Calisthenics Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

12 Grundübungen vom ersten Liegestütz bis zum Klimmzug – mit Bildern, Anleitung, Stufen von leicht bis schwer und einer Tabelle für deine Rekorde.



Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Statt Hanteln bewegst du deinen Körper: drückst ihn hoch, ziehst ihn an eine Stange, hältst ihn in Spannung.

Der Vorteil: Du kannst fast überall trainieren, brauchst kaum Ausrüstung und lernst nebenbei Körperbeherrschung. Jede Übung lässt sich leichter oder schwerer machen – deshalb passt Calisthenics für Einsteiger genauso wie für Fortgeschrittene.

Das brauchst du

- **Übungen 1–8:** nur Boden und eine Matte
- **Übungen 9–12:** eine Klimmzugstange (z. B. für den Türrahmen) und einen Barren oder zwei sehr stabile Stühle
- Viele Parks haben Calisthenics- oder Fitness-Anlagen mit Stangen und Barren – kostenlos

Die 12 Übungen

1	Liegestütz	S. 2
2	Kniebeuge	S. 2
3	Ausfallschritt	S. 2
4	Einbeinige Hüftbrücke	S. 2
5	Unterarmstütz	S. 3
6	Hollow Hold	S. 3
7	Bergsteiger	S. 3
8	Pike-Liegestütz	S. 3
9	Rudern an der niedrigen Stange	S. 4
10	Klimmzug	S. 4
11	Dips am Barren	S. 4
12	Knieheben im Hang	S. 4

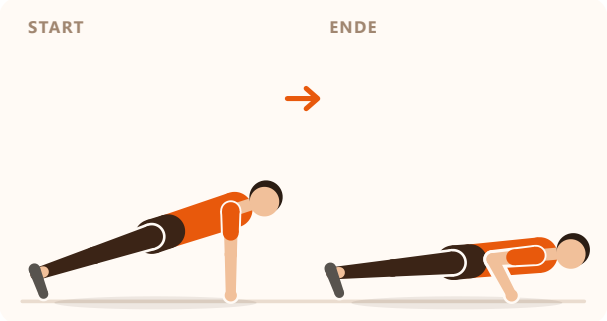
Kurz zur Sicherheit: Wärm dich 5 Minuten auf. Prüf vor jedem Training, ob Stange und Barren fest sitzen – eine Türstange immer erst mit leichtem Ziehen testen. Bei Schulter-, Ellbogen- oder Rückenproblemen sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Schmerz heißt: aufhören.

Grundlagen: Drücken & Beine

1 Liegestütz

3 × 5–15

Trainiert: Brust, Schultern, Trizeps, Rumpf



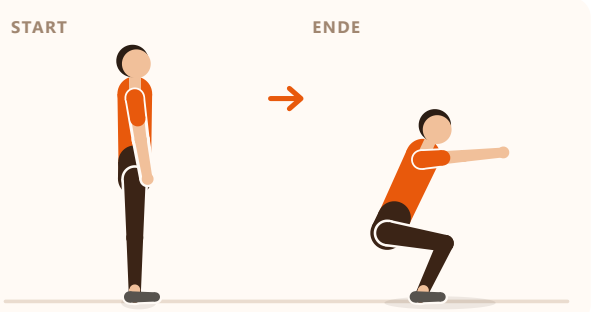
1. Hände etwas breiter als schulterbreit aufsetzen, Arme gestreckt, Körper gerade vom Kopf bis zu den Fersen.
2. Senk dich ab, bis die Brust knapp über dem Boden ist. Die Ellbogen zeigen schräg nach hinten.
3. Drück dich kraftvoll hoch, ohne dass die Hüfte durchhängt.

Achte darauf: Noch kein sauberer Liegestütz? Starte an der Wand oder mit den Händen auf einer Bank (Seite 5).

2 Kniebeuge

3 × 15–25

Trainiert: Oberschenkel, Po



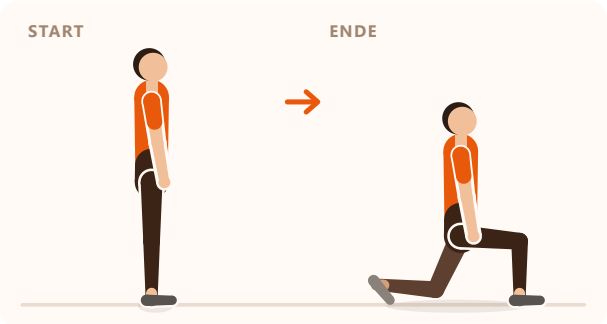
1. Stell dich schulterbreit hin, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
2. Schieb die Hüfte nach hinten unten und streck die Arme zum Ausgleich nach vorn.
3. Geh so tief, wie es mit geradem Rücken geht, und drück dich über die Fersen hoch.

