



AL KAVADLO ★ DANNY KAVADLO

DIE STADT IST DEIN GYM

DAS ULTIMATIVE STREET-WORKOUT



riva

AL KAYNOLD • BOBBY KAYNOLD

DIE STADT IST DEIN GYM

DAS ULTIMATIVE STREET-WORKOUT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 bei Dragon Door Publications unter dem Titel *Street Workout. A Worldwide Anthology of Urban Calisthenics*. Copyright © 2016 by Al Kavadlo & Danny Kavadlo. Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Antje Becker, Markus Hederer

Redaktion: Karin Leonhart für bookwise medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: Rüdiger Wagner für bookwise medienproduktion GmbH

Fotos auf dem Umschlag und im Innenteil: Michael Alago, Martijn Bos, Mary Carol Fitzgerald, Neil Gavin, Adrienne Harvey, David Holbrook, Al Kavadlo, Danny Kavadlo, Grace Kavadlo, Wilson Cash Kavadlo, Kenny Lombardi, Rachel Phillips, Michael Polito & Annie Vo

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0099-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-449-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-448-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

AL KAVADLO ★ DANNY KAVADLO

DIE STADT IST DEIN GYM

DAS ULTIMATIVE STREET-WORKOUT

riva

Inhalt

Vorwort	6
Was wir noch sagen wollten ...	12
1 Was ist Street-Workout?	15
Street-Workout in der Morgendämmerung	17
Street-Workout-Kultur	21
Street-Workout-Training	24
2 Grundlegende Progressionen	27
Drücken	29
Progressionen für horizontales Drücken	29
Progressionen für Drücken über Kopf	46
Dip-Progressionen	52
Ziehen	59
Progressionen für horizontales Ziehen	59
Progressionen für Ziehen über Kopf	67
Squat	81
Beidbeinige Progressionen	81
Einbeinige Progressionen	89
Beugen	101
Beuge-Progressionen am Boden	101
Beuge-Progressionen im Hang	110
Brücke	119

3	Fertigkeiten und Tricks	131
	Floor Holds	133
	Progressionen für Frog, Krähe und Crane	133
	Kopfstand- und Handstand-Progressionen	138
	Elbow-Lever-Progressionen	152
	Planche-Progressionen	159
	Bar Moves	165
	Muscle-up-Progressionen	165
	Back-Lever-Progressionen	173
	Front-Lever-Progressionen	179
	Human Flag	187
	Clutch-Flag-Progressionen	187
	Press-Flag-Progressionen	194
4	Trainingspläne	211
	Einstufung	213
	Street-Workouts	216
	Trainingsvorlagen	231
5	Extras	237
	Frag AI	239
	Dannys »Dos und Don'ts«	255
	Das eigene Reck im Garten	265
	Raus auf die Straße	270
	Über die Autoren	276
	Dank	277
	Übungsregister	278

Vorwort



Das Leben steckt voller Geheimnisse. Kleine Ereignisse werden zu wilden Feuerstürmen. Winzige Funken Hoffnung verwandeln sich in glühende, die ganze Welt erhellende Leidenschaft. Ein einzelner Gedanke löst eine Flut an Ideen aus. Eine zwanglose Begegnung mündet in tiefe Freundschaft. Schöpferische Kraft befeuert neue Erkenntnis und Schönheit. In unserem Unterbewusstsein bilden sich unbekannte Netzwerke, die wir schon erahnen können.

Wir fragen uns, warum wir tun, was wir tun, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Aus genau diesem Holz ist meine Freundschaft mit zwei bemerkenswerten Männern, den Brüdern **Al** und **Danny Kavadlo**. Paul Wade machte mich zuerst auf sie aufmerksam: zwei langgliedrige, auffällige, tattooüberzogene muskulöse Sonderlinge, die in *Trainieren wie im Knast* mit ihren Calisthenics-Künsten auftraten. Ihre Human Flag – gezeigt im selben Freiganghof, der schon Al Capone und der Birdman gesehen hatte – bewies, dass eine neue Gruppe von Athleten die Bühne eroberte.

Und wieder war es Paul Wade, der die Fäden spann: Er empfahl mir, Als Texte zu veröffentlichen. Also sah ich mir Al genauer an. Ich entdeckte nicht nur Al selbst, sondern durch ihn eine ganz eigene Welt. Ich fand heraus, dass Al ein Künstler ist, der vor allem seinen Körper als Medium nutzt. Calisthenics bedeutet »schöne Bewegung«, und Al erschafft sich auf dieser Grundlage als ständiges Kunstwerk jeden Tag neu. Kunstwerke brauchen ein Umfeld, in dem sie sich bestmöglich präsentieren und das zu ihrer Erweiterung wird. Al zeigt sich vor dem Hintergrund der ungeschminkten Graffiti, der Baugerüste und gequälten Steine der gnadenlosen Straßen von New York City. Sein Lieblingstrainingsort? Tompkins Square Park – wo die Toilettentüren herausgerissen wurden, um den Junkies ihre Verstecke zu nehmen.

