

PAUL »COACH« WADE

**POWER**

**CALISTHENICS**

**Das Bodyweight-Training  
für maximale Muskelkraft,  
Beweglichkeit und  
Schnelligkeit**

Mit über  
**100**  
Übungen

**riva**

© des Titels »Power Calisthenics« (ISBN 978-3-7423-0512-1).  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Fitness und Körperkraft sind ohne Gesundheit vollkommen bedeutungslos. Mit dem korrekten Training sollten sich die drei Qualitäten wie von selbst gemeinsam weiterentwickeln. In diesem Buch wird wiederholt die Wichtigkeit sicheren Trainings betont, doch jeder Mensch ist anders. Trainiere also vorsichtig und auf eigenes Risiko. Diese Warnung gilt umso mehr bei Schnellkrafttraining und Übungen mit hoher Geschwindigkeit. Du bist für deinen Körper selbst verantwortlich – pass gut auf ihn auf! Und vergiss nicht, dass du vor dem Einstieg ins Training einen Arzt konsultieren solltest. Sei vorsichtig!

Dieses Buch dient der Unterhaltung. Es ist keine Biografie. Namen, Geschichten und Lebensumstände der hier erwähnten Personen wurden entweder teilweise oder ganz geändert. Ungeachtet dessen gelten alle in diesem Band aufgeführten Übungsprinzipien – Techniken, Methoden und theoretische Grundlagen – uneingeschränkt. Nutze sie und werde der oder die Beste.

*Für John Du Cane,  
den größten Fitnessinnovator aller Zeiten*

# VORWORT

Die größten Fitnessautoren packen dich am Handgelenk – und ziehen dich mit einem Ruck in eine neue Welt des Sich-selbst-Übertreffens. Sie beflügeln dich, deine selbst auferlegten körperlichen Grenzen zu überschreiten und athletisch hoch hinauszuwollen. Diese Autoren öffnen dir neue Perspektiven und erlauben dir, von Großem zu träumen.

Diese außerordentlichen Autoren zwingen dich, aus der Schar der Verlierer auszubrechen – um Anführer zu werden, Überlebender und Gewinner im Spiel des Lebens. Aber sie fordern dich nicht nur heraus. Sie geben dir die Mittel, die Geheimnisse, die Wissenschaft, die Weisheit, die Blaupausen, die bewährten Methoden und die Progressionen, die Erfolg unausweichlich machen – wenn du deinen Teil stetiger, sorgfältiger und gekonnter Anwendung beiträgst.

Jeder Einzelne der Autoren verfügt über seine eigene mächtige, beseelte, intuitive Stimme. Sie sind Ausdruckskünstler. Sie schwingen tief greifend auf ihrer eigenen Wellenlänge. Man kann die bedingungslose Wahrheit ihrer Botschaft in jedem Satz fühlen.

Und nun, traurig, aber wahr: Ich brauche nicht mal alle zehn Finger, um alle Fitnessautoren aufzuzählen, die mich je bewegt haben. Und ich wette, du auch nicht. Solche Autoren sind so selten wie ikonische Athleten, wie die Michael Jordans ihrer Zunft.

Und wenn Gott mir alle Finger, außer dem rechten Zeigefinger, abhacken und mich dann auffordern würde, auf den besten zeitgenössischen Fitnessautor zu zeigen? Dann würde ich, ohne eine Sekunde zu zögern, auf Paul Wade deuten.

Ich bin stolz darauf, in der Welt der Fitnessautoren wahre Könner zu erkennen. Aber als ich im September 2008 zum ersten Mal ein Auge auf Pauls *Trainieren wie im Knast* warf, haute es mich um. An jeder Stelle sprang einem Größe entgegen. Vor mir lag ein Werk, das die Fitnesslandschaft gewaltig ändern konnte – und es hielt sein Versprechen. Mittlerweile ein legendärer internationaler Bestseller, kann *Trainieren wie im Knast* von sich behaupten, der große Impulsgeber für das Wiedererstarken von Körpergewichtstraining gewesen zu sein.