Achte darauf: Die Fersen bleiben am Boden und die Knie zeigen in Richtung der Zehen.

3 Ausfallschritt

3 × 10 je Bein

Trainiert: Oberschenkel, Po, Gleichgewicht



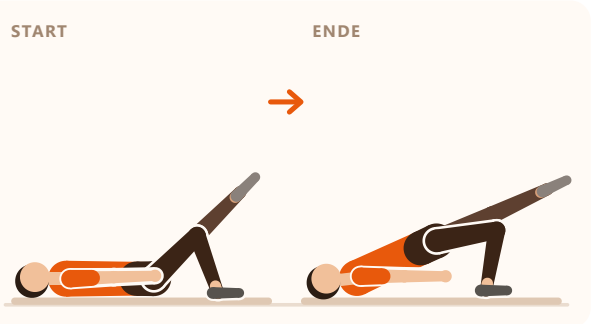
1. Steh aufrecht, die Hände an den Hüften oder locker an der Seite.
2. Mach einen großen Schritt nach vorn und senk das hintere Knie bis knapp über den Boden.
3. Drück dich über die vordere Ferse zurück. Bein wechseln.

Achte darauf: Der Oberkörper bleibt aufrecht. Zu leicht? Mach den Ausfallschritt rückwärts mit einem Sprung im Wechsel.

4 Einbeinige Hüftbrücke

3 × 10 je Bein

Trainiert: Po, Rückseite der Oberschenkel



1. Rückenlage, ein Fuß steht nah am Po, das andere Bein ist gestreckt.
2. Drück dich über die Ferse des Standbeins hoch, bis Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
3. Oben eine Sekunde halten, langsam ablegen. Nach allen Wiederholungen Seite wechseln.

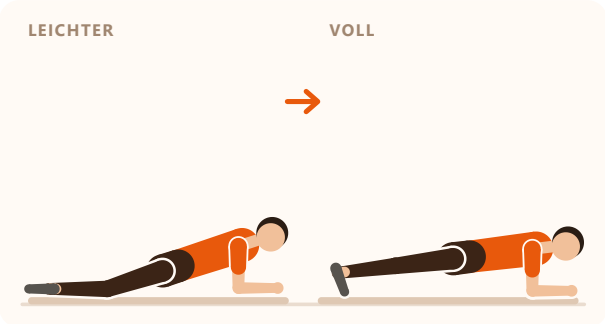
Achte darauf: Das Becken bleibt waagerecht und kippt nicht zur Seite des gestreckten Beins.

Rumpf & Schultern

5 Unterarmstütz

3 × 20–60 Sek.

Trainiert: gesamte Körpermitte, Schultern



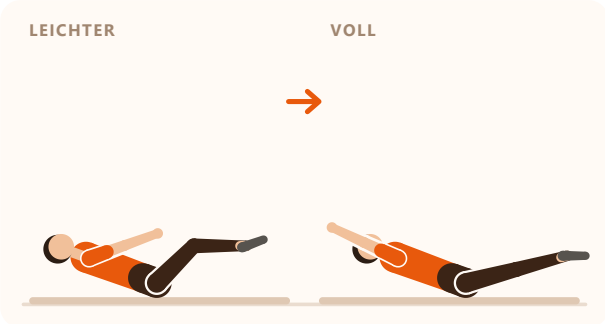
1. Stütz dich auf die Unterarme, die Ellbogen stehen unter den Schultern.
2. Heb den Körper in eine gerade Linie – zuerst auf den Knien, später auf den Zehenspitzen.
3. Bauch und Po fest anspannen und ruhig weiteratmen.

Achte darauf: Weder Hohlkreuz noch hochgestreckter Po. Ein Spiegel oder ein Handyvideo hilft.

6 Hollow Hold

3 × 15–40 Sek.

Trainiert: gerade Bauchmuskeln, Körperspannung



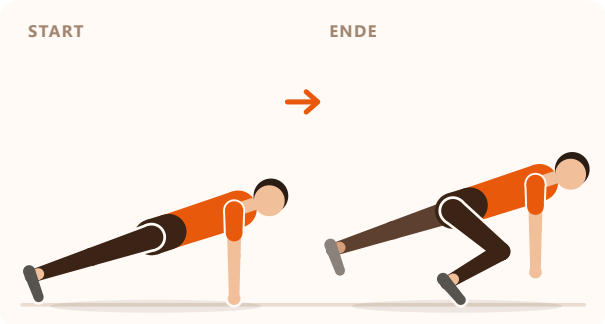
1. Rückenlage, den unteren Rücken fest in den Boden drücken.
2. Heb Schultern und Beine leicht an. Zum Start sind die Knie gebeugt.
3. Für die volle Version Beine und Arme strecken – der Körper wird zur flachen Banane.

