

Monique König

Leon Staeger

CALISTHENICS



MOBILITY 2.0

NEUE SKILLS FÜR FORTGESCHRITTENE

Schmerzfrei **Spagat, Handstand** und **Muscle-ups** lernen

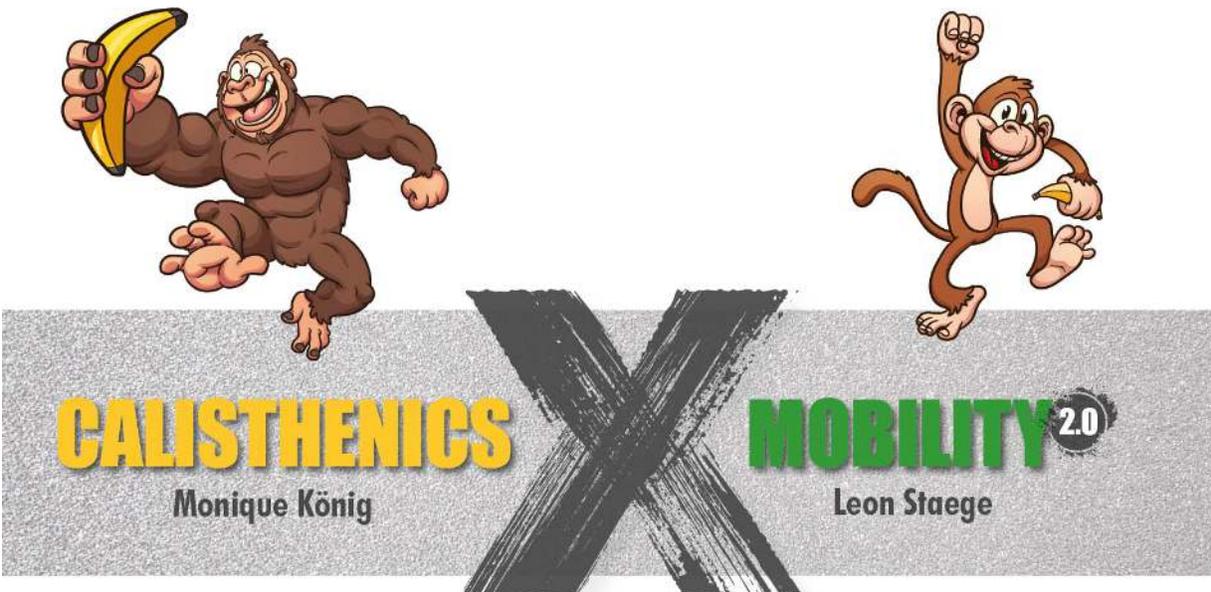
MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise:

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Schmerzfrei
Spagat,
Handstand und
Muscle-ups
lernen



**NEUE SKILLS FÜR
FORTGESCHRITTENE**

Meyer & Meyer Verlag

Calisthenics X Mobility 2.0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sports Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

