Calisthenics-Übungen: Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

Diese Übungssammlung enthält zwölf ausführlich erklärte Calisthenics-Übungen, ein Aufwärmprogramm und zwei direkt nutzbare Trainingspläne. Der Schwerpunkt liegt auf einem kontrollierten Einstieg: Du trainierst Beine, Gesäß, Rumpf sowie die drückende und ziehende Muskulatur des Oberkörpers.

Für die meisten Übungen brauchst du nur etwas freie Fläche und eine rutschfeste Unterlage. Für erhöhte Liegestütze ist eine unbewegliche Stützfläche erforderlich; für Zugübungen brauchst du eine sicher montierte Stange oder geeignete Trainingsringe. Wähle stets eine Variante, bei der du die Bewegung sauber und ohne Schmerzen ausführen kannst.

1. Aufwärmen: sechs bis acht Minuten vor jeder Einheit

Beginne mit 90 Sekunden zügigem Gehen auf der Stelle. Lass die Arme locker mitschwingen und erhöhe das Tempo allmählich. Anschließend führe jeweils zehn kleine und zehn größere Armkreise vorwärts und rückwärts aus. Die Bewegungen bleiben angenehm; ziehe die Schultern nicht gewaltsam nach hinten.

Mobilisiere danach die Handgelenke: Kreise beide Hände zehnmal in jede Richtung. Stelle dich anschließend in den Vierfüßlerstand, lege die Handflächen unter die Schultern und verlagere das Gewicht achtmal leicht vor und zurück. Gehe nur so weit nach vorn, wie deine Handgelenke den Druck gut vertragen.

Führe acht langsame Kniebeugen aus. Danach folgen acht Hüftbeugen: Stelle die Füße hüftbreit auf, beuge die Knie leicht und schiebe das Gesäß nach hinten, während sich der Oberkörper mit langem Rücken nach vorn neigt. Richte dich über die Hüfte wieder auf.

Schließe mit acht leichten Liegestützen an einer Wand und sechs abwechselnden Rückwärtsschritten pro Bein ab. Vor einer Zugübung folgt zusätzlich ein sehr leichter Vorbereitungssatz an der Stange oder den Ringen. Das Aufwärmen soll dich bewegungsbereit machen, nicht bereits erschöpfen.

• Bewege dich während des Aufwärmens flüssig und ohne Schwung in die Gelenkendstellungen.

• Wenn du noch steif oder kalt bist, verlängere das Gehen und ergänze einen weiteren leichten Vorbereitungssatz.

• Prüfe Stangen, Ringe und Stützflächen vor der Belastung auf sicheren Halt und ausreichend Freiraum.

2. Kniebeuge: Grundübung für Beine und Gesäß

Ausgangsposition: Stelle dich etwa schulterbreit hin. Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen. Verteile dein Gewicht auf Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen. Halte die Arme vor dem Körper, wenn dir das beim Gleichgewicht hilft.

Ausführung: Beuge Knie und Hüfte gleichzeitig und senke dein Gesäß zwischen die Beine. Die Knie bewegen sich ungefähr in Richtung der Fußspitzen; sie dürfen dabei auch über die Zehen hinausgehen. Gehe nur so tief, wie du die Füße vollständig belastet und die Bewegung kontrolliert halten kannst. Drücke dich anschließend über den ganzen Fuß wieder nach oben.

Achte darauf, nicht auf die Zehenspitzen zu kippen oder die Knie deutlich nach innen fallen zu lassen. Der Oberkörper darf sich passend zu deinen Körperproportionen nach vorn neigen. Erzwinge keine bestimmte Tiefe und überstrecke beim Aufrichten nicht den unteren Rücken.

Leichter: Beuge die Beine nur teilweise oder berühre mit dem Gesäß eine stabile, gegen Verrutschen gesicherte Sitzfläche. Schwerer: Senke dich drei Sekunden lang ab und halte unten eine Sekunde inne, bevor du aufstehst.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 8 bis 15 Wiederholungen.

• Pause: 60 bis 90 Sekunden zwischen den Sätzen.