Achte darauf: Hebt sich der untere Rücken vom Boden, geh zurück zur leichteren Version.

7 Bergsteiger

3 × 20–40 Sek.

Trainiert: Rumpf, Hüftbeuger, Ausdauer



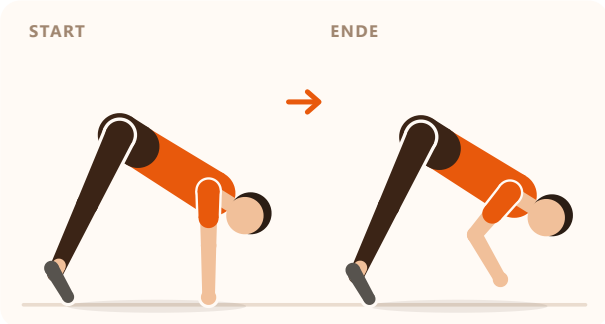
1. Beginne in der Liegestützposition mit gestreckten Armen.
2. Zieh ein Knie zur Brust und setz den Fuß wieder zurück.
3. Wechsel die Beine zügig, als würdest du auf der Stelle laufen.

Achte darauf: Die Hüfte bleibt tief und die Schultern über den Händen. Erst sauber, dann schnell.

8 Pike-Liegestütz

3 × 5–12

Trainiert: Schultern, Trizeps



1. Geh in eine umgekehrte V-Position: Hände und Füße am Boden, der Po zeigt nach oben.
2. Beug die Arme und senk den Kopf zwischen den Händen Richtung Boden.
3. Drück dich zurück, bis die Arme wieder gestreckt sind.

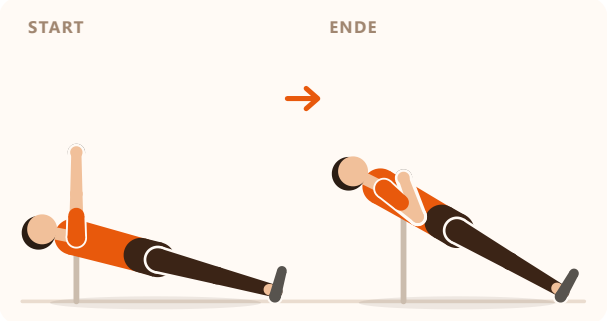
Achte darauf: Je näher die Füße an den Händen stehen, desto mehr arbeiten die Schultern. Das ist die Vorstufe zum Handstand-Drücken.

An Stange & Barren

9 Rudern an der Stange

3 × 6–15

Trainiert: Rücken, Bizeps, hintere Schulter



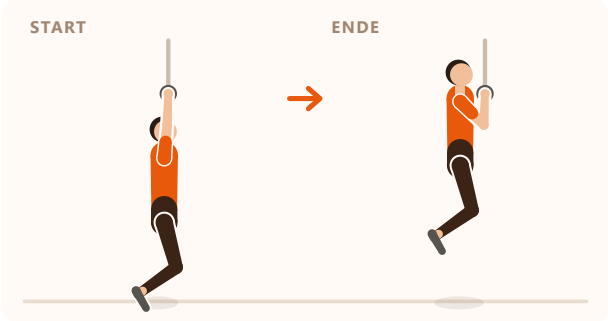
1. Häng dich rücklings unter eine Stange auf Hüft- bis Brusthöhe, die Fersen stehen am Boden.
2. Körper gerade halten und die Brust zur Stange ziehen.
3. Langsam ablassen, bis die Arme gestreckt sind.

Achte darauf: Je aufrechter du stehst, desto leichter. Das ist die beste Vorübung für den Klimmzug.

