



Calisthenics – Teil 1

Das Streetworkout in der Sporthalle

Vorbemerkungen/Ziele

Bei Calisthenics werden Eigengewichtsübungen mit Elementen aus anderen Sportarten (z.B. Turnen oder Freerunning) kombiniert. Die Ziele sind breit gefächert, von der intensiven Körperbeherrschung bis hin zur Entwicklung von dynamischen und kreativen Körperfiguren. Beim Training ergeben sich schnelle Erfolge aber auch Herausforderungen, die langfristiges Training erfordern. Das folgende Stundenbeispiel beinhaltet ein Stationstraining, das Calisthenics-Übungen an Sporthallengeräten zeigt. Um die Zielübung leichter ausführen zu können, geht jeder Übung eine hinführende Übung voran. Die TN können sich je nach Könnensstand so an die Zielübung herantasten. Die Übungsleitung (ÜL) sollte sich vorher ausführlich mit den Übungen befassen.

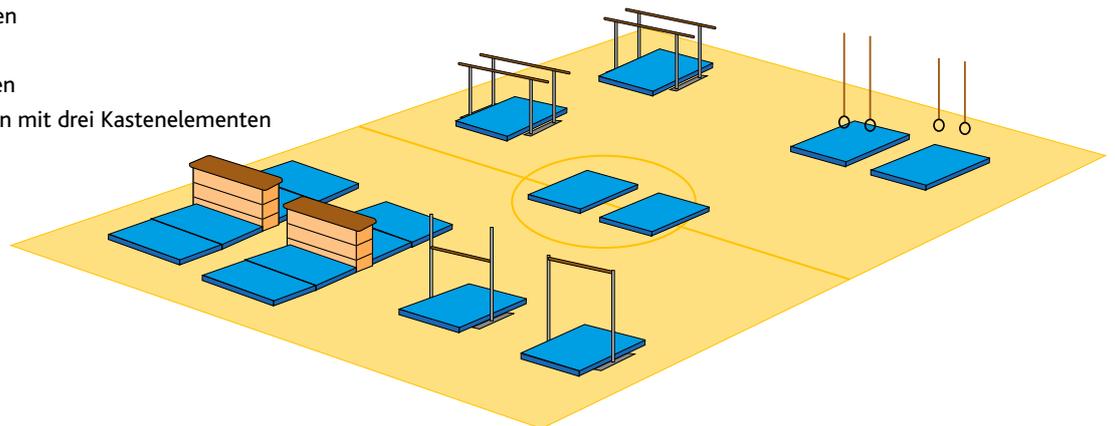
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung der TN und Aufbau der Gerätestationen**
- ⦿ Aufbau der fünf Gerätestationen, die sowohl für die Einstimmung als auch für das Stationstraining genutzt werden.

Die ÜL begrüßt die TN.
Dann werden gemeinsam die fünf Gerätestationen aufgebaut.

- Ein hohes und ein schulterhohes Reck
- Zwei kleine Matten
- Zwei Turnringe
- Zwei Parallelbarren
- Zwei große Kästen mit drei Kastenelementen



- **Feuer, Wasser, Sturm**
- ⦿ Die TN bewegen sich locker laufend kreuz und quer durch die Halle.

Die ÜL gibt den TN „Kommandos“, die die TN an den Geräten ausführen.

- „Feuer“ = Hängen an den Geräten
- „Wasser“ = Stützen auf Geräten
- „Sturm“ = „Plank“/„Brett“ auf oder angelehnt an den Geräten

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

10–20 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit und ohne Vorerfahrungen in Calisthenics

Material:

Je zwei Turnringe, Recks, Parallelbarren und große Kästen oder Bänke sowie Niedersprungmatten und kleine Kästen

Ort:

Sporthalle, Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN, Vorstellung des Stunden-themas, sicheres Aufbauen der Geräte
- ⚡ Zum sicheren Aufbau der Geräte siehe: www.sichere-schule.de/sporthalle# (Sporteinrichtungen und Geräte)

- ⦿ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, spielerische Kontaktaufnahme mit den Geräten

- ⚡ Erweiterung durch Laufvariationen:
 - Vierfüßler-Lauf
 - Trippelschritte
 - Schattenlauf mit Partner/-in
 - Etc.

Fitness
06.2018

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

● Calisthenics in 5 Stationen

Die ÜL stellt den TN die fünf Übungen an den Gerätestationen vor, indem sie diese demonstriert und Hinweise zur Ausführung gibt.