• Atmung: Beim Absenken einatmen, beim Aufrichten ausatmen.

3. Rückwärts-Ausfallschritt: einbeinige Beinkraft

Ausgangsposition: Stehe hüftbreit, spanne den Bauch leicht an und blicke geradeaus. Stelle dich bei Bedarf neben eine Wand, an der du dich mit den Fingerspitzen abstützen kannst.

Ausführung: Setze einen Fuß einen ausreichend großen Schritt nach hinten. Beuge beide Knie und senke das hintere Knie in Richtung Boden, ohne es aufzuschlagen. Der vordere Fuß bleibt vollständig belastet. Drücke dich vor allem über das vordere Bein zurück in den Stand und wechsle anschließend die Seite.

Halte zwischen den Füßen seitlich ungefähr hüftbreiten Abstand, statt sie auf einer gedachten schmalen Linie zu platzieren. So lässt sich das Gleichgewicht leichter halten. Eine leichte Vorneigung des Oberkörpers ist erlaubt, solange dein Rücken kontrolliert bleibt.

Leichter: Verkürze den Bewegungsweg und nutze eine feste Stütze. Wenn das Zurücksteigen schwierig ist, bleibe in Schrittstellung und bewege dich nur auf und ab. Schwerer: Senke dich drei Sekunden lang ab und pausiere kurz über dem Boden.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 6 bis 10 Wiederholungen pro Seite.

• Pause: 60 bis 90 Sekunden nach einem vollständigen Satz für beide Beine.

• Beginne mit der weniger sicheren Seite und verwende auf beiden Seiten denselben Wiederholungsumfang.

4. Gesäßbrücke: Hüftstreckung am Boden

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße etwa hüftbreit auf. Die Knie sind gebeugt, die Arme liegen neben dem Körper. Wähle den Fußabstand so, dass die Unterschenkel in der oberen Position ungefähr senkrecht stehen.

Ausführung: Spanne den Bauch leicht an und hebe das Becken, bis Schultern, Hüfte und Knie ungefähr eine Linie bilden. Drücke die Füße in den Boden und spanne das Gesäß an. Halte die obere Position kurz und senke das Becken anschließend langsam wieder ab.

Hebe dich nicht so hoch, dass die Bewegung hauptsächlich aus einem Hohlkreuz entsteht. Der Druck liegt auf den Füßen und dem oberen Rücken, nicht auf dem Nacken. Lass die Knie weder nach innen zusammenfallen noch weit auseinanderdriften.

Leichter: Hebe das Becken nur ein kleines Stück. Schwerer: Halte oben zwei bis drei Sekunden. Als nächste Stufe kannst du eine einbeinige Brücke ausführen; beginne dabei mit wenigen Wiederholungen und halte das Becken möglichst waagerecht.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 10 bis 15 Wiederholungen.

• Pause: 45 bis 75 Sekunden.

• Beende den Satz, wenn du die Hüfte nur noch mit deutlich verstärktem Hohlkreuz heben kannst.

5. Wadenheben: kontrollierte Kraft über den Vorfuß

Ausgangsposition: Stehe hüftbreit auf ebenem Boden und halte dich bei Bedarf locker an einer Wand fest. Die Knie bleiben gestreckt, aber nicht gewaltsam durchgedrückt.

Ausführung: Hebe beide Fersen langsam an und komme auf die Fußballen. Halte oben kurz das Gleichgewicht. Senke die Fersen anschließend kontrolliert auf den Boden zurück. Behalte während der Bewegung eine möglichst gleichmäßige Belastung über den Vorfuß bei, statt auf die Außenkanten zu rollen.

Vermeide federnde Wiederholungen. Die Waden sollen dich aktiv nach oben bewegen, nicht der Schwung aus den Knien. Leichter wird die Übung mit kleinerem Bewegungsumfang und festerer Unterstützung. Schwerer wird sie einbeinig; nutze dabei weiterhin eine Stütze, damit nicht das Gleichgewicht die Übung begrenzt.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 12 bis 20 Wiederholungen.