Und nachdem *Trainieren wie im Knast 2* Pauls Stellung als herausragende Autorität in Sachen Körpergewichtsübungen zementiert hat, gibt es für mich keinen Zweifel, dass sein neues Meisterwerk *Power Calisthenics* wieder einmal alle Rekorde brechen wird.

Was macht *Power Calisthenics* so aufregend – und letztlich so grundlegend? Alles gründet auf den Gesetzen nackten Überlebens. Aber nicht nur die Stärksten kommen durch. Nein, viel mehr gilt: »Nur die Stärksten, Flinksten, Gewandtesten, Schnellkräftigsten und Explosivsten überleben.« Um in der Gruppe ein Anführer, Dominator und Überlebender zu sein, brauchst du das ganze Paket.

Traditionelle Kampfkünste haben schon immer von der Notwendigkeit des Trainings des gesamten Pakets gewusst – mit explosiver Schnellkraft an oberster Stelle. Dazu kommt die Belastbarkeit: Gelenke, Bänder, Muskeln, Organe und das Nervensystem sind für Hochleistung bereit.

Und auch das müssen wirklich große Athleten sein: agil von Beginn an, rasend schnell, explosiv schnellkräftig, übermenschlich stark, von unglaublichem Willen ...

Wie wird man überragend als Kampfkünstler, als Athlet – oder in fast allem? In erster Linie durch Herausbilden der Fundamente und Grundlagen. Man wird überragend, indem man die Fertigkeiten trainiert, die notwendig sind, um die Bewegungen zu vollziehen. Niemand wird gut durch halbherziges Anwenden oder spezielle »Tipps«, die einen auf magische Weise in ein Monster verwandeln. Hör auf zu träumen!

Schau auf das Wort »Fertigkeit«. Die Grundlagen werden durch das Herausbilden von Schnellkraft und Schnelligkeit gelegt. Aber *Power Calisthenics* zeigt meisterhaft die Fertigungsübungen, die man braucht, um schwierigere Bewegungen zu schaffen. Deshalb: *Power Calisthenics* ist gedacht für die Überlebenden und Gewinner im Spiel des Lebens. *Power Calisthenics* ist für die, die das komplette Paket repräsentieren wollen: schnellkräftig, explosiv, stark, agil, flink und widerstandsfähig.

Aber – Gütesiegel wahrer Größe – *Power Calisthenics* schickt dir nicht nur den Traum des ganzen Pakets, sondern es liefert dir die komplette Blaupause, jedes Detail und jede Progression, die du möglicherweise willst und brauchst, um deinen Traum zu verwirklichen. Du, das komplette Paket – alles liegt bereit, Schritt für Schritt.

Ich bewundere Paul Wades Brillanz, die Weisheit, die absolute Machbarkeit, die unwiderstehliche Verbindlichkeit – die Klarheit. Es gibt das sich hartnäckig haltende Gerücht, ich wäre Paul Wade und hätte heimlich *Trainieren wie im Knast* geschrieben und hätte eine verlogene Marketingmasche ausgeheckt, um es zu verkaufen. Sehr lustig! Ach, wenn ich selbst nur so brillant sein könnte! Mir ist bewusst, wie viele Hunderttausend Menschen auf der ganzen Welt als Ergebnis der beiden ersten Bände von Paul Wades *Trainieren wie im Knast* mittlerweile stärker und gesünder sind. Es ist ein tolles Gefühl, und ich bin vor allem stolz, dass ich dazu beitragen durfte, seine Botschaft zu verbreiten.

Und für alle, die den Mut, den Willen und die Tapferkeit haben weiterzumachen, kommt die nächste Etappe: *Power Calisthenics*: die Chance, nicht nur stark und gesund zu sein, sondern das Gesamtpaket zu erwerben. Wenn du magst, hier ist es ...