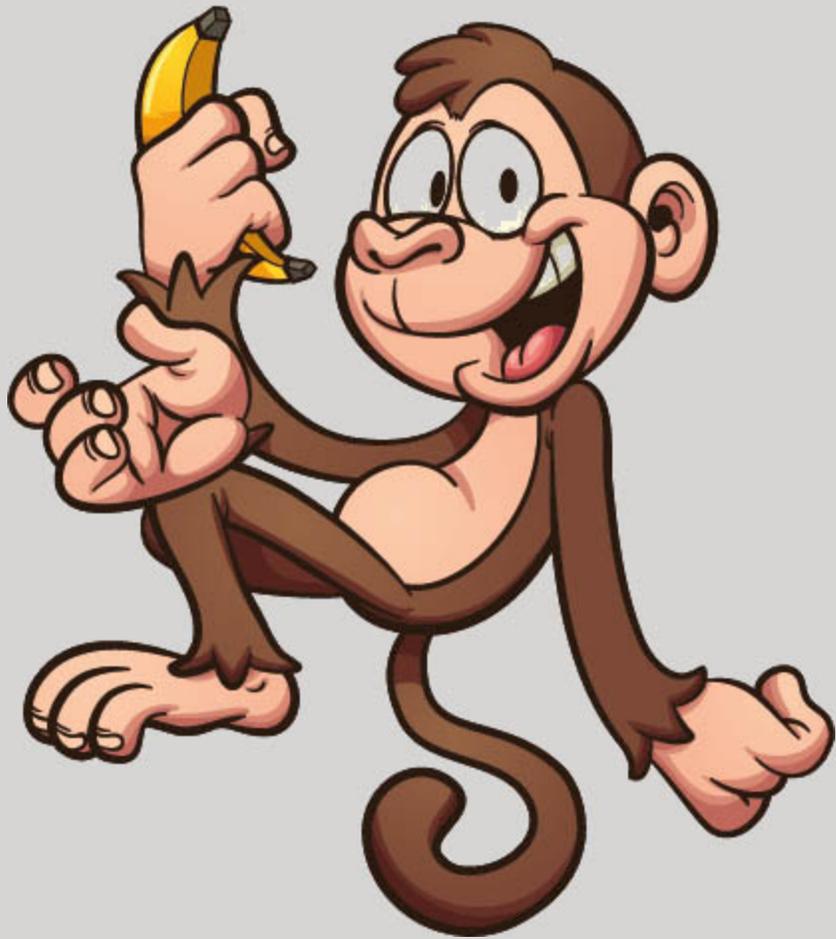
ISBN 978-3-8403-7750-1

eISBN 978-3-8403-3753-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt



Vorwort

Aufbau dieses Buchs

MOBILITY

1 Mobility 2.0

1.1 Einleitung

1.2 Mobilitykonzepte statt Kuchenrezepte

1.3 Beweglich wie ein Äffchen

1.3.1 Dein Nervensystem — Input, Verarbeitung, Output

1.3.2 Die großen drei

1.3.3 Isolation - Integration - Improvisation

1.4 Mobilitätsmythen

1.4.1 Alles muss beweglich sein oder mobilisiert werden

1.4.2 Jeder muss die gleichen Beweglichkeitsnormen erfüllen

1.4.3 Beweglichkeitstraining hilft gegen Schmerzen

1.5 Mobility für Fortgeschrittene

2 Lerne die Kniebeuge

2.1 Die Evolution der Hocke

2.1.1 Was du nicht benutzt, verlierst du

2.2 Kniebeugenmythen

2.2.1 Jeder sollte eine tiefe Kniebeuge beherrschen

2.2.2 Die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen

2.2.3 Kniebeugen auf einem Wackelbrett sind gut für mehr Stabilität

2.3 Die Anatomie der Kniebeuge

2.3.1 Die perfekte Kniebeuge

2.3.2 Keine Ausreden erlaubt

2.3.3 Die Kniebeugenformel

a) Standbreite

b) Bewegungsweg

- 2.3.4 Typische Fehlerbilder
 - a) Fehlende Tiefe
 - b) Butt Wink und krummer Rücken
 - c) Ausgedrehte Füße und extrem breiter Stand
- 2.3.5 Sprunggelenkmobility

- 2.4 Hüft-Mobilitäts-Check**
- 2.5 Krafttraining**
- 2.6 Kniebeuge - die vielseitige Allzweckbewegung**
 - 2.6.1 Sitzen 2.0