10 Klimmzug

3 × 1–8

Trainiert: breiter Rückenmuskel, Bizeps, Griffkraft



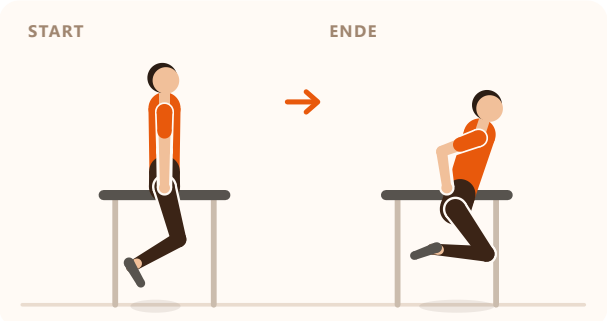
1. Greif die Stange etwas breiter als schulterbreit, die Handflächen zeigen nach vorn.
2. Zieh die Schulterblätter nach unten und dann den Körper hoch, bis das Kinn über der Stange ist.
3. Kontrolliert ablassen bis zum gestreckten Arm.

Achte darauf: Noch kein Klimmzug? Spring hoch und lass dich so langsam wie möglich ab (Negativ-Klimmzug).

11 Dips am Barren

3 × 3–12

Trainiert: Trizeps, untere Brust, Schultern



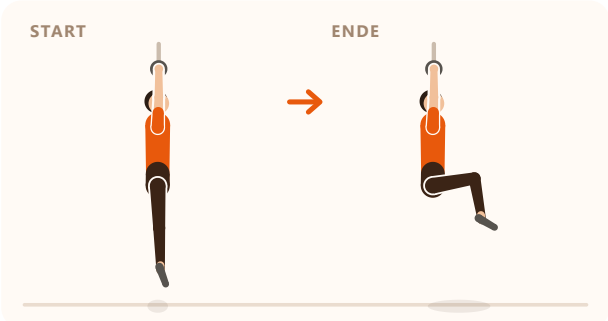
1. Stütz dich mit gestreckten Armen auf den Barren, die Beine sind angewinkelt.
2. Beug die Arme, bis die Oberarme etwa waagerecht sind. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorn.
3. Drück dich wieder hoch, bis die Arme gestreckt sind.

Achte darauf: Nicht tiefer gehen, als es sich für die Schultern gut anfühlt. Leichter: Dips mit den Händen auf einer Bank.

12 Knieheben im Hang

3 × 6–15

Trainiert: unterer Bauch, Hüftbeuger, Griffkraft



1. Häng dich mit gestreckten Armen an die Stange, die Schultern leicht aktiv nach unten gezogen.
2. Zieh die Knie kontrolliert zur Brust, ohne zu schwingen.
3. Langsam wieder absenken. Zu schwer? Erst nur 10 Sekunden hängen.

Achte darauf: Kein Schwung aus den Beinen. Für die schwere Version die Beine gestreckt anheben.

Von leicht zu schwer

Starte auf der Stufe, auf der du 3 × 8 sauber schaffst

Übung	Stufen (die dunkle Stufe ist das Ziel aus diesem PDF)
Liegestütz	an der Wand · Hände auf Tisch oder Bank · auf den Knien · **voller Liegestütz**
Kniebeuge	auf einen Stuhl setzen und aufstehen · halbe Kniebeuge · **volle Kniebeuge**
Hüftbrücke	beidbeinig · beidbeinig, oben 5 Sek. halten · **einbeinig**
Unterarmstütz	auf den Knien · volle Version 20 Sek. · **volle Version 60 Sek.**
Rudern	fast aufrecht · Oberkörper schräg · **Körper fast waagerecht**
Klimmzug	10–30 Sek. hängen · Rudern an der Stange · Negativ-Klimmzug · **voller Klimmzug**
Dips	Bank-Dips, Knie gebeugt · Bank-Dips, Beine gestreckt · **Dips am Barren**
Knieheben	Knieheben im Liegen · Hängen 20 Sek. · **Knieheben im Hang**

So baust du eine Einheit

- 5 Minuten aufwärmen: Armkreisen, Hampelmann, lockere Kniebeugen
- Je eine Übung für Drücken, Ziehen, Beine und Rumpf auswählen
- 3 Sätze pro Übung, 90 Sekunden Pause
- 2–3 Einheiten pro Woche mit einem Ruhetag dazwischen

Wann zur nächsten Stufe?

Schaffst du an zwei Trainingstagen hintereinander 3 Sätze mit der oberen Wiederholungszahl – sauber und ohne Schwung –, ist es Zeit für die nächste Stufe. Starte dort wieder mit wenigen Wiederholungen.

Meine Rekorde

Übung	Start · Datum	nach 4 Wochen	nach 8 Wochen	nach 12 Wochen
Liegestütz am Stück				
Kniebeugen am Stück				
Unterarmstütz (Sekunden)				
Klimmzüge am Stück				
Dips am Stück				
Hollow Hold (Sekunden)				
Pike-Liegestütz am Stück				
Körpergewicht (kg)				