John Du Cane

John Du Cane, Inhaber und  
CEO von *Dragon Door Publications*



**TEIL I**

**SCHNELLKRAFT,  
SCHNELLIGKEIT,  
AGILITÄT**







# EINSCHALTEN

## Schnelligkeit tut not

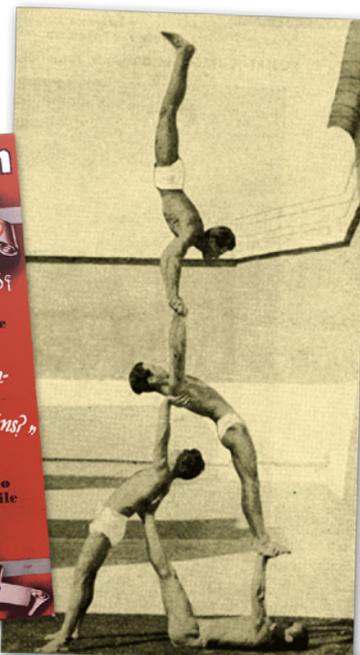
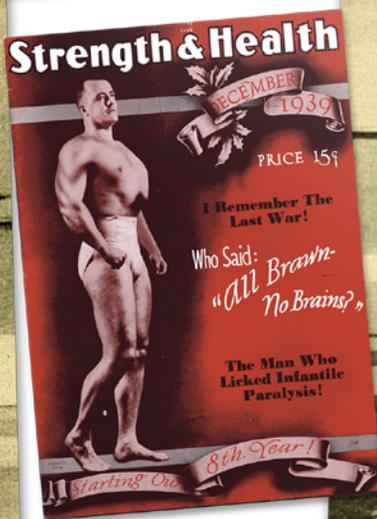
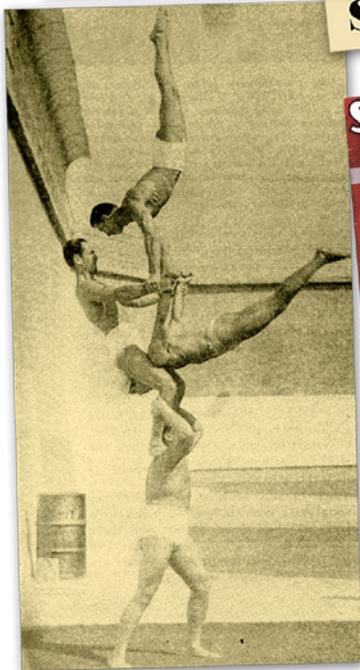
**W**ichtiges zuerst: Wer zur Hölle bin ich, dass ich dir beibringe, wie du mit dem eigenen Körpergewicht unglaubliche Schnellkraft und Schnelligkeit aufbaust?

Berechtigte Frage. Mein Name ist Paul Wade, und es ist womöglich sinnvoller, dir zu sagen, was ich nicht bin: Ich bin kein zertifizierter Personal Trainer, ich bin kein berühmter Spitzenathlet, und ich bin mit verdammt sicherer Sicherheit kein Wissenschaftler mit einer Million Dokortiteln, der eine Arbeit über neuronale Übertragung und den Zusammenhang mit plyometrischer Überlastung geschrieben hat. (Wow! Jetzt hab ich mich selbst beeindruckt. Aber nur ein bisschen.)