3 Lerne den Spagat

- 3.1 Warum du einen Spagat brauchst**
- 3.2 Spagatmythen**
 - 3.2.1 Höre auf, dich passiv zu stretchen
 - 3.2.2 Gewalt ist nie die Lösung
 - 3.2.3 Immer dasselbe zu machen, führt zu immer denselben Ergebnissen
- 3.3 Die Anatomie des Spagats**
 - 3.3.1 Nervensystem
 - 3.3.2 Hüfte
 - 3.3.3 Impingement
 - 3.3.4 Die Spagatformel
 - 3.3.5 Typische Fehlerbilder
 - a) Fehlende Tiefe/Abduktion
 - b) Oberkörpervorlage
 - c) Ausgedrehte Füße
- 3.4 Wie lange dauert es, einen Spagat zu lernen?**
 - 3.4.1 Mehr Spagat = bessere Kniebeuge

4 Mobility-Trainingsplanung

- 4.1 Die goldenen Regeln des Mobilitytrainings**

- 4.1.1 Keine Schmerzen provozieren!
- 4.1.2 Habe ein Ziel
- 4.1.3 Mobilität = Kraft
- 4.1.4 Es sollte Spaß machen

4.2 Das MovingMonkey®-Mobility-System

- 4.2.1 Die drei Zonen
 - a) Daily Movement
 - b) Activation and Regeneration
 - c) Supple and Strong
- 4.2.2 Wie oft muss ich trainieren, um beweglicher zu werden?

5 Keep Moving, Stay Sexy

6 Mobility-Übungskatalog

6.1 Handgelenke

- 6.1.1 Handgelenk-CARs
- 6.1.2 Banded Handgelenkansteuerung in Außenrotation (AROT)
- 6.1.3 Finger Circles
- 6.1.4 Fingerkraftdrill

6.2 Schulter

- 6.2.1 End-Range-Außenrotation (AROT)
- 6.2.2 Schulterextensions
- 6.2.3 Hanging-CARs
- 6.2.4 Liegestütz-CARs
- 6.2.5 Banded Press
- 6.2.6 Cuban Rotations
- 6.2.7 One Arm Hang
- 6.2.8 One Arm Scapula Pull-up
- 6.2.9 Shawarma-Drill

6.3 Wirbelsäule

- 6.3.1 3D-HWS-Mobilisation
- 6.3.2 3D-BWS-Mobilisation
- 6.3.3 3D-LWS-Mobilisation
- 6.3.4 Jefferson Curl

- 6.3.5 Loaded Jefferson Curl
- 6.3.6 Spine Pistol
- 6.3.7 Hip Hinge Flex/Ex
- 6.3.8 Bridging an der Wand
- 6.3.9 Bridge-ups
- 6.3.10 Rotate into Bridge

6.4 Sprunggelenke/Knie

- 6.4.1 Fuß-CARs
- 6.4.2 Toe Pull
- 6.4.3 Lateral Ankle Tilts
- 6.4.4 Loaded-OSG-Mobilisation (BW)
- 6.4.5 Demi-Plié-March
- 6.4.6 Knie-CARs

6.5 Hüfte

- 6.5.1 90/90-Hüftrotation
- 6.5.2 90/90-Außenrotation
- 6.5.3 90/90-Bend
- 6.5.4 90/90-Innenrotation
- 6.5.5 Sitzende Innenrotation
- 6.5.6 Hüft-CARs
- 6.5.7 Hüft-CARs (Vierfüßlerstand)
- 6.5.8 Diagonalstretch klein/groß
- 6.5.9 Back Bend

6.6 Hamstrings

- 6.6.1 Hip Hinge
- 6.6.2 Squat to Stand
- 6.6.3 Sitzender Good Morning
- 6.6.4 Kickstand Deadlift
- 6.6.5 Standwaage
- 6.6.6 Hamstring Touch and Go

6.7 Kniebeuge

- 6.7.1 Squat Routine (einfach)
- 6.7.2 Squat Routine
- 6.7.3 Goblet Squats
- 6.7.4 Duck Walk

- 6.7.5 Dragon Squats
- 6.7.6 Cossack Squats
- 6.7.7 Shrimp Squats
- 6.7.8 Pistol Squat