• Pause: 45 bis 60 Sekunden.

• Tempo: ungefähr zwei Sekunden anheben und zwei Sekunden absenken.

6. Liegestütz: Brust, Schultern und Trizeps

Ausgangsposition: Setze die Hände etwas breiter als schulterbreit auf. Beim Bodenliegestütz stehen die Zehenspitzen auf dem Boden. Spanne Bauch und Gesäß leicht an, sodass Kopf, Rumpf und Beine eine weitgehend gerade Linie bilden.

Ausführung: Beuge die Ellenbogen und senke den Brustkorb zwischen den Händen ab. Die Ellenbogen zeigen schräg nach hinten, nicht im rechten Winkel seitlich vom Körper weg. Gehe nur so tief, wie du die Körperspannung halten kannst. Drücke dich anschließend gleichmäßig nach oben.

Lass die Schulterblätter natürlich mitarbeiten: Beim Absenken bewegen sie sich etwas zueinander, beim Hochdrücken wieder auseinander. Halte sie nicht dauerhaft zusammengepresst. Schiebe weder den Kopf nach vorn noch lasse das Becken absinken.

Leichter: Platziere die Hände an einer Wand oder auf einer hohen, unbeweglichen Stützfläche. Je höher die Hände stehen, desto geringer ist meist die Belastung. Schwerer: Verwende eine niedrigere Stützfläche, wechsle zum Boden oder verlängere die Absenkphase auf drei Sekunden.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 5 bis 12 Wiederholungen.

• Pause: 75 bis 120 Sekunden.

• Wähle die Höhe so, dass nach dem Satz noch ungefähr zwei saubere Wiederholungen möglich wären.

7. Pike-Liegestütz: stärkerer Schwerpunkt auf den Schultern

Ausgangsposition: Stelle Hände und Füße auf den Boden und hebe die Hüfte deutlich an. Dein Körper bildet annähernd ein umgedrehtes V. Die Hände stehen etwa schulterbreit, die Knie dürfen leicht gebeugt sein.

Ausführung: Beuge die Ellenbogen und führe den Kopf kontrolliert schräg nach vorn und unten zu einem Punkt etwas vor den Händen. Drücke dich anschließend wieder hoch. Lass den Kopf nicht auf dem Boden ruhen und belaste den Nacken nicht. Behalte die angehobene Hüfte während der Bewegung bei.

Diese Variante ist anspruchsvoller als ein erhöhter Liegestütz. Beginne mit einem kurzen Bewegungsweg. Wenn du die Ellenbogen kaum kontrollieren kannst oder die Schultern unangenehm reagieren, bleibe zunächst bei der normalen Liegestützprogression.

Leichter: Reduziere die Tiefe und verlagere weniger Gewicht auf die Hände. Schwerer: Vergrößere zunächst den kontrollierten Bewegungsweg. Erhöhte Füße sind erst eine spätere Variante und benötigen eine stabile, rutschfeste Auflage.

• Umfang: 2 Sätze mit jeweils 4 bis 8 Wiederholungen.

• Pause: 90 bis 120 Sekunden.

• Nutze die Übung anfangs als Alternative zum Liegestütz, nicht zwingend zusätzlich.

8. Umgekehrtes Rudern: Zugkraft für Rücken und Arme

Ausrüstung: Verwende eine dafür ausgelegte, sicher befestigte niedrige Stange oder Trainingsringe. Lose Möbel, Besenstiele zwischen Stühlen und ungesicherte Tischkanten sind keine geeigneten Ersatzkonstruktionen.

Ausgangsposition: Greife die Stange etwa schulterbreit oder halte die Ringe mit zueinander gerichteten Handflächen. Stelle die Füße vor dir auf und lehne dich mit gestreckten Armen zurück. Halte den Körper von Kopf bis Hüfte oder, bei gestreckten Beinen, bis zu den Fersen stabil.

