trainern, die dich unterstützen.

## WAS KOSTET ES DEN SPORT ZU BETREIBEN?

Je nach Standort ist der Kostenbetrag für die Ausübung des Sports unterschiedlich.

Es ist üblich, den Sport im Verein, in einer Privaten Sportschule, unter Freunden oder in Workshops für sich zu entdecken und auszuüben. Der Kostenbetrag eines Calisthenics Trainings im Verein, ist natürlich am preisgünstigsten und einer der sichersten Variante. Da alles durch die fachgerecht ausgerüstete Turnhalle am angenehmsten für dich zu trainieren ist. Der Monatsbeitrag hier liegt im Durchschnitt zwischen 7,00€-10,00€.

Die Sportausrüstung ist nicht teuer, es reicht wenn du bequeme Sport oder Freizeitklamotten und Sportschuhe mit fester Sohle mitbringst, dazu eine ausreichende Menge an Wasser und eine saftige Portion Motivation!

## WAS KANN MAN DAMIT ERREICHEN?

Mit diesem Sport erreichst du als Mensch, eine neue Art von Wahrnehmung, sowohl eine extreme Körperbeherrschung und Selbsteinschätzung. Es entsteht starke Disziplin wodurch es im Sport als auch im Leben deutlich leichter ist, seine Ziele zu

erreichen (z.B. Traumfigur, Profisportler oder Trainer zu werden, als auch Respekt gewinnen, und Bekanntheitsgrad erhöhen...). Der Sport „Calisthenics“ verändert deine Denkweise und jeden der diese ausübt. Es ist seit dem Jahr 2011 sogar die erste Calisthenics-Weltmeisterschaft veranstaltet worden, indem die besten Athleten ihre skills am Reck Barren etc. beweisen konnten.

Es gibt momentan schon sehr viele große Marken, die sich in Kooperation mit professionellen Athleten begeben haben und somit sehr viel Werbung, besonders in social Media für ihr Merch erhalten. Als Beispiel am besten: GORNATION etc... Durch Meisterschaften wurde diese Sportart von so unter ihrem Namen ins Rampenlicht gestellt, und hat damit mehr riesige Menschenmengen für sich erreicht. Es sind weltweit Topathleten unter Vertrag mit „Gornation“ und verbinden diesen Sport durch Ihre Community.

**Du bist schon ein Athlet, oder willst es werden?**

**Dann probiere es doch einfach aus und schau, wie weit du mit dem Sport kommst!**

**Vielleicht bist ja auch du bald ein Profi?**

## **WO KANN MAN DEN SPORT MACHEN?**

Den Sport kannst du durch die internationalen Communitys in der social Media Welt problemlos erreichen und so leichter Kontakte herstellen. Es ist je nach deinem Wohnort unterschiedlich stark verbreitet und meistens in Großstädten wie Berlin, Frankfurt, München beliebt und leicht zu finden. Allerdings schaffen es momentan viele kleine Städte wie z.B Landshut sich Ihre Workout Community aufzubauen, und mit den Freizeitangeboten und Workout-Parks für das Outdoor-Training mit anderen Großstädten mitzuhalten. Es sind außerdem zu gleich sehr viele Mode Artikel, speziell für den Calisthenics, Parkour/Freerunning Sport erschienen und werden nun weltweit Online verkauft (als Beispiel „Urban Sports Clothing“ by Alexander Siemens).

## **WO KANN MAN DAS AUSPROBIEREN?**

Den Sport kannst du allein ausprobieren, oder dich sofort in die Hände von erfahrenen Trainern und Athleten begeben. Das ist jedem selbst überlassen, jedoch solltest du immer vorsichtig agieren, nur trainieren, wenn du dich Wohlfühlst und auch immer aus deinem inneren Bauchgefühl heraus entscheiden, bis zu welchem Level du momentan trainieren möchtest.

Den Sport an sich, solltest du in Workout-Parks oder in Gyms ausüben, am besten immer alle Geräte vor Beginn des Trainings kurz überprüfen: Stabilität, Rutschfestigkeit und Fallschutz wie z.B Wiese oder Abrollflächen bei einem Sturz im Auge behalten.



## WO BEKOMME ICH WEITERE INFORMATIONEN?

Alle weiteren Fragen über meine Dienstleistungen, Kontaktdaten und Informationen über unsere Community „URBAN SPORTS ACADEMY“, sowohl unseren „Förderverein Parkour Landshut e.V.“ erfährst du auf folgender Website:

[www.urban-sports.net](http://www.urban-sports.net)

ONLINE SHOP: [www.urbansports-shop.com](http://www.urbansports-shop.com)

oder unter dem Suchbegriff „Parkour Landshut“ in den sozialen Medien wie (Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok...).