



Calisthenics – Teil 2

Das Streetworkout jederzeit und überall

Vorbemerkungen/Ziele

Nachdem die Teilnehmer/-innen (TN) in der vorangegangenen Einheit (s. Ausgabe 06.2018 „Calisthenics – Teil 1 – Das Streetworkout in der Sporthalle“) grundlegende Calisthenics-Übungen an Geräten in der Sporthalle erprobt haben, soll der Sport im nächsten Schritt ins urbane Gelände (z.B. Parkanlage oder Schulhof) überführt werden. Dadurch wird den TN die Philosophie des Calisthenics nähergebracht, jederzeit und überall sportlich aktiv werden zu können.

Das folgende Stundenbeispiel ist so aufgebaut, dass die Übungsleitung (ÜL) den TN die Entwicklung der Übungen selbst überlassen und/oder die hier erläuterten Bewegungsabläufe vorgeben kann. Bei den aufgeführten Übungen handelt es sich um fortgeschrittene Figuren, die im Hang oder Stütz ausgeführt werden. Die TN sollen sich langsam an die Übungen herantasten und sich gegenseitig Hilfestellung leisten. Dafür werden Variationen der Bewegungsabläufe aufgezeigt, die auch als Hinführung dienen können.

Im Vordergrund stehen die Motivation und das gemeinsame Miteinander.

Stundenverlauf und Inhalte

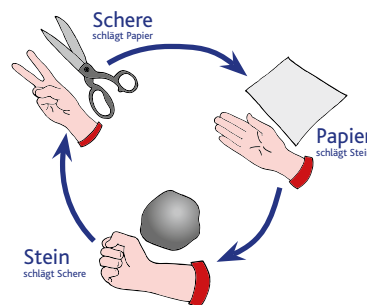
EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Schnick, Schnack ... und aufgewärmt

- ☉ Die TN laufen in einem begrenzten Bereich des Geländes kreuz und quer umher.

Geräte und Hindernisse sollen in Ruhe getunnelt, umlaufen oder überklettert werden.

Sobald zwei TN aufeinander treffen, spielen sie „Stein, Schere und Papier“. Der Gewinner/die Gewinnerin überlegt sich eine kleine Aufwärmübung mit maximal 5 Wiederholungen für den Verlierer/die Verliererin.



● Ich packe meinen Koffer

- ☉ Die TN bilden Kleingruppen (max. 4 TN) und suchen sich gemeinsam eine Trainingsgelegenheit/ein Gerät.

Der/die erste TN wendet eine bekannte Calisthenics-Übung an und die restlichen Gruppenmitglieder wiederholen diese.

Im zweiten Durchgang fügt der/die zweite TN der Gruppe an die bisherige Übung eine weitere an, sodass nun alle Gruppenmitglieder die zwei gezeigten Übungen wiederholen. Im dritten Durchgang zeigt der/die dritte TN wiederum eine weitere Übung.

Ziel ist es, mehrere Übungen kreativ miteinander zu verbinden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

10–15 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrung in Calisthenics

Material:

Reck, Klettergerüste, Straßenschilder, Torpfosten, Baumstämme usw.

Ort:

Besonders geeignet sind öffentliche Gelände wie Parkours- und allgemeine Fitnessanlagen.

Bei der Benutzung von Schulhöfen muss die Nutzung mit der entsprechenden Verwaltung abgesprochen werden.

Privateigentum ist tabu!

Absichten und Hinweise

- ☉ Vertraut machen mit dem Gelände, Kreativität wecken, Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Mögliche Aufwärmübungen: Hampelmänner, Hüfte kreisen, Trippelschritte, dosierter Kniehebelauf, Arme strecken und kreisen usw.
- ✔ Die Übungen in der Aufwärmphase dosiert und mit geringer Intensität ausführen
- ☉ Erkundung des Geländes, Kreativität wecken, Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Die TN sollen sich so aufeinander einstellen, dass alle Übungen für jeden/jede TN der Gruppe zu bewältigen sind.
- ✔ Übungen aus Calisthenics – Teil 1:
 - Pullover am Reck
 - Advanced frogstand am Boden
 - Skin the cat an den Ringen
 - L-Sit am Parallelbarren
 - Rear leg raise an Kästen

Fitness
08.2018

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

- **Eroberung des urbanen Geländes**
- Die TN bilden drei gleich große Gruppen.

