

dr Małgorzata Tomecka

tomeckam@poczta.onet.pl

Śląskie Techniczne Zakłady Naukowe w Katowicach,
Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie
Zamiejscowy Instytut w Bielsku-Białej

<http://dx.doi.org/10.16926/fisasit.12>

Kalistenika – z więzień na stadiony

Streszczenie

Moda na sport i różne jego odmiany jest dzisiaj bezsprzeczna, a on sam, podlegając dynamicznym zmianom, prezentuje szeroki wachlarz dyscyplin sportowych oraz konkurencji. Postępująca pauperyzacja społeczeństwa przy jednoczesnym wymogu bycia trendy powoduje, że poszukujemy takich rozwiązań, które przy niewielkich nakładach kapitałowych pozwolą na osiągnięcie jednostkowych i grupowych celów sportowych. Zapatrzeni w wielki świat sportu rzadko dostrzegamy, że równolegle na niższych szczeblach społeczno-sportowego uwarstwienia tworzą się spontanicznie nowe ruchy społeczne. Na tych poziomach funkcjonuje świat aktywności fizycznej podejmowanej przez pasjonatów, a niniejsze opracowanie ma na celu przybliżenie problematyki związanej z rosnącą popularnością *street workout*, którego podwaliny stanowi *kalistenika*.

Słowa kluczowe: zaprawa więzienna, trening uliczny, pasja, sport

Wprowadzenie

W ostatnich latach nastąpił wzrost zainteresowania czynnym uprawianiem sportu i wielu jego odmian oraz znacząco podniósł się poziom świadomości społecznej w aspekcie korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Współczesny człowiek jest *cool*, kiedy wygląda *fit*, a powszechny kult ciała i moda na sukces potęgują chęć podejmowania działań ukierunkowanych na tę sferę ludzkich aspiracji. Nieustannie zaciera się granica pomiędzy amatorstwem i zawodowstwem oraz potęgowane jest przyzwolenie na ekstremum w sporcie, jak i poza nim. Tworzy się nowe rozwiązania, których przykładem są mistrzostwa świata w błotnej piłce nożnej, siatkówka na śniegu czy ewaluowanie form walki MMA¹, a poza

¹ Po raz pierwszy o kalistenice usłyszałam, zgłębiając rosnącą popularność mieszanych sztuk walki, o których pisałam w artykułach: *Dynamika zmian w formach walki – Mixed Martial Arts*, [w:] Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a zmiana społeczna*, AWF, SOS RP, Warszawa 2014 oraz *Zawodnik MMA – sportowiec, wojownik czy gladiator?*, [w:] Cz. Tukiendorf (red.), *Edukacja. Wychowanie. Sport*, WSEwS, Warszawa 2015.

sportem mnożą się pomysły na zagospodarowanie czasu wolnego i środków finansowych społeczeństwa.

Funkcjonowanie w dzisiejszej, nader absorbującej jednostkę rzeczywistości społecznej nie zmienia jej potrzeby akceptacji czy ochrony przed wyalienowaniem. Temu zdają się służyć mnożące się instytucje i organizacje na rynku usług sportowo-rekreacyjnych, oferujące różnorodne możliwości usprawniania ciała i wzmocnienia ducha za odpowiednio wykalkulowaną cenę. Kluby fitness, siłownie, skoki na bungie, parki linowe czy jazda na desce wodnej (nie mylić z nartami) to tylko nieliczne z wielu propozycji spędzenia bardziej bądź mniej ekstremalnie czasu pozostającego do naszej dyspozycji. Dziś powszechny jest widok biegających jednostek i grup, uprawiających nordic walking i korzystających z coraz to bardziej wymyślnych narzędzi do usprawniania ciała.