Al bewahrt sich jederzeit seine lächelnde, gechillte Zen-Ausstrahlung, selbst bei den schwierigsten Übungen wie dem einarmigen Pull-up oder dem Front Lever. Trotzdem steckt hinter dem

Zen-Lächeln ein eiserner Wille, treiben ihn beeindruckende Energie und fanatische Hingabe, alles Richtige immer wieder zu tun. Al ist ein Spitzenathlet, der nie ruht.

Und die andere Welt, die Al uns zeigt? Das sind das internationale Netzwerk und die Kultur, die sich »Street-Workout« nennt. Wenn New York Als unmittelbarer Lebensraum ist, definiert sich sein globaler Kontext durch diese beiden Wörter. Er und sein Bruder Danny stehen mit jeder Faser für das Street-Workout-Ethos. Ihr Buch ist nicht nur eine Hymne darauf, sondern wird die Bibel dieser Bewegung sein.

Als Verleger mit der Berufung, im Bereich Körperkultur nur das Beste vom Besten weiterzugeben, arbeite ich am liebsten mit Autoren, die das »Gesamtpaket« bieten. Solche Autoren kombinieren viele verschiedene Eigenschaften: Sie sind innovativ und bringen neue Erkenntnisse mit. Sie sind kreativ, sorgfältig und wissbegierig. Sie lassen ihren Worten Taten folgen und sind glaubwürdig. Sie sind geborene Anführer. Sie sind unermüdliche und fähige Selbstvermarkter. Ihr Schreibstil brilliert durch eine eigene, klare und differenzierte Sprache. Sie haben eine starke und treue Anhängerschaft. Sie sind Experten auf ihrem Gebiet, bleiben aber offen für neue Ideen. Sie verfolgen jeden Aspekt ihrer Arbeit und ihres Handwerks mit Leidenschaft. Und es ist eine Freude, mit ihnen zu arbeiten.

Eine seltene Spezies? Stimmt. Sehr selten. Viel verlangt? Stimmt. Sehr viel. Haben Sie ein paar solcher »Gesamtpakete«? Warum ... ja, ja, hab ich ... und Al Kavadlo ist eines davon. Ich bin glücklich und beglückwünsche mich dazu, auf Paul gehört zu haben und Al als Autor für Dragon Door gewonnen zu haben. Kleine Ereignisse, die zu Feuerstürmen werden ... Wir haben mit Al eine ganze Reihe wunderbarer Titel veröffentlicht: *Raising the Bar*, *Pushing the Limits*, *Stretching Your Boundaries* und *Zen Mind, Strong Body*. Und nun das monumentale *Die Stadt ist dein Gym* gemeinsam mit seinem Bruder Danny.

Es war keine große Überraschung, dass Paul Wade und ich, auf der Suche nach einem geborenen Anführer unseres Progressive-Calisthenics-Certification-(PCC-)Programms, uns für Al entschieden haben, der wiederum Danny als Mitstreiter für die Bodyweight-Übungen rekrutierte.

Bereits ganz am Anfang landeten Al und Danny mit PCC einen Volltreffer. Seit dem Start im Juni 2013 hat sich PCC zum Gold-Standard des Calisthenics-Trainings entwickelt – nichts kommt dem nahe. Für mich ist es weltweit **die** Anlaufstelle für die beste Ausbildung in Sachen Bodyweight-Übungen. Als und Dannys große Leidenschaft, ihre Demut, Fürsorge, Güte, Freundlichkeit, ihr Wissen und Können haben Hunderte Aktive motiviert, die Calisthenics-Kultur zu verbreiten. Es ist ein Fest, das beobachten zu dürfen.

Die Stadt ist dein Gym ist voll von den Schwingungen und brillanten Lehren, die ich von Al und Danny in jedem Workshop, den ich besuchte, erfahren durfte. Darüber hinaus bietet es phänomenale Fotografien, aufgenommen in Italien, Deutschland, Schweden, Irland, England, Australien, den Niederlanden und den USA. Die Tiefe und Weite der kreativen Kunst der Illustrationen lassen sich nicht mit Worten beschreiben, sie sind jenseits von Gut und Böse.