6.8 Spagat

- 6.8.1 Liegende Straddles
- 6.8.2 Frog Sit
- 6.8.3 Horse Stance
- 6.8.4 Split Stance
- 6.8.5 Leg Hover
- 6.8.6 Cossack Transition
- 6.8.7 Exzentrische Spagat Slides
- 6.8.8 Pancake Straddle-up

CALISTHENICS

7 Einleitung

8 Mentaler Gedankenschmalz

8.1 Sei veränderbar

8.2 Ego down - Coolness up

9 ...stark wie ein Gorilla

9.1 Ein Überblick über den Begriff Calisthenics

9.2 Bewegungslernen leicht gemacht

9.3 Griffpositionen

9.4 Schulterblattpositionen und ihre Bedeutung für den Calisport

9.5 Hollow-Body-Position

9.6 Level-up - Skalierungsmöglichkeiten

- 9.6.1 Hebel
- 9.6.2 Winkel
- 9.6.3 Unterstützungsfläche
- 9.6.4 Time Under Tension oder Bewegungsphasen

9.7 Calitraining an den Ringen

10 ADVANCED Basics

10.1 Core - Rumpf ist Trumpf

- 10.1.1 Ring Renegade Row
- 10.1.2 Ring Roll-out
- 10.1.3 Dragon Flag

10.2 Straight Arm Strength

- 10.2.1 Ring Turnout (RTO)
- 10.2.2 Ring Turnout (RTO) in Push-up-Position
- 10.2.3 Ring Turnout (RTO) im Dip
- 10.2.4 Box Pike-up

10.3 Horizontale Zugübungen

- 10.3.1 Archer Ring Row im Schräghang
- 10.3.2 Hinge Row in den Ringen
- 10.3.3 Single Arm Ring Row

10.4 Vertikale Zugübungen

- 10.4.1 Wide-Grip Pull-up
- 10.4.2 Typewriter Pull-up
- 10.4.3 Arched Back Pull-up
- 10.4.4 Mantle Chin-up
- 10.4.5 Archer Pull-up im freien Hang

10.5 Horizontale Druckübungen

- 10.5.1 Diamond Push-up
- 10.5.2 Protracted Push-up
- 10.5.3 Ring Push-up
- 10.5.4 T-Bar (Ring) Dip
- 10.5.5 Typewriter Push-up
- 10.5.6 Archer Push-up
- 10.5.7 Ring Archer Push-up
- 10.5.8 One Arm Push-up

10.6 Vertikale Druckübungen

- 10.6.1 Ring Bench Dip
- 10.6.2 Ring Dip
- 10.6.3 Ring Pike Push-up

- 10.6.4 Straight Bar Dip
- 10.6.5 Bulgarian Ring Dip

11 Calisthenics Skills

11.1 Lerne den Handstand

- 11.1.1 Die Handstandpyramide
- 11.1.2 Handstandarchitektur
- 11.1.3 Kraftvolle Linie
- 11.1.4 Atmung im Handstand
- 11.1.5 Handstandeffizienz
- 11.1.6 Stärker werden
- 11.1.7 Dein Fundament für die Balance
- 11.1.8 Schwung- und Sprungbein
- 11.1.9 Den Balancepunkt finden
 - a) Handstandaufschwünge
 - b) Chinese Hat
 - c) Over- and Underbalance
- 11.1.10 Die Angst vor dem Handstand besiegen (Exitstrategie)
- 11.1.11 Sammle Vertrauen
- 11.1.12 Angst vor Dysbalancen?
- 11.1.13 Handstand an der Wand
- 11.1.14 Zusammenfassung
- 11.1.15 Die „perfekte“ Balance
- 11.1.16 Handstand
 - 11.1.16.1 Animal Movements
 - 11.1.16.2 Wall Walks
 - 11.1.16.3 Handstandpaket
 - 11.1.16.4 Chinese Hat
 - 11.1.16.5 Handstandaufschwünge