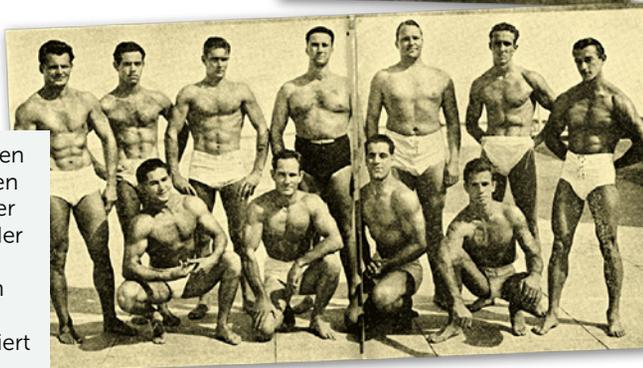
Ich respektiere all die Leute, die ich gerade erwähnt habe. Jeder verfügt über ein Spezialwissen, das in den meisten Fällen meinem überlegen ist. Wenn du Bücher von solchen Frauen und Männern kaufen willst – es gibt viele davon. Meine Ausbildung war anders. Was ich über Körpergewichtstraining gelernt habe, geschah während fast 20 Jahren obsessiven Trainings in US-Institutionen wie San Quentin, LSP (Louisiana State Penitentiary, »das Alcatraz des Südens«) und USP Marion (United States Penitentiary Marion, Illinois). Wenn du dich mit Gefängnissen auskennst, wird dir die Aufzählung merkwürdig vorkommen. Der Grund: Ursprünglich wurde ich wegen Drogenbesitzes und dem Vorsatz ihrer Herstellung eingesperrt, später wegen Drogenhandels über Staatsgrenzen, ein Bundesdelikt.

## Training at

## San Quentin



Kraft-Calisthenics hat in US-Strafanstalten eine lange Tradition. Diese körnigen alten Fotos stammen aus einem Artikel mit der Überschrift »Training in San Quentin«, der 1939 in einer Ausgabe des *Health & Strength Magazine* erschienen ist. Oben links und rechts zeigen Insassen Teamübungen, der Aufklapper unten präsentiert den Gefängnis-Calisthenics-Club. Der muskulöse Athlet ganz rechts war und ist der »Vater« moderner Calisthenics. Jung und bartlos, aber unverwechselbar: mein Mentor, der große Joe Hartigan.



Jetzt höre ich mit den Gefängnisgeschichten wieder auf. Meine Bücher sind kein Versuch, Gefängnisse als tolle Gladiatorenschulen hinstellen, das sind sie wirklich nicht. Und an mir ist nichts Gangstamäßiges. In manchen Kreisen allerdings sind US-Gefängnisse immer noch wichtige Wissensquellen für Körpergewichtstraining, denn die Zellenathleten verfügen über nur wenige Hilfsmittel. (Dies galt vor allem für die ältere Generation der Insassen.)

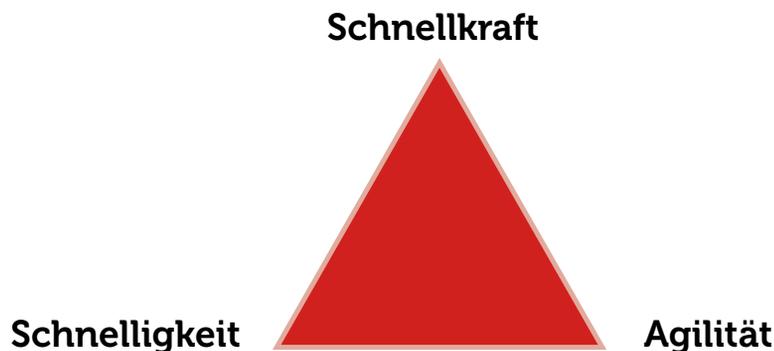
Mein wichtigster Lebensinhalt bestand in den vergangenen zehn Jahren darin, so viel nützliches Wissen wie möglich für alle Athleten dieser Welt zu verbreiten, die sich dafür interessieren. Jenseits des Schreibens ziehe ich es vor, anonym zu bleiben – aus verständlichen Gründen, wie ich finde. Ich kann die Zeit nicht zurückdrehen und meine Fehler rückgängig machen. Aber ich kann versuchen, aus den dunklen Jahren etwas Gutes weiterzugeben.

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 Schnellkraft – 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.)



