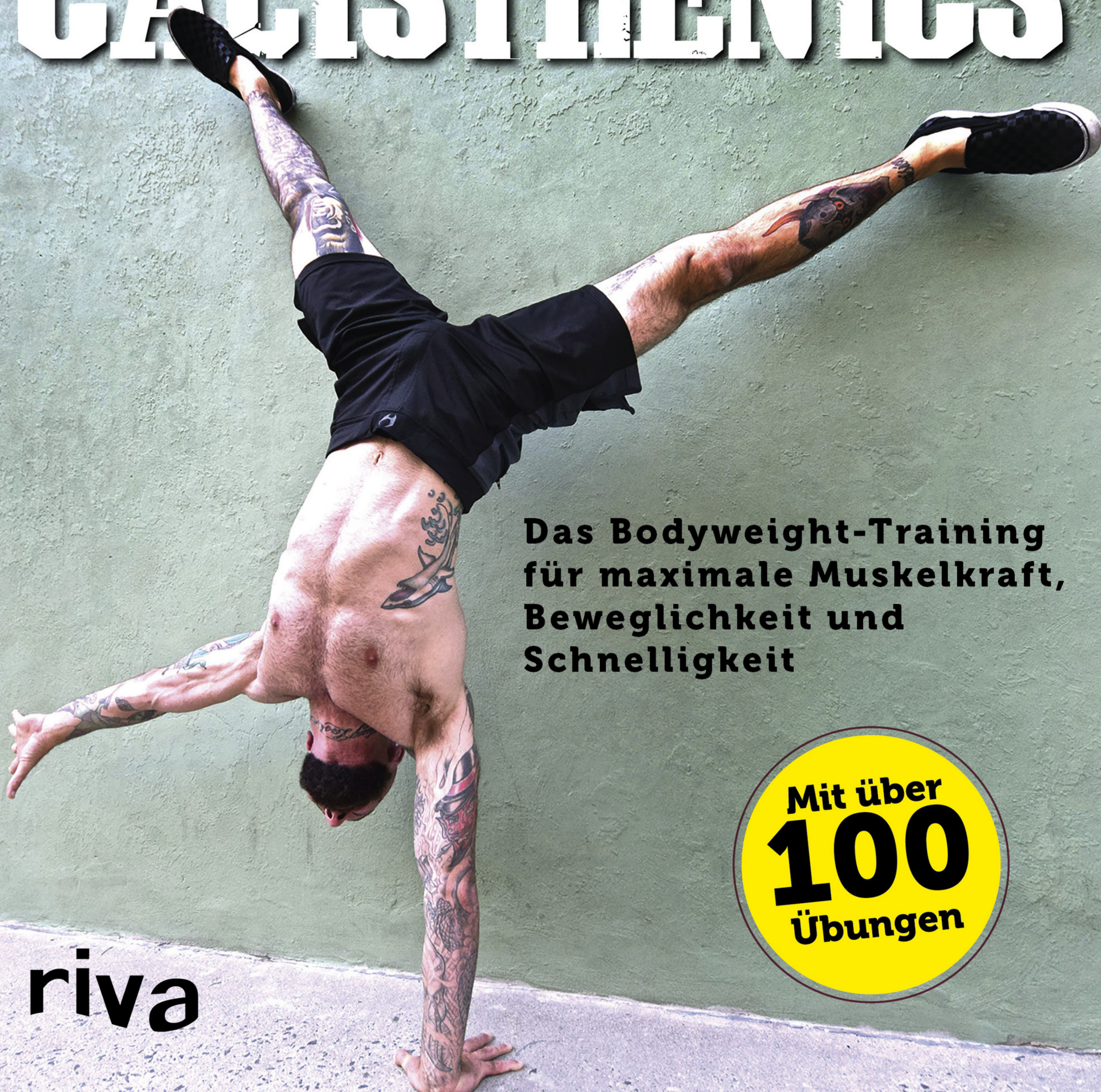


PAUL »COACH« WADE

POWER

CALISTHENICS



Das Bodyweight-Training
für maximale Muskelkraft,
Beweglichkeit und
Schnelligkeit

Mit über
100
Übungen

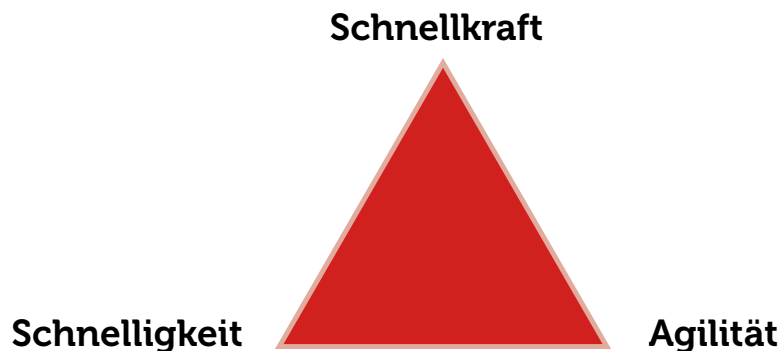
riva

Fazit: Wenn du Anweisungen von einem offiziell zertifizierten Experten erwartest, der dir jede Aminosäure nennen kann, und jede neue wissenschaftliche Studie über Training liest (und auch verstehst!), dann hast du dich für das falsche Buch entschieden. Aber ich hoffe, du bleibst noch ein paar Seiten dabei – ich würde dich gern kennenlernen!