Ausführung: Ziehe den Brustkorb in Richtung der Hände. Führe die Ellenbogen nach hinten und lasse die Schulterblätter kontrolliert zueinander gleiten. Senke dich langsam ab, bis die Arme wieder gestreckt sind. Halte die Schultern dabei kontrolliert und vermeide ein ruckartiges Fallenlassen.

Leichter: Stelle dich aufrechter oder beuge die Knie, sodass mehr Gewicht über die Beine getragen wird. Schwerer: Bringe den Körper näher an die Waagerechte und strecke die Beine. Wähle stets eine Neigung, bei der du weder die Hüfte vorschiebst noch den Kopf zur Stange streckst.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 6 bis 12 Wiederholungen.

• Pause: 75 bis 120 Sekunden.

• Ohne sichere Zugmöglichkeit entfällt die Übung; eine Bodenübung ersetzt ihre Belastung nicht gleichwertig.

9. Klimmzug mit Fußunterstützung

Ausrüstung und Ausgangsposition: Nutze eine geeignete Klimmzugstange und eine breite, kippsichere Fußauflage direkt darunter. Du musst die Stange ohne Sprung erreichen können. Greife ungefähr schulterbreit im Obergriff oder nutze einen neutralen Griff, falls vorhanden. Die Füße bleiben auf der Auflage.

Ausführung: Ziehe dich kontrolliert nach oben und unterstütze die Bewegung nur so stark mit den Beinen, wie nötig. Führe die Ellenbogen nach unten und bringe das Kinn in Richtung Stangenhöhe, ohne den Hals zu überstrecken. Senke dich innerhalb von zwei bis drei Sekunden wieder ab.

Nutze die Beine auch beim Absenken, damit du nicht plötzlich in den unteren Bewegungsabschnitt fällst. Bewege dich nur in einem schmerzfreien Schulterbereich und vermeide Schwingen oder ruckartiges Hochziehen.

Leichter: Übernimm mehr Last mit den Füßen. Schwerer: Verringere den Beindruck allmählich. Freie Klimmzüge sind erst sinnvoll, wenn du sowohl das Hochziehen als auch das Absenken kontrollieren kannst. Für den Einstieg genügt Rudern als einzige Zugübung vollkommen.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 3 bis 6 Wiederholungen.

• Pause: 90 bis 150 Sekunden.

• Beende den Satz, sobald die Unterstützung unkontrolliert wird oder du Schwung brauchst.

10. Unterarmstütz: Rumpfspannung halten

Ausgangsposition: Lege die Unterarme auf den Boden, mit den Ellenbogen ungefähr unter den Schultern. Stelle die Zehenspitzen auf und hebe den Körper an. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung: Spanne Bauch und Gesäß so an, dass das Becken weder deutlich absinkt noch weit nach oben ausweicht. Drücke die Unterarme aktiv in den Boden und atme ruhig weiter. Halte nur so lange, wie diese Position stabil bleibt.

Leichter: Lege die Knie ab und halte die Linie von den Schultern bis zu den Knien. Schwerer: Verlängere zunächst die Haltezeit innerhalb des angegebenen Bereichs. Danach kannst du die Ellenbogen wenige Zentimeter weiter nach vorn setzen; dadurch steigt die Belastung deutlich.

Ein langer Satz ist nicht automatisch besser. Wenn du den Atem anhältst oder dein unterer Rücken zunehmend durchhängt, beende den Versuch und wähle im nächsten Satz eine kürzere Dauer.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 15 bis 40 Sekunden.

• Pause: 45 bis 75 Sekunden.

• Atme während jeder Haltephase gleichmäßig weiter.

11. Seitstütz: seitliche Rumpfstabilität

Ausgangsposition: Lege dich auf die Seite und setze den unteren Ellenbogen unter die Schulter. Für die Einstiegsvariante sind die Knie gebeugt. Stütze dich auf Unterarm und Knie und hebe das Becken.

Ausführung: Halte Schulter, Hüfte und Knie ungefähr auf einer Linie. Schiebe das Becken nicht nach hinten und drehe den Brustkorb nicht zum Boden. Drücke den Unterarm aktiv in die Unterlage und halte ausreichend Abstand zwischen Schulter und Ohr.