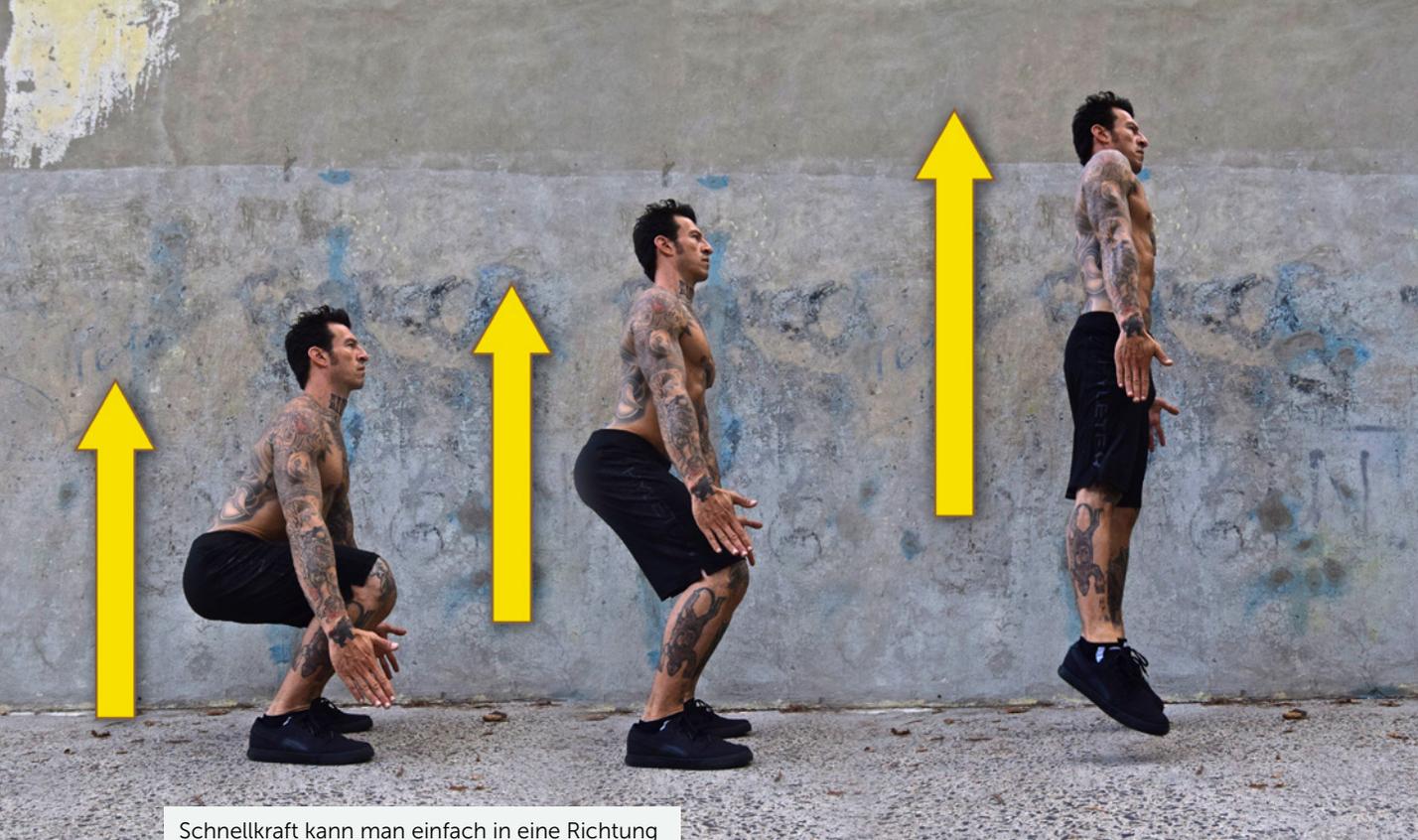
»Matrix«-Style! Handschnelligkeit allein ist nutzlos, nur Fußgeschwindigkeit auch. Im echten Leben – Kampf, Sport oder Überlebenssituation – bewegst du deinen ganzen Körper schnell, oder du hast keine Chance!

## 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.



Schnellkraft kann man einfach in eine Richtung ausdrücken – wie bei einem Vertikalsprung.



Agilität ist komplexer und erfordert wechselnde Geschwindigkeit – wie bei einem Kip-up. (Die Pfeile zeigen die Richtungen der Kräfte.)