Es zählt zu den Kostbarkeiten in meinem Leben, dass Danny Kavadlo ein guter Freund ist und ich Zeuge sein darf, wie dieser großartige Mann in der Dragon-Door-Community immer mehr an Bedeutung gewinnt. Es ist etwas absolut Besonderes, zwei Brüder zu kennen, die beide die Kriterien eines »Gesamtpaket« erfüllen. Denn auch Danny ist ein »Gesamtpaket«.

Als perfekter Gegenpart zu Großmeister Al verbergen sich hinter Dannys finsterem Blick, seiner gestählten Muskulatur, seiner immensen Ausstrahlung und seiner punkigen Haltung ein Herz aus Gold und eine tiefe Liebe für seine Mitmenschen. Wenn Danny lächelt, geht die Sonne auf. Und wenn Dannys dröhnende Stimme den Raum erfüllt, ist es ein absolutes Vergnügen, zu beobachten, wie er mit seiner Leidenschaft seine Schüler ansteckt. Einfach nur gut!

Und wie sein Bruder Al: Was für ein Coach! Danny feiert jeden Fortschritt seiner Schützlinge mit einem ansteckenden ekstatischen Schrei, der echte Begeisterung und Freude ausdrückt. Wie Al holt auch Danny durch seine einfühlsamen Beobachtungen und gezielten Tipps das Beste aus seinen Schützlingen heraus. Eine Begegnung mit Danny ist immer eine Bereicherung.

Klar, Danny hat auch seine Dämonen – wie wir alle –, aber keiner feiert das Leben mehr als er. Ich habe gewitzelt, dass die schlimmste Situation für ihn immer noch ein zu einem Zehntel gefülltes Glas ist. Aber sein Glas ist immer zu neun Zehnteln gefüllt. Das mag ich!

Außerdem ist Danny ein facettenreicher Künstler, ein Kreativer, ein Impulsgeber für Veränderungen und ein belesener Gentleman. Seine drei vorangegangenen Dragon-Door-Titel *Everybody Needs Training*, *Diamond-Cut Abs* und *Strength Rules* spiegeln seine schöpferische Kraft wider. Danny weiß, was jenseits der Heuchelei des Fitness-Biz wesentlich ist. Er zerreißt die falschen Versprechungen der Nahrungsergänzungsmittelindustrie in der Luft – überzeugend und amüsant zur selben Zeit. Und er bringt auf den Punkt, was jeder seiner Schützlinge zum Erzielen profunder und dauerhafter Ergebnisse im Training wirklich braucht.

Wenn es darum geht, mit gutem Beispiel voranzugehen, ist Danny wie ein lebendes Reklameschild, das zeigt, was in der Kunst der Körperkultur mit Calisthenics erreichbar ist. Danny ist perfekt, aber er strahlt »hart erarbeitet« aus. Brutal ehrlich im Umgang mit den Trainings- und Ernährungsdummheiten früherer Jahre, ist sein Körper der beste Beweis, dass er das richtige Training längst draufhat.

Nach Jahren des Reifens und der Produktion ist *Die Stadt ist dein Gym* die erste Zusammenarbeit der Brüder im Printbereich. In PCC-Workshops sind beide absolute Stars. Aber ein Buch ist etwas völlig anderes. Jeder der beiden Brüder hat eine ausgeprägte Persönlichkeit, schreibt individuell und bevorzugt eigene Methoden der Präsentation. Es ist eine Meisterleistung, zwei so großartige künstlerische Talente in einem einzigen Buch zusammenzubringen.

Ich darf heute vermelden: Die Brüder haben das Ding durchgezogen.

Die Stadt ist dein Gym ist ein Meilenstein, der ein ganzes Genre definiert – ein Juwel und ein Muss ebenso für Aficionados wie für blutige Anfänger. Die Brüder liefern es – und mehr. Ihr kenntnisreiches Vermitteln in Dutzenden PCCs weltweit, ihre Erfahrungen als Dragon-Door-Autoren, ihre ständige Präsenz in Blogs und Artikeln für ihre Fans und ihr permanentes Aufsaugen neuer Inhalte und Perspektiven haben ihre Körperkunst auf unbeschreibliche Weise auf die Straße des Erfolgs katapultiert.

Al und Danny haben gut zugehört und sind dementsprechend gewachsen. Sie haben so viel gegeben – und ebenso viel zurückbekommen. *Die Stadt ist dein Gym* ist das Ergebnis dieser großartigen Dynamik.