Leichter: Halte die Position nur fünf bis zehn Sekunden und lege das Becken zwischen den Versuchen kurz ab. Schwerer: Strecke beide Beine und stütze dich auf die Fußaußenkante des unteren Fußes. Die Füße können leicht versetzt stehen, damit die Position stabiler wird.

Trainiere beide Seiten mit gleicher Dauer. Orientiere dich an der Seite, auf der du die Position kürzer sauber halten kannst.

• Umfang: 2 Sätze mit jeweils 10 bis 30 Sekunden pro Seite.

• Pause: etwa 30 Sekunden zwischen den Seiten und 60 Sekunden zwischen den Sätzen.

12. Dead Bug: Arme und Beine bei stabilem Rumpf bewegen

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken. Hebe die Beine so an, dass Hüfte und Knie ungefähr rechtwinklig gebeugt sind. Strecke beide Arme zur Decke. Halte die Rippen entspannt und den unteren Rücken in einer angenehmen, stabilen Position nahe am Boden.

Ausführung: Führe gleichzeitig einen Arm nach hinten und das gegenüberliegende Bein nach vorn. Stoppe, bevor sich der Rücken deutlich vom Boden abhebt. Kehre zur Ausgangsposition zurück und wechsle die Seite. Jede Bewegung bleibt langsam und ruhig.

Leichter: Lasse die Arme zur Decke zeigen und tippe abwechselnd mit einer Ferse auf den Boden. Schwerer: Strecke das bewegte Bein weiter aus und senke es näher zum Boden. Der größere Hebel ist nur sinnvoll, solange das Becken stabil bleibt.

Atme beim Ausstrecken langsam aus. Du musst den Rücken nicht mit maximaler Kraft in die Unterlage pressen; entscheidend ist, dass die Rumpfposition während der Bewegung nicht unkontrolliert verändert wird.

• Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 5 bis 8 Wiederholungen pro Seite.

• Pause: 45 bis 60 Sekunden.

• Eine Wiederholung besteht aus Ausstrecken und vollständigem Zurückführen einer Seite.

13. Trainingsplan ohne Zuggerät: zwei Einheiten pro Woche

Dieser Plan eignet sich für den Einstieg zu Hause. Trainiere beispielsweise montags und donnerstags, mit mindestens einem freien Tag dazwischen. Beginne jede Einheit mit dem beschriebenen Aufwärmen und absolviere die Übungen in der angegebenen Reihenfolge. Führe jeweils alle Sätze einer Übung aus, bevor du zur nächsten wechselst.

Wähle bei Liegestützen eine passende stabile Stützfläche. Falls keine vorhanden ist, verwende eine Wand. In der ersten Woche kannst du von jeder Übung nur einen Satz machen, wenn du bislang kaum Krafttraining ausgeführt hast. Danach nutzt du den angegebenen Umfang.

Dieser Plan enthält keine vollwertige Zugübung. Er ist deshalb eine praktikable Einstiegslösung, aber langfristig kein ausgewogenes Oberkörperprogramm. Sobald du Zugang zu einer sicheren Stange oder zu Ringen hast, ergänze zwei Sätze Rudern nach den Liegestützen.

• Kniebeuge: 2 Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen; 75 Sekunden Pause.

• Erhöhter Liegestütz oder Wandliegestütz: 2 Sätze mit 6 bis 10 Wiederholungen; 90 Sekunden Pause.

• Rückwärts-Ausfallschritt: 2 Sätze mit 6 bis 8 Wiederholungen pro Seite; 75 Sekunden Pause.

• Gesäßbrücke: 2 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen; 60 Sekunden Pause.

• Dead Bug: 2 Sätze mit 5 bis 8 Wiederholungen pro Seite; 45 Sekunden Pause.

• Seitstütz: 2 Sätze mit 10 bis 20 Sekunden pro Seite; 30 Sekunden Seitenwechselpause.