11.2 Back Lever (BL)

- 11.2.1 Tucked BL
- 11.2.2 Advanced Tucked BL
- 11.2.3 Advanced Straddle Tucked BL
- 11.2.4 Straddle BL

- 11.2.5 Banded BL
- 11.2.6 Banded BL Pull

11.3 Der Muscle-up

False Grip vs. Semi-False Grip – Unterschied und Nutzen

- 11.3.1 Ring Muscle-up
 - 11.3.1.1 Ring False-Grip-Hang
 - 11.3.1.2 Transition im Schräghang (90°-Spiel)
 - 11.3.1.3 Ring-Band-Assisted Muscle-up
 - 11.3.1.4 L-Sit Dip
 - 11.3.1.5 Exzentrischer Muscle-up
 - 11.3.1.6 Baby Ring Muscle-up
 - 11.3.1.7 Transition im freien Hang (90°-Spiel)
- 11.3.2 Bar Muscle-up
 - 11.3.2.1 Überzug an den Ringen
 - 11.3.2.2 Explosiver Pull-up an der Stange
 - 11.3.2.3 Jumping Muscle-up
 - 11.3.2.4 Exzentrischer Muscle-up
 - 11.3.2.5 G-Punkt Muscle-up
 - 11.3.2.6 90°-Spiel an der Stange

12 Calisthenics nur was für Männer?

12.1 Frauen: Die Wahl ihrer Sportart und ihre Ängste

12.2 Calisthenics hilft, Grenzen zu überwinden und macht dich belastungsfähiger im Alltag!

12.3 Warum du als Frau Calisthenics trainieren solltest

13 Trainingsplanung

- 13.1 Wann beginne ich mit dem Weighted Training beziehungsweise dem Skilltraining?**
- 13.2 Wie lange brauche ich, um einen Skill zu lernen?**
- 13.3 Zielsetzung**
- 13.4 Welches Volumen je Woche bringt mich meinen Zielen näher?**
- 13.5 Wie integriere ich Skill und Weighted Training in meinen Trainingsplan?**

14 Locker bleiben, Bizeps zeigen

15 Nachwort

16 Anhang

1 Die Autoren

2 Glossar

3 Literaturverzeichnis

4 Bildnachweis



UNSERE APP

Bevor wir nun ans Eingemachte gehen, möchten wir deine Motivation und deine Begeisterung für Calisthenics X Mobility noch ein wenig mehr befeuern.

Wie schon im ersten Buch gibt es auch dieses Mal eine ausführliche Videodatenbank, die wir aufgebaut haben, um die Lehrinhalte dieses Buchs besser veranschaulichen zu können. Calisthenics X Mobility ist einfach unser Herzensprojekt und wir arbeiten stets daran, die Inhalte und das Wissen noch besser für dich aufzubereiten.

Wir freuen uns, wenn du dir den CxM 2.0 Kurs in der Moving Monkey® Akademie anschaust. Dazu gehe einfach auf: **calisthenicsxmobility.de/app**, um dir deinen 7-Tage-Test-Zugang zu sichern.

Nun viel Vergnügen beim Lesen und Bewegen!

Vorwort

Olà, Stangenfreunde und Moin, Moin, liebe Monkeys!

Wenn du gerade dieses Buch aus Neugierde in die Hand genommen hast, lasse uns kurz einander vorstellen. Wir sind Monique König und Leon Staege und wir wollen dich stark, beweglich und schmerzfreier machen. Vor einem Jahr haben wir unser erstes Buch *Calisthenics X Mobility* herausgebracht, um begeisterten Sportlern wie dir alles rund um das Thema Kraft- und Beweglichkeitstraining mit dem eigenen Körpergewicht beizubringen.

Wir lieben Bewegung und die Herausforderungen, die sich uns mit jedem neuen Training bieten. Doch vielleicht kennst du die Tage und Wochen, in denen du nicht trainieren kannst, weil mal wieder die Schulter zwickt oder der Rücken nach dem Schlafen komplett verspannt ist?!