Sei es der Abschnitt über grundlegende Progressionen von Drücken, Ziehen, Squat, Flex und Bridge, der Abschnitt über die Fertigkeiten und Tricks, die man für Floor Holds, Bar Moves und die Human Flag braucht, oder der Abschnitt über Trainingsplanung, der Beurteilung, Street-Workout und Trainingsprogramme enthält – alles ist systematisch entwickelt, mit einer Mischung aus Klarheit, Präzision, Intelligenz, Kreativität, Humor und Pep, die allesamt zum Markenzeichen der beiden Brüder geworden sind.

Ich gratuliere euch zu eurem Meisterstück, Al und Danny – und danke euch, dass ihr Teil meines Lebens seid.

A handwritten signature in blue ink that reads "John Du Cane". The signature is written in a cursive, flowing style and is centered within a white rectangular box.

John Du Cane
Gründer und CEO Dragon Door Publications



Was wir noch sagen wollten ...

Lieber Leser,

es gibt keinen Zweifel, dass die Street-Workout-Bewegung die Welt übernommen hat. Von den finsternen Seitengassen New Yorks über die Kopfsteinpflasterstraßen Europas bis ins australische Outback ist die Explosion urbaner Calisthenics nicht zu übersehen. Wir hatten eine Menge Glück und sind sehr dankbar für die Rolle, die wir dabei spielen durften. Und wir sind erst recht dankbar für all die fantastischen Kontakte mit so vielen Calisthenics-Fans auf diesem Planeten, sei es über soziale Medien, an der Klimmzugstange vor Ort oder in Dragon Doors erfolgreicher Progressive Calisthenics Certification. Es gibt zwischen uns Bodyweight-Athleten eine sofortige Zusammengehörigkeit. Calisthenics-Anhänger sind bekannt für ihre Hilfsbereitschaft und ihre positive Ausstrahlung.

In den vergangenen Jahren genossen wir das Privileg, in Dutzenden Städten in über zehn Ländern über vier Kontinente lehren zu dürfen. Street-Workout hat uns an Orte geführt, an die wir sonst nie gelangt wären und wo wir Leuten begegnet sind, die wir sonst nie getroffen hätten. Das Buch, das du in Händen hältst, ist nicht nur die umfassendste Sammlung von Übungen und Progressionen urbaner Calisthenics, die je zusammengestellt wurde, sondern auch eine Anthologie unserer Erfahrungen.

Die Fotografien in diesem Buch sind über mehrere Jahre entstanden. Sie stammen von unseren Reisen, unseren interaktiven Trainingseinheiten oder unseren Besuchen in deiner Stadt. Der Reiz und das Vergnügen des Trainings mit Street-Workout werden nur von den Erfahrungen übertroffen, die wir mit dir gemacht haben.

Wir haben beide schon Bücher über Calisthenics geschrieben, aber keiner von uns war je an einem Projekt in dieser Größenordnung beteiligt. Einige der Übungen werden dir bekannt vorkommen (über Basics gibt es immer wieder was zu erzählen), andere werden für dich brandneu sein. Wir haben über die Jahre unsere Lehrmethoden verfeinert und deswegen ein paar neue Tricks drauf. Unsere Arbeit ist nicht zu Ende, solange wir nicht unter der Erde liegen.

Bitte genieß dieses Buch. Benutze es. Stell es auf die Probe. Erweitere es und mach seine Inhalte zu den deinen. Wir hoffen vor allem, dass du es genauso gern benutzt, wie wir es gern geschrieben haben.

Deine Freunde

Handwritten signature of Al Kavallo in blue ink on a white background.Handwritten signature of J. Koval in blue ink on a white background.



MILLENNIUM GARAGES



Grant Park North
Parking Entrance



MILLENNIUM GARAGES



 CLEARANCE 6'-6"  8'-0" ACCESS 





Was ist

Street-Workout?