Außerdem: Wer weiß? Mit ein bisschen Glück kann ich dir sogar ein, zwei Sachen beibringen, die die zertifizierten Jungs noch gar nicht kennen.

WAS SIND POWER CALISTHENICS?

Dieses Handbuch konzentriert sich auf drei wichtige athletische Fähigkeiten:

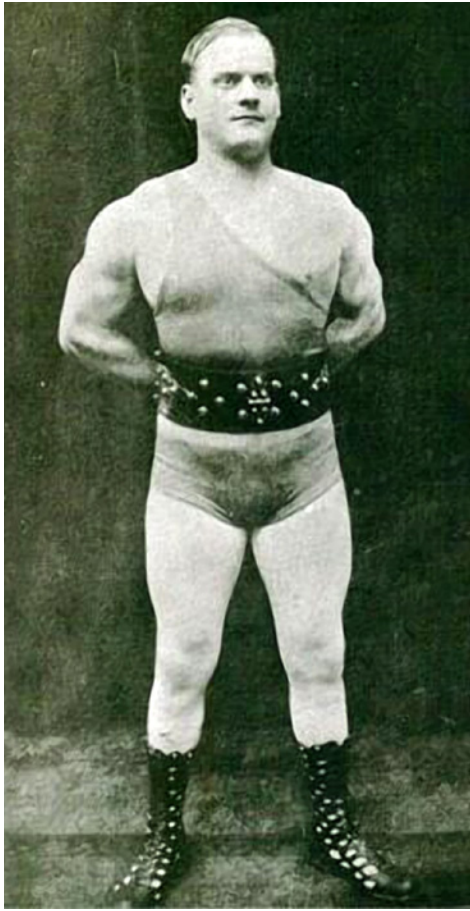


In diesem Kapitel erkläre ich dir diese drei Fähigkeiten mithilfe von Arbeitsdefinitionen. Es gibt natürlich auch andere gültige Definitionen. Ich stelle hier die vor, die ich mit meinen Athleten benutze. Sie sind direkt, leicht verständlich und ziemlich einfach.

Schnellkraft ist die Fähigkeit, sich mit Kraft \times Schnelligkeit zu bewegen.

Der Begriff Schnellkraft (englisch: *Power*) verwirrt Athleten oft, weil er oftmals fälschlicherweise als Synonym für Kraft verwendet wird. Tatsächlich fehlt es vielen großen, starken Männern – ironisch *Powerhouses* genannt – im Vergleich zu kleineren Athleten an Schnellkraft. Schnellkraft ist eine Mischung aus Kraft und Schnelligkeit.

Dass Maximalkraft keine Schnellkraft verlangt, klingt ein bisschen verrückt, aber es stimmt. In ihrer Reinform braucht Maximalkraft null Schnelligkeit. Stell dir einen Mann vor, der einen Wagen hält, damit sein Kind nach einem Unfall darunter hervorkriechen kann: Er braucht extrem viel Kraft, aber keine Schnellkraft – denn ohne Bewegung keine Schnelligkeit.



Kraftmensch Warren Lincoln Travis baute eine Maschine, mit der er große Gewichte auf dem Rücken tragen konnte: den Back Lift. Er schaffte damit 1970 kg! Unglaubliche Maximal-, aber keine Schnelkraft – er bewegte sich nicht.





Maximalkraft ohne Schnellkraft gibt es auch im Körpergewichtstraining. Sowohl die oben gezeigte Technik als auch die auf der gegenüberliegenden Seite unten verlangt viel Maximalkraft (vom Gleichgewicht ganz zu schweigen), aber da es sich um statische Haltungen handelt, keine Geschwindigkeit und damit keine Schnellkraft.

Nun stellen wir uns einen Kung-Fu-Meister vor, der eine Backfist so blitzartig schlägt, dass er damit die Flamme einer Kerze löscht, die fast einen Meter entfernt ist. Hier spielt Schnelligkeit eine sehr große, aber dafür Maximalkraft (und damit auch Schnellkraft) so gut wie keine Rolle, denn der Arm »arbeitet« ohne Widerstand.



Eine erhebliche Last wie den eigenen Körper zu bewegen erfordert sofortige Schnellkraft!

