

Vorwort	6
Einleitung	9
Street Workout: Definition und Entstehung	13
Vom Ursprung des Wortes <i>Calisthenics</i>	14
Wie (vielleicht) alles anfing	15
Street Workout heute	15
Vorteile und wohltuende Wirkungen	17
Für ein Training mit dem eigenen Körpergewicht	18
Für alle geeignet	18
Für eine körperliche Konditionierung	18
Für eine optimale Gesundheit	18
Für die Entwicklung von Ethik und Moral	19
Für jeden Ort	19
Für die Handlungsfreiheit	19
Für eine neue Körperharmonie	19
Biomechanische und neurophysiologische Begriffe	21
Schematisierung und Darstellung	22
Der Begriff der Kraft	23
Die Schwerkraft	23
Der Schwerpunkt	24
Das Gleichgewicht	24
Der Begriff der Bewegungsbahn	24
Kinetische und potenzielle Energie	25
Kraftmoment	25
Trägheitsmoment (I)	26
Drehimpuls (L)	26
Drehimpulsübertragung	26
Die körperlichen Qualitäten	27
Die verschiedenen Formen von Muskelkontraktionen	27
Die hauptsächlich beanspruchten Muskeln	28
Glossar der wichtigsten mechanischen Aktionen	29
Isometrische Kraft	32
Schnellkraft (Explosivkraft)	33

Körperliche Grundlagen, um in aller Sicherheit zu beginnen	35
<b>Statische Figuren</b>	<b>47</b>
<b>L-Sit und Varianten</b>	<b>49</b>
<b>Flaggen</b>	<b>62</b>
<b>Planchen und Varianten</b>	<b>78</b>
<b>Gleichgewichtsübungen</b>	<b>110</b>
<b>Dynamische Figuren</b>	<b>119</b>
<b>Push-up</b>	<b>121</b>
<b>Pull-up</b>	<b>185</b>
<b>Rotation</b>	<b>220</b>
<b>Figuren im Team</b>	<b>249</b>
<b>Trainingsprogramm</b>	<b>255</b>
<b>Material, Standards und Ausrüstung – Die Teams</b>	<b>261</b>
<b>Anhang</b>	<b>267</b>
<b>Schlussbemerkung</b>	<b>268</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>269</b>
<b>Mein persönlicher Trainingsplan</b>	<b>270</b>