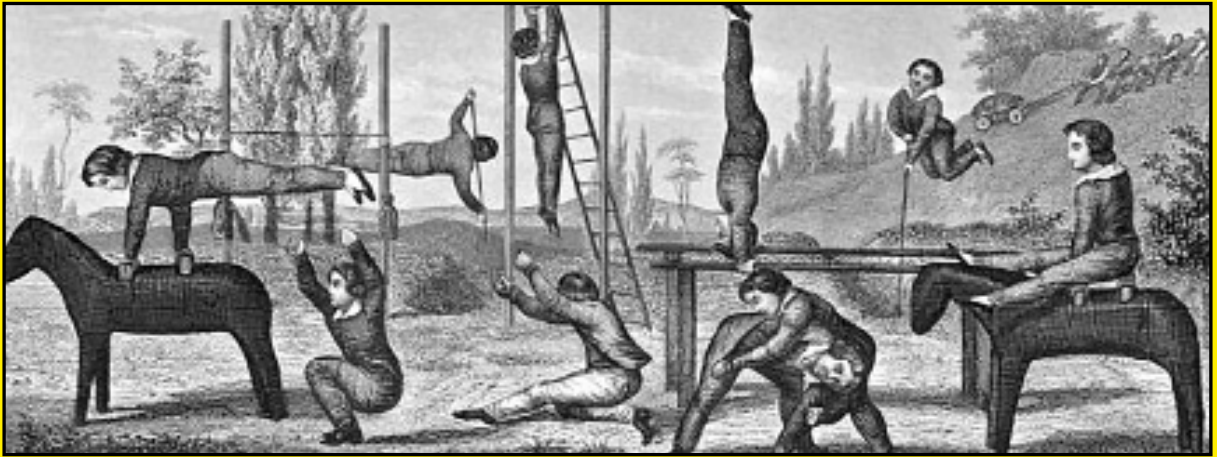
Street-Workout in der Morgendämmerung

Am Anfang krabbelten wir. Wir jagten. Wir kletterten. Wir spielten. Wir taten viele Dinge. Unsere Vorfahren zogen sich mithilfe ihrer Arme, Beine und des ganzen Körpers an einem Baum hoch, um eine Frucht zu pflücken oder Teile eines Mammutkadavers zu lagern. In ihrem Kampf ums Überleben trainierten sie keine isolierten Körperteile. Sie sprinteten oder sprangen nicht, weil etwa »Beinetag« war, sondern um nicht vom Säbelzahn tiger zerrissen und gefressen zu werden.

Einige Jahrtausende später errichtete die Menschheit die Sphingen, Stonehenge und die Chinesische Mauer. Man braucht viel rohe Kraft, um Brocken groß wie Berge zu bewegen, aber wir hatten sie. Es gab auch hier keine isolierten Körperteile, sondern nur den harmonisch arbeitenden Körper. Glaubt mir, diese Architekten und Bauarbeiter mussten nicht für zehn Hammer-Curls ins Fitnessstudio rennen.

Akropolis, Großer Buddha von Kamakura, Brooklyn Bridge: Unsere Vorfahren benutzten keine modernen Krafträume, um sich für den Bau dieser unglaublichen Monumente in Form zu bringen. Tatsächlich gelang ihnen der Bau großartiger Gebäude, weil sie verstanden, dass das Hebelprinzip, eines der Schlüsselprinzipien der Calisthenics, dazu beitragen kann, etwas Enormes wie eine majestätische Pyramide oder einen aus Metall geformten menschlichen Körper zu schaffen.

Körpertraining ohne den Einsatz äußerer Widerstände gibt es seit Menschengedenken und ist als Calisthenics bekannt. Calisthenics oder Bodyweight-Training ist die älteste und edelste Form der Körpererziehung. Drücken, Ziehen und Squatten sind tief in unserer DNA verankert. Lange vor dem Entstehen moderner Krafträume war der Einsatz des eigenen Körpers als Widerstand nicht nur die beste Trainingsmethode, sondern auch die einzige. Kein Wunder also, dass so viele von uns davon begeistert, inspiriert und motiviert sind. Moderne Fitnessstudios (manchmal



»Globo Gym« genannt) mit ihren Schnickschnack-Lat-Zügen, glänzenden Kabel-Crossovers und digitalen Pseudofahrrädern sind eine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Calisthenics sind zeitlos.

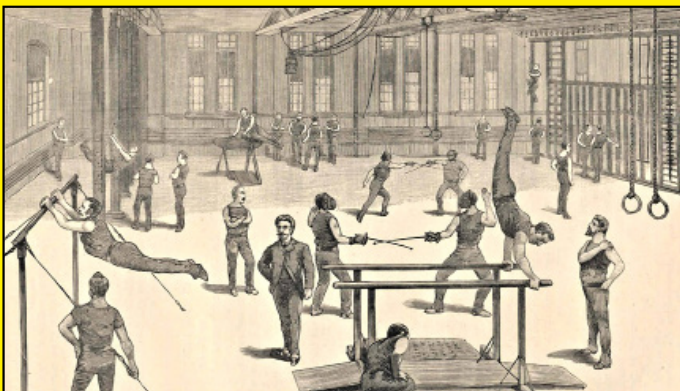
Das heißt nicht, dass es nicht schon früher Krafträume gegeben hätte. Es gab sie, aber nicht im modernen Sinn. In den ersten Gyms (Gymnasien) im alten Griechenland wurden ausschließlich Bodyweight-Übungen trainiert. Die minimalistische Ausstattung bestand beispielsweise aus Barren, Kletterseilen und Laufbahnen. Tatsächlich stammt der Begriff »Calisthenics« aus dem Griechischen und bedeutet »schöne Kraft«. Über das Körperliche hinaus wurden im Gymnasium auch Weisheit, Philosophie und Sprache gelehrt.