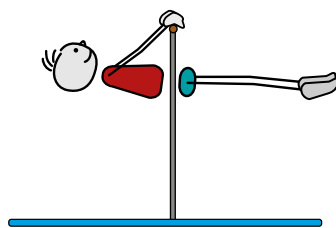
Jede Gruppe soll sich eine Calisthenics-Übung überlegen oder bekommt von der ÜL eine der folgenden Übungen zugeteilt.

Die Gruppenaufgabe besteht darin, eine geeignete Stelle im urbanen Gelände (Reck, Klettergerüst, Straßenschilder, Torpfosten, Baumstämme usw.) zu finden, um die Übung durchzuführen.

● Hangwaage – Front lever

- Die Übung kann an allen waagerechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

Der/die TN steht vorlings zur Stange und umfasst sie im Ristgriff. Die Arme sind gestreckt. Danach werden die Beine so nah wie möglich an die Brust gezogen. Dabei werden die Schultern nach hinten verlagert, sodass der Rücken zum Boden gerichtet ist. Die Beine werden langsam nach vorne ausgestreckt, ohne dass der Rücken seine Lage zum Boden verändert. Der ganze Körper befindet sich unter Spannung und in einer Linie parallel zum Boden.



Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, wird das Becken nach hinten gekippt.

Variationen der Ausführung:

- Ein Bein wird angezogen
- Dem Front lever gehen ein Stütz und eine Vorwärtsrolle voran; sobald der Rücken zum Boden zeigt, strecken sich die Arme und Beine.

● Menschliche Flagge – Human flag

- Die Übung kann an allen senkrechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

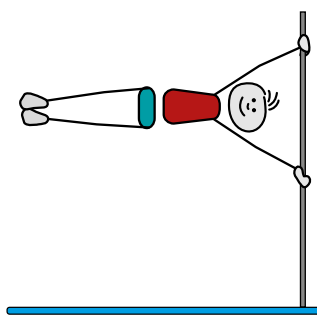
Als menschliche Flagge wird die waagerechte Position des Körpers über dem Boden bezeichnet.

Die Hände greifen die Stange im Zwiengriff, dabei zeigen beide Daumen nach unten.

Mit einem kräftigen Abdruck der Beine vom Boden gelangt der/die Übende mit dem Rumpf in eine waagerechte Position.

Der untere Arm führt eine Druckbewegung aus. Der obere Arm führt eine Zugbewegung aus.

Nach dem Abdruck können die Beine zunächst angehockt werden. Dann werden die Beine langsam in einer Linie zum Körper ausgestreckt.



Variationen der Ausführung:

- „Flag“ in der Diagonalen: Dabei greift die obere Hand an eine waagerechte Stange, welche in einem rechten Winkel zu einer senkrechten Stange steht (z.B. beim Fußballtor). Ziel ist es, die „Flag“ durch Körperspannung diagonal zum Boden zu halten.
- „Flag“ mit gespreizten Beinen

Absichten und Hinweise

- ◎ Selbstständiger Übungs-/Trainingsaufbau, Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur Austausch und Tipps untereinander
- ✔ Die TN sollen/dürfen mit Hilfestellungen arbeiten. Mögliche Hilfestellung für alle Übungen: Ein/eine TN stützt ein Bein des/der Ausführenden.
- ◎ Stärkung und Ansteuerung der Bauchmuskulatur
- ✔ Die Übung „Skin the cat“ aus „Calisthenics – Teil 1“ dient als Vorübung.
- ✔ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.
- ✔ Video „Front lever“:
 - <https://youtu.be/8yj2jbXMJIE>

- ◎ Spannung im Rumpf, Kraft im Schultergürtel, Kontrolle des Körperschwerpunkts
- ✔ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.
- ✔ Das Abkippen des Rumpfes nach vorne oder hinten kann durch Anspannung der Rumpf- und Schultermuskulatur vermieden werden.
- ✔ Videos „Human flag“:
 - <https://youtu.be/lczvDH9Fze4>
 - <https://youtu.be/XAtZj6lvFpw>

Stundenverlauf und Inhalte

● Hangwaage rückwärts – Back lever

- ☉ Die Übung kann an allen waagerechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

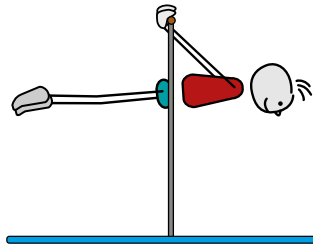
Die Stange befindet sich über dem/der Übenden.