- ⊙ Die TN verteilen sich so an die Stationen, dass jedes Gerät paarweise besetzt wird. D.h., die zweifachen Gerätestationen können jeweils von 2 Paaren genutzt werden.
Jede Übung wird 4 Minuten durchgeführt. Dabei führt ein/eine TN die Übung 2 Minuten aus, während der Partner/die Partnerin beobachtet und ggf. sichert und korrigiert. Nach 2 Minuten gibt die ÜL ein Signal und die Partner/-innen wechseln ihre Rollen.

● Übung 1: Pull over am Reck

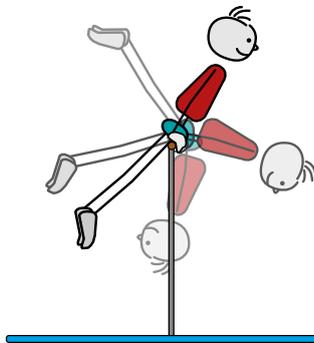
Hinführende Übung: Negative pull over

Die TN stehen vor dem schulterhohen Reck und greifen das Reck im Ristgriff.

Die TN springen in den Stütz, kippen dann nach vorne und senken die Rolle so langsam wie möglich nach unten ab.

Pull over am hohen Reck

Nach einem Klimmzug am hohen Reck wird ein langsamer Aufschwung durchgeführt und im Stütz stabilisiert. Danach wird ein Negative pull over (s. oben) durchgeführt, um in die Startposition zurück zu gelangen.



● Übung 2: Advanced frogstand am Boden

Hinführende Übung: Frogstand (einfach)

Die TN stellen in der Hocke die Hände auf den Boden, dabei lassen sie die Ellbogen leicht gebeugt. Die Innenseiten der Oberschenkel werden auf den Ellenbogen abgelegt, während die Knie und Füße langsam angehoben werden.

Der Körper soll dabei möglichst horizontal gehalten werden.

Advanced frogstand mit gestreckten Armen

Die Arme bleiben durchgehend gestreckt und die Beine werden nur an die Ellbogen angelehnt.



● Übung 3: Skin the cat an den Ringen

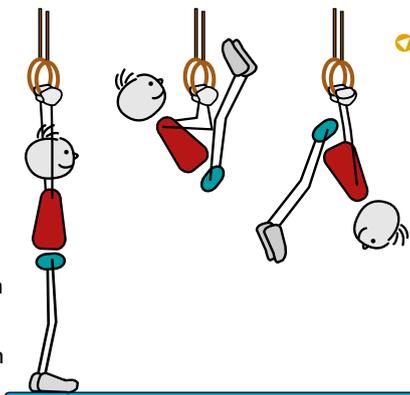
Hinführende Übung: Skin the cat mit Absprung

Die TN starten stehend an den Ringen und greifen mit jeder Hand einen Ring im Ballengriff. Nach einem Absprung winkeln die TN die Beine an und ziehen die Knie zur Brust. Die Schultern werden zusammengezogen und der Körper wird um seine Breitenachse rückwärts eingedreht, bis die Beine wieder in Richtung Boden zeigen. Die Beine werden leicht ausgestreckt, bevor die TN sich wieder zurückdrehen.

Skin the cat ohne Absprung

Die TN starten im Langhang an den Ringen und springen nicht mehr vom Boden ab.

Die Arme bleiben jetzt den gesamten Bewegungsablauf über gestreckt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Demonstration der Zielübungen, Vermittlung von wichtigen Hinweisen für die Übungsdurchführung
- ✓ Bei einer ungeraden TN-Zahl kann eine 3er-Gruppe gebildet werden.
Nach Absprache in der Gruppe beobachtet, hilft und korrigiert ein/e TN zwei übende TN.
- ✓ Für das Training an den Stationen kann Musik genutzt werden und die TN zudem motivieren.

- ⊙ Ansteuerung der Bauchmuskulatur

- ✓ Video „Pull over“:

- <https://youtu.be/AOj5658aJK8>

- ⊙ Kontrolle der Rumpf- und Schultermuskulatur, Grundkraft aufbauen, Gleichgewichtssinn ansprechen

- ✓ Bei der Nutzung einer Matte, werden die Hände vor der Matte platziert, um eine übermäßige Extension im Handgelenk zu vermeiden.

- ✓ Videos „Frogstand“:

- <https://youtu.be/Nne3lSIYobo>
- <https://youtu.be/jygbusl15Sc>

- ⊙ Orientierung, Körperkontrolle, Ansteuerung der Bauchmuskulatur

- ✓ Die gesamte Übung soll möglichst geführt bis in den Endpunkt erfolgen.