Als wir aufwuchsen, waren die zuvor erwähnten Globo Gyms Standard. Seltsam, aber wahr. Zum Glück waren wir im New York der 1980er-Jahre zu jung und zu pleite, um darin trainieren zu können. Ich glaube, wir hatten Glück, dass in unserer Jugend Minimalismus nicht nur ein Trend, sondern unsere einzige Wahl war. Unsere Fitnessreise begann mit Push-up- und Pull-up-Wettbewerben. Das einzige Sportgerät, das wir zu Beginn unserer Odyssee besaßen, war eine

Klimmzugstange für den Türrahmen. Es handelte sich im Übrigen um ein banales Stück Rohr, anders als die ergonomisch angepassten Ausgaben von heute. Mann, wie liebten wir das Ding!

Über viele Jahre konnten wir beobachten, wie in unserer Gegend ein Fitnesscenter nach dem anderen aufmachte. In einigen haben wir sogar gearbeitet. (Na ja, jeder muss zusehen, wie er über die Runden kommt!) Weltweit betrachtet, ist die Fitnesskultur auf dem Weg zurück zu ihren Wurzeln. Wunderbar! Diese Wiederauferstehung, die sich Street-Workout nennt, nutzt so viele Elemente, die man in einem Studio einer großen Kette nicht findet. Dazu gehören der elegante Minimalismus des Bodyweight-Trainings, die herrliche Outdoor-Umgebung und das starke Gefühl, einen Körper zu haben, der »selbst gemacht« ist. Ganz abgesehen von den krassen Kraftleistungen, die zu extremen Calisthenics gehören.

Genauso reizvoll an Street-Workout ist die Improvisation. Wenn man nutzt, was die Umgebung bietet, anstatt sich nur mit dem zufriedenzugeben, was die Gerätehersteller vorgeben, spricht man seine kreativen, wenn nicht gar künstlerischen Anteile an. Während Mitglieder kommerzieller Studios 500 Kilogramm schwere Maschinen benutzen, um einen Muskel zu trainieren, sehen wir einen Pfosten, einen Zaun oder ein Straßenschild, und uns fallen sofort ein Dutzend Bodyweight-Übungen ein. Kein Wunder, dass viele dem Fitnessstudio für immer den Rücken zugedreht haben.





Die Fähigkeit, die eigene Umgebung zu beobachten und zu nutzen, ist ein Wesenszug des Menschen, der heutzutage offensichtlich verloren geht. Mit in Navigationsgeräten versenktem Blick und vom SMS-Schreiben müden Händen ist es andererseits ein Segen, wieder mit der echten Welt in Kontakt zu kommen. Aber die Leute gehen ins Studio, stellen sich aufs Laufband und starren auf einen TV-Bildschirm. Man hat fast das Gefühl, als lebe niemand mehr in der Gegenwart. Aber wenn du deine aktuelle Umgebung nutzt, dann lebst du im Hier und Jetzt. Und das fühlt sich gut an. Während man den Eindruck hat, dass die Fitnesswelt nur eine künstliche Blase isolierter Bewegungen und unpraktischer Anwendungen ist, fühlt sich Street-Workout wie ein wunderbarer Atemzug herrlich frischer Luft an. Deshalb, Brüder und Schwestern: Stoppt die Unterdrückung, und macht euch bereit!

Wir wissen, dass sich Anfänger bei der Vorstellung, gleich im nächsten Park zu trainieren, ein wenig schwertun. Aber keine Angst: Diese Community ist sehr offen und freundlich. Anders als im Studio kostet dieser Club keinen Beitrag. Wir heißen jeden willkommen!

