

# Calisthenics - Wiedergeburt der Sportlichkeit?

Training ohne Gewichte ist in. So viel ist klar. Funktionelles Training wird nicht nur im Gesundheitstraining immer wichtiger, auch leistungsorientierte Sportler haben das Training mit dem eigenen Körpergewicht für sich entdeckt. Denn es gibt mehr als einfach nur Liegestütze und Klimmzüge. Turner machen es seit Jahren vor - Training mit dem eigenen Körpergewicht baut nicht nur Muskeln auf, sondern **macht vor allem auch athletisch**.

## **Calisthenics - eigentlich nichts neues, aber gekonnt verpackt**

Calisthenics hat sich als Ziel gesetzt, ein extrem intensives aber genau so effizientes Training ohne viel Equipment aufzubauen. Nach und nach kann jeder auf einen sehr hohen Fitnesslevel gebracht werden. Das ist nicht immer einfach. Calisthenics kommt übrigens aus dem griechischen und bedeutet übersetzt so viel wie schöne/gute Kraft. Bereits in der Antike nutzen Soldaten der Spartaner diese Art von Training zur Steigerung der körperlichen Fitness als Vorbereitung für den Kampf. Ähnlich wie Crossfit ist Calisthenics also eine Trainingsform, die eigentlich aus dem Militär stammt - nur einiges älter.

Es kann also keineswegs die Rede von einer neuen Trendsportart sein, auch wenn sie sich heute wieder wachsender Beliebtheit erfreut.

## **Warum Calisthenics wieder so beliebt ist**

Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Weil es funktioniert. Es fördert die körperliche Fitness, wie kein anderes Training. Wichtig ist dabei, dass wir von Steigerung der Fitness und nicht von Bodybuilding oder reinem Muskelaufbau reden. Klar, ordentlich Muskeln aufbauen kann man mit diesem Training auch, Athleten, wie z.B. die Gruppe "Barstarzz" machen es vor. Profi Bodybuilder wird man damit nicht, dafür erreicht man aber eine Kraft, die man auch einsetzen kann. Diese Sportlichkeit und das Körpergefühl wird sich auf nahezu jede Sportart, die man ausüben möchte positiv auswirken.

Calisthenics lässt Athleten entstehen, keine Bodybuilder - und das ist es, was die meisten heute wollen - ganz im Gegensatz zu den 1970er Jahren, wo Bodybuilding noch das Stichwort Nummer 1 war. Wenn wir gerade bei dem Thema Bodybuilding sind: Der ursprüngliche Gedanke des Bodybuilding war einst, möglichst athletische Körper zu formen - und keine riesigen Muskelberge zu züchten, die nur mit Steroidmissbrauch zu erreichen sind.

Auch wenn Arnold Schwarzenegger an dieser Stelle nicht das beste Beispiel ist - er räumte selbst einen Steroidmissbrauch zu seiner aktiven Zeit ein - trotzdem ist bekannt, dass er Ballettunterricht genommen hat, um seine Athletik besser auf der Bühne präsentieren zu können. Ballett ist ebenfalls eine Sportart, die eine hohe funktionelle Fitness erfordert. Körperspannung und Beweglichkeit sind essentiell in diesem Sport. Es muss doch nicht immer Ballett sein - Hey ihr Bodybuilder da draußen, wie wäre es mit einer Runde Calisthenics, um die Bühnenpräsenz zu verbessern?

Ein weiterer Grund für die wachsende Beliebtheit ist wohl die Deklaration als neue Trendsportart. Wir benutzen schließlich in diesem Text auch immer wieder den Begriff Calisthenics und nennen es nicht einfach "Training mit dem eigenen Körpergewicht". Wenn Sie unseren Artikel über Google gefunden haben, haben Sie wahrscheinlich genau danach gesucht. Becher gestapelt haben wir alle

einmal gerne, aber erst mit dem Begriff "Stacking" wurde es zu Trendsportart. In diesem Fall leisten wir Gerne unseren Beitrag dazu, dass Calisthenics diesen Status erreicht und beibehält.