14. Ganzkörperplan mit Stange oder Ringen

Trainiere zunächst zweimal wöchentlich im Wechsel: In Woche eins Einheit A und Einheit B, in Woche zwei wieder A und B. Wenn du dich zwischen den Einheiten gut erholst, kannst du später drei Termine pro Woche nutzen: A, B, A; in der folgenden Woche B, A, B. Zwischen den Krafttagen bleibt mindestens ein freier Tag.

Einheit A: Führe Kniebeugen, Liegestütze, umgekehrtes Rudern, Gesäßbrücken und Unterarmstütz aus. Einheit B: Führe Rückwärts-Ausfallschritte, Pike-Liegestütze oder erhöhte Liegestütze, unterstützte Klimmzüge oder Rudern, Wadenheben und Seitstütz aus. Die Alternativen erlauben dir, die Belastung an deine Fähigkeiten und Ausstattung anzupassen.

Beginne mit zwei Sätzen pro Übung. Nutze die Wiederholungsbereiche und Pausen aus den jeweiligen Übungsbeschreibungen. Nach mehreren gut vertragenen Einheiten kannst du bei den ersten drei Übungen einen dritten Satz ergänzen. Mehr Umfang ist nur hilfreich, wenn die Bewegungsqualität erhalten bleibt und du bis zum nächsten Training ausreichend erholt bist.

• Einheit A: Kniebeuge 8 bis 15; Liegestütz 5 bis 12; Rudern 6 bis 12; Gesäßbrücke 10 bis 15 Wiederholungen; Unterarmstütz 15 bis 40 Sekunden.

• Einheit B: Ausfallschritt 6 bis 10 je Seite; Pike-Liegestütz 4 bis 8 oder erhöhter Liegestütz 5 bis 12; unterstützter Klimmzug 3 bis 6 oder Rudern 6 bis 12; Wadenheben 12 bis 20 Wiederholungen; Seitstütz 10 bis 30 Sekunden je Seite.

• Die Zahlen gelten jeweils pro Satz. Bei einseitigen Übungen werden beide Seiten trainiert.

15. Belastung steigern und sicher trainieren

Beende dynamische Sätze normalerweise mit ungefähr zwei sauberen Wiederholungen in Reserve. Wenn du beispielsweise acht Liegestütze ausführst, solltest du voraussichtlich noch etwa zwei technisch kontrollierte Wiederholungen schaffen können. Bei Halteübungen stoppst du, bevor die Körperposition sichtbar nachlässt.

Steigere zuerst die Wiederholungen innerhalb des angegebenen Bereichs. Schaffst du in zwei aufeinanderfolgenden Einheiten alle Sätze am oberen Ende sauber, wähle eine etwas schwierigere Variante und beginne wieder am unteren Ende. Verändere nicht gleichzeitig Schwierigkeit, Satzanzahl und Trainingshäufigkeit.

Notiere nach jeder Einheit Datum, Variante, Wiederholungen oder Haltezeit und eine kurze Einschätzung der Anstrengung. Ein Eintrag könnte lauten: Liegestütz an hoher Stützfläche, zweimal acht Wiederholungen, noch zwei Wiederholungen möglich. So erkennst du Fortschritte auch dann, wenn eine anspruchsvollere Übung noch nicht gelingt.

Muskelanstrengung ist erwartbar; stechender Schmerz, zunehmender Gelenkschmerz, Schwindel oder ungewöhnliche Atemnot sind Gründe, die Übung abzubrechen. Bei Brustschmerz oder schwerer Atemnot ist eine sofortige medizinische Abklärung erforderlich. Bei bestehenden Verletzungen, Erkrankungen oder kürzlich erfolgten Operationen sollte vor dem Einstieg geklärt werden, welche Belastungen geeignet sind.

Leichter Muskelkater kann nach ungewohnten Übungen auftreten. Wenn er deine Bewegungen deutlich verändert, verschiebe die nächste intensive Einheit oder reduziere die Belastung. An freien Tagen sind lockeres Gehen und angenehme, unbelastete Bewegungen möglich. Nach dem Training kannst du ein bis zwei Minuten ruhig gehen und die Atmung allmählich zur Ruhe kommen lassen.