Street-Workout-Kultur

Um die Jahrtausendwende trafen sich Calisthenics-Gruppen in New York City und trainierten auf Baustellen, Gerüsten, in Parks, auf Spielplätzen und an öffentlichen Pull-up-Stationen. Immer mehr Leute identifizierten sich mit dem neuen Trend und verließen nach und nach die Fitnessstudios. Die Kultur wuchs. Neue Gruppen entstanden – mit Teams, regelmäßigen Treffen, Boot-Camps und Pull-up-Jams. Wir konnten beobachten, wie der legendäre Tompkins Square Park in New York City sich von einer bescheidenen Studioalternative (frühe 2000er) zu einem weltbekannten Street-Workout-Ziel entwickelte, das Touristen aus aller Herren Länder anlockt, um dort ihr Training zu absolvieren. Darüber hinaus gefällt es uns als echten New Yorkern, dass der Park, früher ein Drogenumschlagplatz und Zentrum von Gewalt, nun als Fitness-Mekka bekannt ist. Eine Geschichte, die man so nicht erfinden kann.

Zwar sind Calisthenics so alt wie die Menschheit, aber eine Umwälzung dieses Ausmaßes war erst in unserem Zeitalter der modernen Kommunikation möglich. Die Erde hat sich rein physikalisch nicht verändert. Dennoch kann man nicht bestreiten, dass die Welt, bildlich gesprochen, immer kleiner wird. Das Internet und seine vielfältigen Anwendungen, wie YouTube, Instagram und Facebook, haben im Verbreiten der Botschaft eine große Rolle gespielt. Nun kann ein Kind in einem Dorf im Fernen Osten via Tutorial Klimmzüge aus East Village New York City lernen.

Ja, Calisthenics sind so alt wie die Menschheit selbst. Aber das, was zurzeit passiert, findet auf einem anderen Level statt. Im Lauf der Jahre hat sich Street-Workout in den Vereinigten Staaten und über die Ozeane ausgebreitet, und man findet es mittlerweile auf dem ganzen Planeten. In Europa gibt es einige der härtesten Calisthenics-Bestien, denen wir je begegnet sind. Auch in Asien, Südamerika und Australien finden sich einige der Besten. Es gibt Street-Workout-Wettbewerbe auf der ganzen Welt, besucht von Tausenden Fans, Freunden und Aktiven.

Kulturell gesehen, ist Street-Workout revolutionär, ein großer anthropologischer Equalizer, wenn man so will. Unsere Community setzt sich aus Menschen unterschiedlichster Herkunft zusammen.



Uns alle verbindet ein gemeinsames Anliegen: Liebe zu Fitness, Form und Funktion, das Vergnügen an Selbstoptimierung und die Lust, andere zu begeistern. Jung und Alt, männlich und weiblich, schwarz und weiß, homo- und heterosexuell: Alle sind vertreten.

Aber jenseits der Soziologie ist Street-Workout auch ein großer Ausgleich von Körpertypen. Da sich Calisthenics auf die relative Kraft konzentrieren, haben große wie kleine Kerle den gleichen relativen Widerstand: sich selbst. Schauen wir nach: Ein muskulöser Mann von 1,85 Meter Größe und 100 Kilogramm Gewicht schafft mehr im Bankdrücken als ein Mann gleicher Muskelstruktur, der 1,65 Meter groß ist und 65 Kilogramm wiegt. Alles eine Frage der Physik. Der schwerere Typ kann mehr externe Last heben. Aber wenn sie beide in einem Push-up-Wettbewerb antreten, befinden

sie sich auf demselben Spielfeld. Street-Workout schafft ausgeglichene Bedingungen. Wenn deine Körpermasse steigt und die Wiederholungszahl der Push-ups sinkt, wirst du dann stärker?

Wir sind noch lange nicht Mainstream, aber es genügt schon ein Blick in den nächsten Park oder das Internet, um mitzukriegen, dass die Popularität von Street-Workout stetig zunimmt. Es gibt eine ganze Generation von Fitness-Freaks, die noch nie in einem Studio waren. Alles, was sie kennen, ist Street-Workout! Wir sind die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Die Community wächst.





Wir sind keine Turner

Ja, Turner und Street-Workouter haben vieles gemeinsam: Wir sind stark, wir nutzen unser Körpergewicht zum Trainieren, und wir legen keinen Wert auf High-Tech-Ausrüstung. Aber täusch dich nicht: Wir sind keine Turner. Kein Zweifel: Turner gehören zu den stärksten Athleten der Welt. Tatsächlich lassen die besten Turner einige unserer schwierigsten Übungen wie ein Kinderspiel aussehen. Aber Turnen ist eine spezielle Disziplin mit bestimmten Regeln und einem sehr strengen Wertungssystem.

Wir stehen nicht so auf Wertungssysteme. Formelle Strukturen sind nicht unser Ding. Deswegen praktizieren wir Klimmzüge an Gerüsten. Wir feiern Improvisation, anstatt sie zu bestrafen. Wir lieben Spontaneität. Wir sind die Unangepassten, die auf formelle Strukturen pfeifen. Für uns sind Training und Spaß in keiner Weise voneinander getrennt. Unser Training ist unsere Spielzeit und umgekehrt.