Da wir als ehemalige Triathletin und als ehemaliger Fußballer jahrelang einseitig trainiert haben, kennen wir diese Momente noch zu gut. Als wir uns vor Jahren mit dem Thema Calisthenics (Monique) und Mobility (Leon) beschäftigt haben, öffnete dies uns eine ganz neue Welt. Den Körper in einem Handstand zu beherrschen, ihn geschmeidig wie eine Katze bewegen zu können und so stark zu werden, dass uns weder eine Stange noch die

Schwerkraft daran hindern können, um Muscle-ups, Backlever und Spagat zu lernen.

Wenn das alles noch Fachchinesisch für dich ist, keine Sorge! Wir werden dir Schritt für Schritt zeigen, wie du beweglich wie ein Äffchen und stark wie ein Gorilla wirst.

Wir bleiben also dem Motto unseres ersten Buchs treu. Doch nach nunmehr einem Jahr ist es an der Zeit, aufs nächste Level zu kommen.

Solltest du unser erstes Buch noch nicht kennen, ist das nicht dramatisch. Wir haben eine kleine Zusammenfassung zu Beginn des Mobility- und des Calisthenicsteils geschrieben, der dich in die wichtigsten Konzepte einweist. Dennoch empfehlen wir, dass du dich auch noch des ersten Buchs annimmst.

Wir geben mit unserer *CalixMobi*-Reihe seit mehr als drei Jahren Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Es handelt sich hierbei um mehr als eine Informationssammlung zu verschiedenen Übungen. Dahinter steht ein ausgeklügeltes, aufeinander aufbauendes Konzept.

Nichtsdestotrotz wirst du hier zahlreiche Informationen und eine Menge Wissen finden, die deinen (Trainings-)Alltag bereichern werden.

Wir freuen uns, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Vor allem, weil du damit signalisierst, dass dir dein Körper wichtig ist und du dich körperlich weiterentwickeln willst.

Lasse uns die Reise beginnen!

Locker bleiben, Bizeps zeigen und keep moving, stay sexy

Monique & Leon



Aufbau dieses Buchs

Wie bereits in *CxM 1.0* beginnen wir mit der Mobilitytheorie und kommen danach zum Calisthenics. Da wir beim Schreiben des ersten Buchs noch nicht absehen konnten, dass wir ein zweites Buch schreiben werden, nennen wir unser erstes Werk erst seit Planung für dieses Buch *CxM 1.0*.

Im Mobilitypart wird es vor allem um die Kniebeuge, den Spagat und als Übergang zum Calisthenics um den Handstand gehen. Weiterhin haben wir das Trainingsplanungskapitel für Mobility und Calisthenics sehr detailliert erweitert, sodass du mit dem neu gewonnenen Wissen aus diesem Buch direkt ins Training einsteigen kannst.

Im Laufe dieses Buchs haben wir mehrere Elemente benutzt, die als Vereinfachung dienen und das Verständnis fördern sollen.

Im Übungskatalog findest du folgende Symbole:



richtige Ausführung



falsche Ausführung

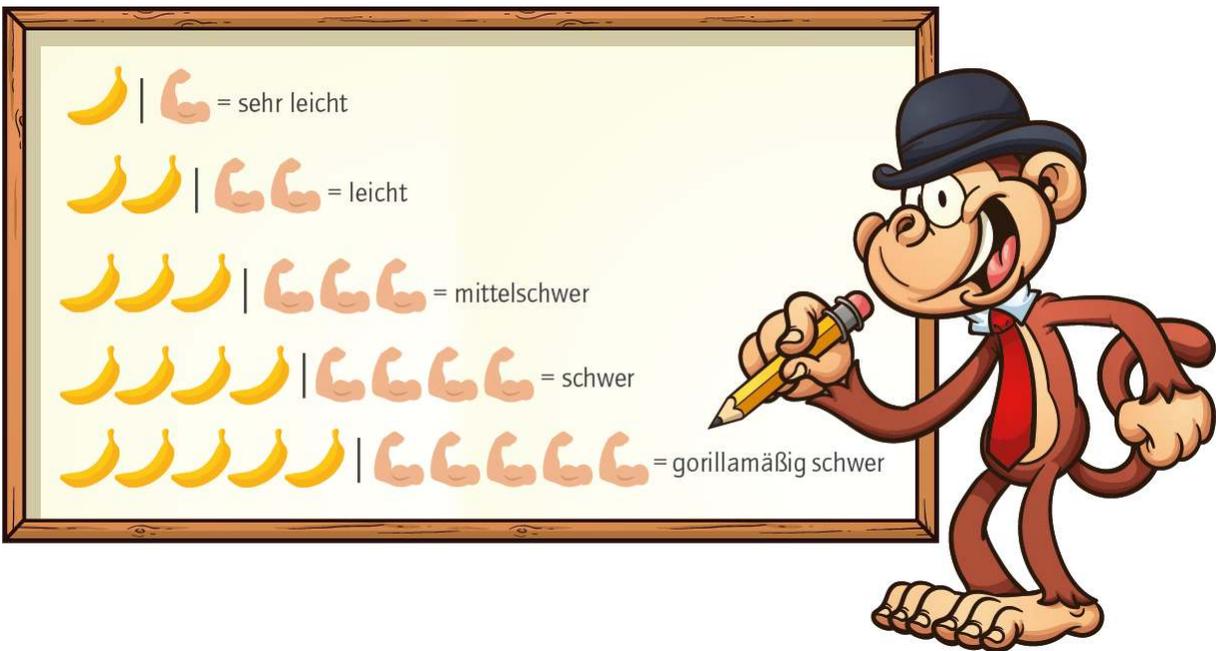


Regression einer Übung (leichter)



Progression einer Übung (schwerer)

Außerdem haben wir die Einteilung der Schwierigkeitsgrade aus dem ersten Buch übernommen, sodass du genauestens Bescheid weißt, wie einfach/schwierig die Übungen sind:



Die Monkeys sind ebenfalls zweckhaft im Buch verteilt und genutzt worden.

So wirst du einen Monkey als Symbol für einen Tippkasten finden, sowie einen Monkey für Anmerkungen oder wichtige Hinweise.



Wir hoffen, dass wir dir das Lesen damit abwechslungsreich und spannend gestalten können. Denn wer Freude am Lernen hat, behält das Wissen besser.

Um deinen Lesefluss weiterhin zu unterstützen, haben wir uns, wie auch schon im ersten Buch, dazu entschieden, auf die mittlerweile fast schon übliche Genderisierung zu verzichten. Wenn wir also von Trainierenden, Klienten, Patienten oder Monkeys sprechen, meinen wir stets alle, ohne die Frauen damit außen vor lassen zu wollen.

Wir werden dich immer wieder ansprechen, weil du schließlich dieses Buch hier liest. Und da wir nicht wissen, ob du ein Mann oder eine Frau bist, fühle dich ganz persönlich angesprochen. Schließlich liest ja du gerade diese Zeilen, oder? Oder ist es die Stimme in deinem Kopf, die sie dir einfach nur vorliest?

Wie dem auch sei, wir wünschen dir nun viel Vergnügen und Motivation beim Lesen von *Calisthenics X Mobility 2.0!*

MOBILITY



1

Mobility 2.0



1 Mobility 2.0

1.1 EINLEITUNG

„Der Autor des Buches sitzt mehrmals auf den Bildern im Spagat, jedoch fehlen Mobilityübungen für den Unterkörper!“

So oder so ähnlich ist der Wortlaut mancher Amazon-Bewertungen für unser erstes Buch *Calisthenics X Mobility 1.0*. Monique und ich haben damals schon beschlossen, dass wir uns erst in einem folgenden Buch dem Unterkörper widmen wollten.

Warum?