## Alles eine Frage der Reflexe

In diesem Buch beziehe ich mich zuweilen auf eine vierte Qualität: Reflexe. Oft verwenden Laien und Athleten den Begriff falsch. Meistens geht es um die Fähigkeit, defensiv auf einen äußeren Reiz wie ein sich näherndes Objekt zu reagieren, wie einem Schlag auszuweichen oder einen Pfeil in der Luft zu fangen. Das ist aber nicht ganz richtig. Reflexe sind viel grundlegender: Es handelt sich um automatische Bewegungen als Antwort auf einen relevanten Reiz.

Stell dir vor, du verfehlst auf einer Treppe eine Stufe. Ob du stürzt oder dein Bein sich und damit den Körper automatisch stabilisiert, hängt von der Qualität deiner Reflexe ab. Reflexe sind schneller als das Gehirn, denn sie finden »nur« zwischen Rückenmark und den Muskeln statt. Wenn etwas so schnell geschieht, dass das Gehirn nicht darauf reagieren kann, übernehmen die Reflexe, woraufhin das Nervensystem mithilfe Tausender Berechnungen und Anpassungen versucht, den Körper zu sichern, meistens erfolgreich.

Wenn das alles schon nach einem Fehltritt passiert, wie hart müssen die Reflexe erst arbeiten, damit deine Arme während eines Handstandüberschlags richtig agieren oder du nach einem Salto sicher landest?



Lange Rede, kurzer Sinn: Wenn du in Sachen Schnellkraft, Schnelligkeit und Agilität Spitze sein willst, musst du deine Reflexe auf denselben Stand bringen. Das kommt automatisch mit dem Üben. Wenn du willentlich mit ballistischen Schnellkraftbewegungen anfängst, müssen auch jede Menge unwillkürliche Prozesse ablaufen, Vorgänge, die schneller sind, als das Bewusstsein mitbekommt. Wenn du einen explosiven Push-up, Flip oder Kip-up absolvierst, musst du in Bruchteilen von Sekunden nachsteuern und landen. Tatsächlich trainierst du deine Reflexe, damit sie es für dich übernehmen. Obwohl viele deiner Reflexe angeboren sind (natürliche oder unbedingte Reflexe genannt), können wir unser Nervensystem auch darauf trainieren, auf unterschiedliche Situationen effizienter zu reagieren. Das nennt man bedingte Reflexe.

Was nehmen wir davon mit? Wenn du mithilfe der Übungen dieses Buches richtig trainierst, werden sich deine Reflexe automatisch bis auf Schwarzgurt-Niveau steigern. Und du musst dafür nicht einen einzigen Pfeil fangen, Ninja-Boy!

## LICHT AUS!

Die meisten Fitnessstudio-Athleten bauen Maximalkraft auf, aber wahre Athletik – und jugendlich frische Bewegungen – bleibt für sie immer außer Reichweite, weil es ihnen nicht gelingt, die drei wichtigsten explosiven Qualitäten zu entwickeln: Schnellkraft, funktionelle Schnelligkeit und Agilität. (Deine Reflexe sind auch entscheidend; sie sind sozusagen die Summe des Aufbaus der drei Hauptfähigkeiten.)

Wenn du den Anweisungen dieses Buches folgst, kannst du all diese Fähigkeiten aufbauen, und zwar schneller und effizienter als das Entwickeln von Maximalkraft. Jeder, der sich schnell bewegen kann, ist auch in der Lage, fantastische Schnellkraftwerte zu erreichen – die Art explosiver Schnellkraft, die die meisten Leute nur bei wilden Tieren oder in Superhelden-Comics erleben. Mit modernen Methoden allein ist es aber nicht getan. Du musst die unfunktionellen Maximalkraftübungen bleiben lassen, die dir Trainer im Fitnessstudio beibringen. Und du musst zurück zu den Hardcore-Basics und es richtig anpacken. Was bedeutet »richtig«?

Das kommt als Nächstes.