

That's calisthenics, period.

Όλα σχεδόν τα αθλήματα από την αρχαιότητα έως των ημερών μας εμπεριέχουν, λίγο πολύ, καλλισθενικές ασκήσεις με ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών και προσαρμογών ανάλογο των αναγκών του εκάστοτε αθλήματος.

Τα τελευταία χρόνια οι καλλισθενικές ασκήσεις κερδίζουν συνεχώς έδαφος δια μέσου των δύο πλέον αναπτυσσόμενων αθλημάτων – τάσεων του CrossFit – cross training και του Street Workout Calisthenics. Στην περίπτωση του CrossFit έχουμε ένα μεγάλο ρεπερτόριο καλλισθενικών ασκήσεων στο προπονητικό πρωτόκολλο ενώ το Street Workout απαρτίζεται κατά κύριο λόγο από καλλισθενικές ασκήσεις, με εξαίρεση τις υπερφίαλες ακροβασίες και τις ποζάτες ασκήσεις pseudo gymnastics.

Σε απάντηση λοιπόν του σχολίου για το τι σχέση μπορεί να έχει μια μέθοδος όπως το Tabata protocol με την Καλλισθενική γυμναστική, και γιατί αυτό αναφέρεται μέσα στην ελάχιστη λίστα με τα αθλήματα και τα προπονητικά πρωτόκολλα που έχουν λάβει στοιχεία και επιρροή από την Καλλισθενική γυμναστική στο ago.gr, θα παραπέμψω σε δύο απλά δεδομένα. Πρώτον υπάρχουν δεκάδες πανεπιστημιακές έρευνες στον τομέα της αθλητιατρικής που έχουν βασιστεί στο Tabata protocol με κάποια Καλλισθενική άσκηση όπως κάμψεις ή πλειομετρικά άλματα στο γνωστό 20:10.

Ναι σωστά διαβάσατε τα πλειομετρικά άλματα είναι Καλλισθενική άσκηση όπως είναι και το τρέξιμο και το κολύμπι και δεκάδες γνωστά αθλήματα που απλά κατηγοριοποιούμε απλά και μόνον βάση της εργοφυσιολογικής τους αξιολόγησης.

Να κλείσουμε με μια ορθότατη διατύπωση του γνωστού αγνώστου μας Paul Wade, που απαντά ευθέως στο ερώτημα.

“Yoga and flexibility training are just about moving the body in certain ways; that's calisthenics. Running, swimming, and all basic cardio are moving the body; that's calisthenics too. Balance training on the beam or upside-down in a handstand, that's calisthenics. Agility and explosive work, tumbling, jumps, flips and kicks—it's all calisthenics. The most primal form of strength training involves using the body's own weight to build strength through movement. That's calisthenics, also.”