Der Umstand, dass wir keine Turner sind, macht uns so besonders.

Wir haben keine Nationaltrainer. Wir kommen von der Straße. Wir benutzen keine glatten Ringe, verstellbaren Gurte oder gar Magnesium. Wir nutzen einen Truck, ein Straßenschild oder einen Briefkasten. Wir sind keine Turner.



Street-Workout-Training

Wir sind mit dem Bedürfnis, im Freien zu sein, auf die Welt gekommen. Wir sind nicht dafür gemacht, unter künstlichem Licht in einem klimatisierten, fensterlosen Raum dahinzuvegetieren. Schlimm genug, dass viele Leute so arbeiten müssen. Lass uns deshalb draußen trainieren.

Sich bewegen sollte Spaß machen, abenteuerlich, ursprünglich und klar sein – so wie das Leben auch. Keine Art des Trainings verdeutlicht das besser als Street-Workout. Wir machen die Stadt zu deinem Gym. Gib uns eine Ampel, und wir zeigen dir Push-ups, Hanging Knee Raises und Bar Levers! Wir brauchen keinen Schnickschnack. Für einen Street-Workouter besteht ein gut ausgerüsteter Kraftraum aus zwei Dingen: ihm und seiner Umgebung. Du kannst in einem Park oder zwischen Gebäuden trainieren. Alles ist möglich.

Mit Street-Workout trainierst du deinen ganzen Körper, statt nur einzelne Körperpartien isoliert anzusprechen. Natürlich beanspruchen unterschiedliche Übungen bestimmte Muskeln mehr als andere, aber 100-prozentige Isolation ist so oder so unmöglich. Der menschliche Körper ist dazu geschaffen, als Ganzes zu funktionieren. Darüber hinaus führt der Einsatz von mehr Muskelgrup-



pen zu größerer Gesamtkraft. Klimmzüge beispielsweise beanspruchen Bizeps, Latissimus, Bauch- und Schultermuskeln und noch andere. Es gibt in Fitnessstudios keine Maschinen, die den Gesamteffekt und Kraftgewinn von Klimmzügen simulieren könnten. Jemand, der seinen Körper selbstsicher nach

oben über ein echtes Objekt ziehen kann, beeindruckt viel mehr als jemand, der einen Gewichtsstock in einer Maschine auf und ab bewegt.



Street-Workout-Bewegungen stehen für die perfekte Symbiose von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Darüber hinaus stellen viele Übungen zusätzliche Anforderungen an die Propriozeption. Sie fordern das neurologische System und unsere Tiefenwahrnehmung. Übungen wie Pistol Squat, Back Lever, Handstand und viele andere sind perfekte Beispiele für diese Verschmelzung. Street-Workout baut echte, ganzheitliche Kraft auf.

Pack den Stier an den Hörnern!





2

Grundlegende Progressionen



Das Körpergewicht drücken, ziehen und Knie beugen, zusammen mit Vorwärtsbeugen und Brücken sind die Basis, um enorm stark, stabil und fest zu werden. Kritiker behaupten gern, man brauche äußere Widerstände, um Fortschritte zu erzielen. Diese Aussage ist vollkommen falsch. Tatsächlich könnte man sein Leben damit zubringen, nur die Übungen dieses Abschnitts zu absolvieren, und würde stetig besser werden. Mit den Prinzipien der Progression, wie Verändern des Hebels, Hinzufügen oder Reduzieren von Kontaktpunkten und/oder das Steigern des Bewegungsumfangs, kannst du immer stärker werden, ohne je ein Gewicht angefasst zu haben.

Wenn die Welt des Street-Workouts für dich neu ist, musst du viel Zeit auf die Arbeit an den grundlegenden Progressionen verwenden. Es ist wichtig, diese Bewegungen solide und sicher zu beherrschen, bevor du ins nächste Level wechselst. In jedem Abschnitt zeigen wir die Übungen in der ungefähren Reihenfolge ihres Schwierigkeitsgrads. Ungeachtet der Einfachheit jedes grundlegenden Bewegungsmusters sind die folgenden Progressionen extrem intensiv. Fortschritt ist nicht für jeden das gleiche. Vertraue auf deine eigene Erfahrung.

Wert, Wirkung und Nutzen dieser Bewegungsmuster sind unbestreitbar. Tatsächlich repräsentieren die klaren Körperlinien das Herz und die Seele von Street-Workout.