Erstens, weil man zur Kniebeuge alleine schon mehrere Bücher füllen kann. Ich wäre dem Thema also nicht ansatzweise gerecht geworden, da wir unser Seitenlimit bereits überschritten hatten.

Zweitens ist unser Ziel mit der „*Calisthenics X Mobility*“-Serie, körpereigenes Training bekannter zu machen. Wir wollen zeigen, dass man mit seinem eigenen Körper viele Dinge machen kann, die dazu motivieren und inspirieren, sich zu bewegen.

Weiterhin ist uns die Trinität unserer Bewegungsphilosophie sehr wichtig: stark, beweglich, schmerzfrei!

Unter diesem Aspekt haben wir uns im ersten Buch zuallererst auf die absoluten Basics konzentriert, die jeder braucht, um gesund mit Calisthenics anzufangen.

1.2 MOBILITYKONZEPTE STATT KUCHENREZEPTE

Im Folgenden fasse ich noch einmal kurz die wichtigsten Konzepte aus dem ersten Buch zusammen, sodass du die fortgeschrittenen Mobilitykonzepte verstehst. In meiner Arbeit als Physiotherapeut und Trainer lehne ich mich immer an das Konzept: Konzepte vor Prinzipien.

Wenn du die Definition von *Protokoll* im Duden nachschlägst, steht dort: „wortgetreue oder auf die wesentlichen Punkte beschränkte Niederschrift“. Ein *Konzept* hingegen ist ein „skizzenhafter, stichwortartiger Entwurf“ oder eine Idee. Ein Protokoll ist festgelegt, ein Konzept ist freier.

Ich sehe leider sehr häufig, dass in der Therapie oder im Training immer nach Schema F behandelt oder trainiert wird. Nach einer Art Backrezept, das auf jeden Menschen passen soll. Ich habe es immer wieder im Physiotherapiepraktikum erlebt, dass nur von „Hüften, Knien oder Schultern“ gesprochen wurde. Die Aussage: „Ich habe heute wieder vier Schultern ...“, lässt nicht nur den Menschen aus, zu dem diese Schulter gehört, sondern impliziert ein Standardverfahren, was bei Schultern gemacht wird.

Deshalb nimm die Konzepte, die du in diesem Buch kennenlernst, als Anhaltspunkte, um dein eigenes Handeln und dein Wissen zu reflektieren und zu ergänzen. Konzepte sind dafür da, sie mit dem Erlangen von neuen Informationen in einem anderen Licht zu sehen und immer individuell anzupassen.

MERKE

Behandle, trainiere und denke in Konzepten (Growth Mindset), nicht in festgeschriebenen Protokollen (Fixed Mindset).



1.3 BEWEGLICH WIE EIN ÄFFCHEN...

Getreu unserem Slogan des ersten Buchs möchte ich dir eine kurze Wiederholung der Definition von *Mobility* an die Hand geben und ein paar Gedanken ergänzen, die ich seit dem ersten Buch zum Thema Mobility gesammelt habe.

Ich sehe Mobility auch eher als Konzept, statt nur als reines Beweglichkeitstraining. Zwar wird das Training der konditionellen Fähigkeit Beweglichkeit meist mit Mobility gleichgesetzt, jedoch impliziert Mobility in meiner Definition viel mehr als nur das Erlangen einer größeren Range of Motion.

Mobility ist eine Einstellung zu seinem Körper und zum Thema Bewegung. Es beschreibt das Trainieren von Bewegungen, die eingeschränkt und aktuell noch nicht möglich sind. Mehr Mobility gibt dir die Fähigkeit, mehr aus deinem Körper rauszuholen und dich vielfältiger bewegen zu können. Weiterhin wirst du aufmerksamer, was alles möglich ist, wenn du anfängst, dich mit den Restriktionen in deinem Körper zu beschäftigen. Du siehst deinen Alltag durch eine andere Brille und wirst bewusster im Umgang mit Bewegung.