Wyjątkowo duża liczba doniesień na temat wydarzeń sportowych o zasięgu lokalnym, krajowym, europejskim czy światowym powoduje pewien przesyt. Zapatrzeni w wielki świat sportu rzadko dostrzegamy, że na niższych szczeblach społeczno-sportowego uwarstwienia tworzą się spontanicznie nowe ruchy społeczne. Na tych poziomach funkcjonuje świat zapaleńców o przeróżnych sportowych pasjach, a jedną z nich jest *kalistenika*. Trening siłowy bez wyrafinowanego sprzętu, składający się z jedynie sześciu niewyrafinowanych ćwiczeń, które właściwie uporządkowane dają wyjątkowo skuteczny system treningu progresywnego. Czynności znane od czasów prehistorycznych wyewoluowały w system, który dziś zwieemy sztuką, dającą podwaliny kalistenice XXI wieku w odmianie *street workout*². W obliczu dynamicznych zmian w tej dziedzinie i z uwagi na to, że sport „jest zjawiskiem społecznym bardzo złożonym, rodzajem praktyki społecznej wielopoziomowej”³ powstało niniejsze opracowanie.

Tradycje kalisteniki

Już od najdawniejszych czasów człowiek posługiwał się własnym ciałem dla osiągnięcia rozmaitych celów, a jednym z nich była prezentacja kontroli nad nim w aspekcie sztuki wojennej. Różne formy rozwoju fizycznego, w tym ćwiczeń siłowych, były szeroko stosowane przez starożytnych Greków i Rzymian usprawniających ciało w gimnazjonach i w stanowiących ich część palestrach⁴. Należy zaznaczyć, że ćwiczenia z masą własnego ciała były również wykorzystywane przez

² *Street Workout. Kalistenika XXI wieku. Fitness (poradnik)*, „SHAPE”, grudzień 2014 r. <http://www.bing.com/images/search?q=kalistenika&view=detailv2&id=2BE61A7C7DC5219C14D7686C581CEEB-7870F9AA4&selectedindex=134&ccid=EPYv7XXf&simid=608033048942938243&thid=JN.bq1e-hZHluAYuOG2zDz49Hg&mode=overlay&first=1> [dostęp: lipiec 2015].

³ E. Hajduk, F. Hajduk, *Szkice z socjologii sportu*, Wyd. WSB, Poznań 2013, s. 6.

⁴ Czyli boisko – podwórzec, przeznaczonych do ćwiczeń fizycznych dla chłopców i młodzieńców. J. Chelmecki, S. Wilk, *Zarys historii sportu*, WSWwS, Warszawa 2013, s. 25.

gladiatorów trenujących w *ludi* (obozach kondycyjnych)⁵, którym przysługiwało największe mistrzostwo kunsztu atletycznego. Potwierdzenie niewyobrażalnej wytrzymałości fizycznej, przy jednoczesnym wyszkoleniu w rzemiośle wojennym, stanowiły tężyzna i przygotowanie gladiatorów Spartakusa, a zainicjowane przez nich powstanie, niemal doprowadziło do upadku imperium.

Ogólnie znane są przekazy dotyczące greckiej *kalokagathii* (*kalos* – piękny, *agathos* – dobry), która kształtowała wzorzec wychowania człowieka wszechstronnego dominujący w okresie Grecji klasycznej. Natomiast *kalistenika* (*kalos* – piękny, *sthenos* – silny) była postrzegana przez starożytnych jako metoda treningu do wyrobienia maksymalnej siły bojowej oraz budzącej trwogę muskulatury⁶. W sposób szczególny postawa ta dotyczyła systemu wychowania Spartan, którzy, nieco inaczej niż Ateńczycy, „piękno i mądrość ducha zastępowali nakazem walki o interes własnego *polis* [...]”⁷. Surowość spartańskiego wychowania na stałe wpisała się w tradycje następnego pokolenia, a i współcześni trafnie odczytują znaczenie terminu *warunki spartańskie*.

Jednym z pierwszych świadectw dotyczących kalisteniki jest relacja Herodota, który podaje, że była ona stosowana przez Spartan podczas treningu przed nadciągającą bitwą pod Termopilami⁸ (ok. 480 r. p.n.e.). Król – bóg Kserkses I z ponad 120-tysięczną armią perską przeciw 300 Spartanom dowodzonym przez króla Leonidasa miał usłyszeć, że „wojowie Sparty zajęci są kalistenicznymi ćwiczeniami ciała”⁹. Jak powszechnie wiadomo, król Leonidas i jego 300 wojowników odmówili spełnienia ultimatum postawionego przez króla Kserksesa I, powstrzymując przez trzy dni wielotysięczną armię perską. Znakomicie klimat tej bitwy, ale i obraz idealnych ciał żołnierzy Sparty oddaje film historyczny pt. *Trzystu*¹⁰.