Echte Schnellkraft liegt irgendwo in der Mitte. Sie speist sich aus der Summe von Geschwindigkeit und Maximalkraft. Je größer der Widerstand, desto mehr Maximalkraft und weniger Geschwindigkeit und umgekehrt. Diesen Mittelweg zu echter Schnellkraft begeht man weder durch das Absolvieren von Übungen mit geringem Widerstand (wie Schlagen oder Treten) noch durch den Versuch, große Hanteln zu stemmen, sondern durch schnelles Bewegen des eigenen Körper(gewicht)s, wie es Akrobaten oder Parkourläufer tun. Das ist Schnellkraft in der Athletik.

Funktionelle Schnelligkeit ist die Fähigkeit, den Körper schnell über kurze Distanz zu bewegen.

Lass mich etwas sagen, das sich vielleicht komisch anhört: Reine Schnelligkeit interessiert mich eigentlich gar nicht. Was meine ich mit »reiner Schnelligkeit«? Olympia-Coach Al Murray gibt darauf eine Antwort:

Manche sprechen von Schnelligkeit und vom schnellsten Athleten der Welt, aber das kann oft falsch sein. Zu behaupten, jemand wäre schnell, weil er in Rekordzeit viele Meilen zurücklegt, führt in die Irre, denn es handelt sich um Ausdauer. Aber wenn jemand über sehr kurze Distanz sehr schnell ist oder im Vollziehen einer Einzelaktion, wie Schlagen, Treten, Springen oder Richtungswechsel, ist das für mich Schnelligkeit.

Al Murray, M.S.R.G., *Modern Weight-Training* (1963)

Manche Trainingsbücher treiben diese Idee zu weit. Sie konzentrieren sich sehr auf reine Schnelligkeitstricks wie Münzenwerfen und Fangen oder einen Rechenschieber zu fassen, den ein anderer Athlet hat fallen lassen. Leider ist solche reine Schnellkraft nutzlos, da wir lediglich in Ausnahmesituationen nur eine Extremität oder einen Körperteil bewegen müssen. Unser Körper bewegt sich meistens als Ganzes. Deswegen interessiert mich funktionelle Schnelligkeit viel mehr: den ganzen Körper so schnell bewegen, wie es seine anatomische Struktur erlaubt.

Dieses Buch bringt dir bei, wie du deinen ganzen Körper blitzschnell bewegst. Im Sport oder im wahren Leben reicht es nicht, nur ein Körperteil zu verlagern, egal, wie schnell du das auch kannst. Stell dir nur mal vor:

- einen Soldaten, der sich vor dem Kugelhagel duckt,
- über ein Hindernis zu springen,
- einen Kämpfer, der einem heranstürmenden Gegner ausweicht,
- schnell über eine Mauer zu klettern, um einer Gefahr zu entgehen,
- sich in der Luft zu drehen, um sicher zu landen.

Das sind Beispiele für Schnelligkeit, in denen der ganze Körper bewegt wird und weshalb wir uns darauf konzentrieren, das in den Übungen nachzuvollziehen. (Schnelligkeit und Schnellkraft überlappen sich hier: Den ganzen Körper schnell zu bewegen erfordert wegen der Körpermasse Schnellkraft.)



»Matrix«-Style! Handschnelligkeit allein ist nutzlos, nur Fußgeschwindigkeit auch. Im echten Leben – Kampf, Sport oder Überlebenssituation – bewegst du deinen ganzen Körper schnell, oder du hast keine Chance!

Agilität ist die Fähigkeit, die Richtung des Körpers schnell und koordiniert zu wechseln.

Ein Problem des Trends zur Plyometrie: Die Übungen bauen Schnellkraft auf, aber nicht Agilität. Ein Athlet kann sehr schnellkräftig sein, aber dennoch wenig agil. Schnellkräftige Athleten können schnell in eine Richtung explodieren, aber ihnen fehlt die Fähigkeit, bei hoher Geschwindigkeit die Richtung zu wechseln. Immer wenn es um mehrere Richtungen oder Geschwindigkeiten geht, ist Agilität im Spiel. (In diesem Sinn entspricht Agilität komplexer Schnellkraft, im Gegensatz zu einfacher Schnellkraft, die in eine Richtung wirkt.)

Nehmen wir einen Rückwärtssalto als Beispiel. Ein Athlet kann über große vertikale Sprungkraft (Schnellkraft) verfügen, aber vollkommen unfähig für einen Rückwärtssalto (Schnellkraft + Agilität) sein. Warum? Weil ihm die Fähigkeit fehlt, die Richtung zu wechseln und die notwendigen Muskelgruppen ins Spiel zu bringen, die mit Gleichgewicht, Schnelligkeit und Präzision die Fertigkeit vollenden (was sich auf Kip-ups bis hin zu Muscle-ups übertragen lässt).

Dieses Buch enthält Übungen, die dich auf ein hohes Agilitätsniveau führen. Schnellkraft kann man sich einfach aneignen – ähnlich wie Maximalkraft –, Agilität sollte aber wie eine Fertigkeit trainiert werden. Teil III erklärt den Unterschied und vermittelt die verschiedenen Trainingsmethoden, die du für optimale Schnellkraft **und** Agilität brauchst.