- ✓ Videos „Skin the cat“:

- <https://youtu.be/Gc0CNL5eOIE>
- https://youtu.be/Np_s2fnYjso



Stundenverlauf und Inhalte

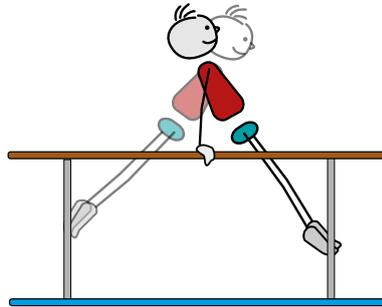
● Übung 4: L-Sit am Parallelbarren

Hinführende Übung: Einfacher Stütz mit Beinpendel

Die TN stützen sich im Speichgriff auf den Parallelbarren, drücken die Schultern nach unten und lassen ihre Beine dosiert parallel nach vorne und hinten pendeln.

L-Sit in statischer Form

Die TN stützen sich auf den Parallelbarren, strecken die Beine horizontal nach vorne und versuchen, die Position zu halten.

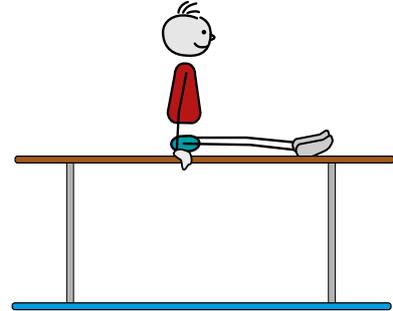


Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Arm- und Stützmuskulatur.

👉 Video „L-Sit“:

- https://youtu.be/U9N0b_xs2vo



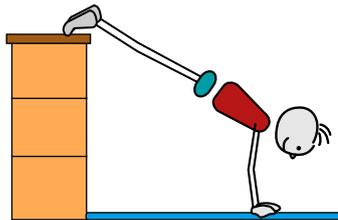
● Übung 5: Rear leg raise an Turnkästen

Hinführende Übung: Rear leg raise an kleinen Kästen

Die TN gehen vor dem Kasten in eine Liegestützposition und setzen die Füße auf dem Kasten auf. Dann wird ein Bein gestreckt langsam und kontrolliert angehoben, bis sich die Ferse etwa auf Gesäßhöhe befindet. Diese Position wird kurz gehalten. Danach wird das Bein wieder langsam in die Ausgangsposition zurückgeführt. Übung im Wechsel mit dem rechten und linken Bein durchführen.

Rear leg raise an hohen Kästen

Durch die Erhöhung des Kastens steigt die Beanspruchung in den Schultern und Armen. Zusätzlich kann der/die TN versuchen, die Übung mit nur einem stützenden Arm auszuführen.



⊙ Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur und Gesäßmuskulatur, Körperstabilisation

👉 Die Turnkästen werden von der pausierenden Person gesichert.

👉 Wichtige Hinweise:

- Die Ferse maximal bis zur Gesäßhöhe anheben
- Die Körperspannung insbesondere im Rumpf (Rücken und Bauch) die ganze Zeit aufrecht halten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Gleichmäßig und bewusst atmen!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Synchrontraining

👉 Die ÜL teilt die TN in gleich große Gruppen ein und verteilt sie auf die 5 Stationen.

An ihrer jeweiligen Station sollen sich die TN eine kreative Bewegungsabfolge mit den erprobten Übungen überlegen, üben und diese möglichst synchron vorzeigen.

⊙ Förderung des Gemeinschaftssinns und der Kreativität

👉 Wichtig ist, dass die Bewegungen langsam und kontrolliert durchgeführt werden.

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● Geräteabbau

👉 Die Gruppen bauen das zuletzt genutzte Gerät gemeinsam ab. Die kleinen Matten können für den Ausklang liegen bleiben.

⊙ Ordnung und Raum für den Ausklang schaffen

● Muskelentspannung

👉 Im Kreis legen sich die TN in Rückenlage auf eine Matte.

⊙ Körperliche Entspannung und gedankliches Abschalten

Die beanspruchten Muskeln der Arme, Schultern und Beine werden im Wechsel angespannt und entspannt.

Die Anspannung dauert etwa 5–7 Sekunden. Dabei atmen die TN gleichmäßig weiter, lösen die Anspannung mit dem Ausatmen und gehen in die Entspannung über. Eine Anspannungs-Entspannungs-Phase dauert ca. 30 bis 40 Sekunden.

👉 Eine Anleitung zur Muskelentspannung findet man unter:

www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/entspannung/entspannung-durch-progressive-muskelentspannung-und-autogenes-training/