



CALISTHENICS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Hollow Body, Scapula-Kontrolle und geduldiger Aufbau für Skills, die bleiben.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Klimmzugstange	Hoch	Stabil montiert – Qualität vor Quantität, dein Körper hängt dran.
Grip	Mittel	Chalk oder gute Griffe – Abrutschen ist die vermeidbarste Verletzung.
Sonst: fast nichts	Niedrig	Der minimalistische Start ist der Charme – Boden und Stange reichen.

2. KONDITION & PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**



Zirkeltraining: Kraftübungen im Zirkel kombinieren – stärkt gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System.



Pausen verkürzen: Erholungszeiten schrittweise reduzieren – so wächst die Kondition mit der Kraft.

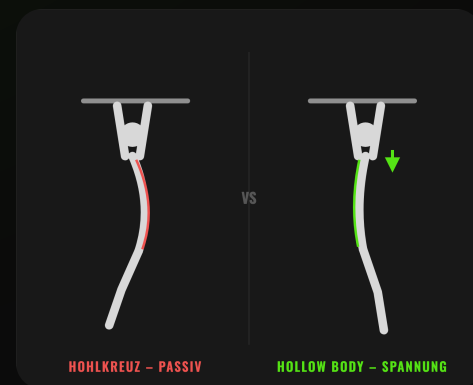


Volumen steigern: Wöchentlich moderat erhöhen – Kontinuität schlägt Intensität, besonders am Anfang.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HOLLOW BODY

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne Ganzkörperspannung wackelt jede Übung – vom Liegestütz bis zum Handstand.

Tipp: Rumpf und Gesäß aktiv anspannen, unterer Rücken am Boden – die Hollow-Position ist die Basis aller Skills.

FAKTOR 2: SCAPULA-KONTROLLE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Passive Schulterblätter bedeuten instabile, verletzungsanfällige Gelenke.

Tipp: Schulterblätter aktiv steuern (ziehen, drücken, senken) – das schützt und macht messbar stärker.

FAKTOR 3: SEHNEN-GEDULD

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Muskeln passen sich in Wochen an, Sehnen brauchen Monate.

Tipp: Belastung progressiv steigern – scharfer Schmerz ist ein Warnsignal, kein Trainingsreiz.



PRO-TIPP: Behandle deine Sehnen wie ein Sparkonto: kleine, geduldige Einzahlungen über Monate zahlen die Muscle-ups von morgen. Wer abhebt, bevor etwas drauf ist, zahlt Strafzinsen.

4. GRUNDÜBUNGEN ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**



Klimmzug & Liegestütz: Das Fundament für alle Skills – Muscle-up und Front Lever bauen genau darauf auf.



Qualität vor Zahl: Langsame, kontrollierte Wiederholungen bauen schneller Kraft auf als Schwung.



Basics nicht skippen: Übersprungene Grundlagen werden später zum Plateau – jedes Mal.

5. SICHER TRAINIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**



Equipment-Check: Stange und Umgebung vor jedem Training auf Stabilität prüfen.



Pause = Wachstum: Muskeln und Sehnen wachsen in der Regeneration, nicht im Training.



Körpergefühl: Stechender Schmerz heißt Stopp – Brennen heißt Arbeit. Lerne den Unterschied.