Die Hände umfassen die Stange im Ristgriff. Die Arme sind gestreckt.

Zunächst werden die Beine so nah wie möglich an die Brust angezogen.

Dabei werden die Schultern nach hinten verlagert, sodass der/die TN eine Rückwärtsrotation um die Breitenachse ausführt.

Die Rotation wird gestoppt, wenn die Brust waagrecht zum Boden gerichtet ist. Nun werden die Beine langsam ausgestreckt und bilden eine gerade Linie mit dem Oberkörper und dem Kopf. Die Schultern werden nach hinten und nach unten zusammengezogen. Das Becken wird nach hinten gekippt.



Variation der Ausführung:

- Ein Bein ist in der Endposition angezogen und das andere Bein bleibt gestreckt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Museumsrundgang

- ☉ Es werden neue Gruppen gebildet. Dabei soll in jeder Gruppe mindestens ein „Experte“/eine „Expertin“ für jede erprobte Übung sein.

In einem „Museumsrundgang“ stellen sich die TN der Kleingruppen alle Übungen gegenseitig vor und unterstützen sich bei der Durchführung, sodass am Ende des Rundgangs jeder/jede TN jede Übung gemeistert hat.

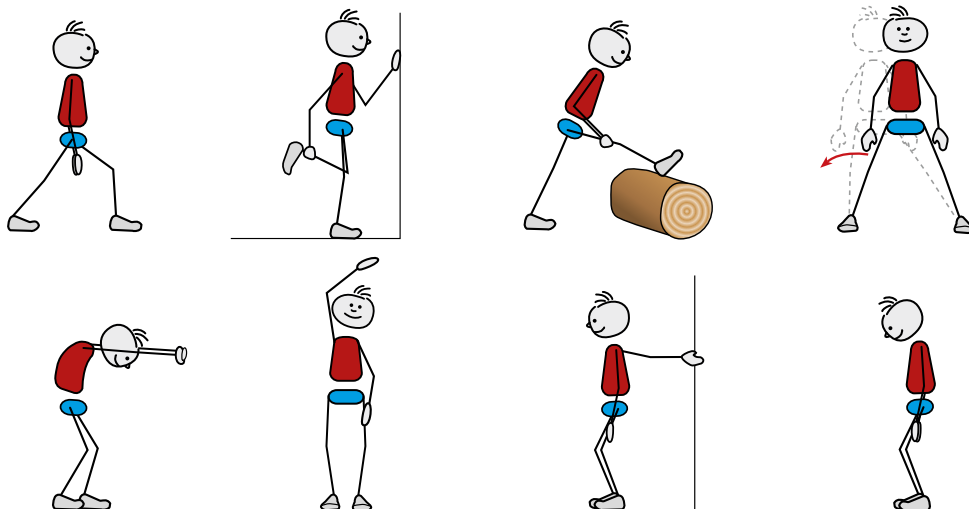
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ☉ Die TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN demonstrieren der Reihe nach ihnen bekannte Dehnungsübungen für die beanspruchten Muskelgruppen, die sie gemeinsam mit den anderen TN durchführen.

Die Dehnungsposition 10–15 Sekunden halten und jede Dehnungsübung zweimal mit beidseitiger Durchführung wiederholen



● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ☉ Stärkung und Ansteuerung der Rückenmuskulatur

- ♣ Die Griffweite sollte möglichst eng gewählt werden.

- ♣ Auch hier dient „Skin the cat“ aus „Calisthenics – Teil 1“ als Vorübung.

- ♣ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.

- ♣ Video „Back lever“:

- www.youtube.com/watch?v=xCivCk6H_Ws

- ☉ Förderung des Gemeinschaftssinns, Aneignung der Bewegungsabläufe

- ☉ Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen

- ♣ Insbesondere Dehnungs- und Mobilisationsübungen für folgende Muskelgruppen durchführen:

- Vordere und hintere Beinmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Armmuskulatur
- Rumpfmuskulatur