Kalistenika przetrwała upadek starożytnych cywilizacji. Należy zaznaczyć, że tego typu trening był wykorzystywany w obozach szkoleniowych armii Bliskiego Wschodu. Podczas wojen krzyżowych powrócił do Europy, stając się znaczącą częścią szkolenia giermków, chcących zostać rycerzami. Faktem jest, że średniowieczni wojownicy, na długo przed wynalezieniem sztang i hantli, dzięki treningowi siłowemu dysponowali wręcz niewiarygodną siłą. Warto przytoczyć komentarz z tamtych czasów: „Doborowi łucznicy Henryka V są tak silni, że potrafią wyrwać drzewa z korzeniami natomiast obecnie ocenia się, że dzisiejsi łucznicy nie byłiby w stanie posługiwać się monstrualnymi łukami z tamtych czasów”¹¹.

⁵ Wspomina o tym rzymski historyk Liwiusz, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kalistenika> [dostęp: lipiec]. Pauzaniusz natomiast udokumentował, że wszyscy wielcy atleci greckich igrzysk olimpijskich trenowali według wskazań kalisteniki. P. Wade „*Trener*” *skazany na trening. Zaprawa więzienna*, JK, Łódź 2011. Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Janczyca, Łódź 2014. Tytuł oryginału: *Convict Conditioning*. Wydawnictwo *Dragon Door Publications*. Kanada 2009 r., s. 24.

⁶ Tamże.

⁷ J. Chełmecki, S. Wilk, *Zarys historii...*, s. 24.

⁸ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kalistenika> [dostęp: lipiec 2015] oraz P. Wade, „*Trener*”..., s. 24.

⁹ P. Wade, „*Trener*”..., s. 24.

¹⁰ W reżyserii Zaca Snydera (2007 r.).

¹¹ Zob. P. Wade, „*Trener*”..., s. 26.

W okresie renesansu ćwiczenia siłowe z masą ciała zachowywane były w ramach szkolenia wojskowego, a upowszechnione w Europie dzięki wędrownym artystom, którzy demonstrowali wyczyny siłowe i gimnastyczne, zarabiając w ten sposób na chleb. Natomiast w epoce renesansu, kiedy ceniono wszelką wiedzę na każdy temat, umiejętności te również stanowiły wartość. W drugiej połowie XIX wieku nastąpił znaczący wzrost zainteresowania treningiem z masą ciała, a specjaliści w zakresie zdrowia, doceniając tego typu ćwiczenia, zaczęli naukowo je dokumentować¹².

Jak wynika z dostępnych źródeł, niemiecki system gimnastyczny, którego twórcą był pruski dowódca wojskowy Friedrich Ludwig Jahn, też opierał się na treningu z masą ciała. Cechą charakterystyczną gimnastyki niemieckiej było stopniowe, ale systematyczne wprowadzanie przez Jahna i jego współpracowników różnych przyrządów gimnastycznych. Na zapoczątkowanych przez niego (w 1811 r.) boiskach turnerskich pojawiły się m.in. drążek, poręcz równoległe, koń i równoważnia, a popisy siły i zręczności podczas ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych otworzyły drogę do powstania gimnastyki sportowej¹³.

Tradycje kalisteniczne przetrwały w cyrku i dały początek erze siłaczy, takich jak Arthur Saxon, Eugen Sandow czy G.W. Rolandow, u których istotną rolę w budowaniu siły odegrały ćwiczenia z własną masą. Wymienieni mężczyźni uznawani są za najsilniejszych ludzi w historii, np. Rolandow potrafił podrzeć naraz 3 talie kart, a Sandow rozrywał oplecione wokół torsu łańcuchy¹⁴. Na uwagę zasługuje fakt pojawienia się prawdopodobnie pierwszego opracowania naukowego poświęconego kalistenice już w połowie XIX wieku w Stanach Zjednoczonych. Catherine Beecher napisała pracę *Physiology and Calisthenics for Schools and Families*, w której promowała takie ćwiczenia jako metodę doskonalenia własnych umiejętności dla kobiet, ale zainteresowali się tym rodzajem ćwiczeń również mężczyźni¹⁵.

Z czasem jednak kalistenika została zapomniana bądź włączona w dzisiejszą gimnastykę, głównie z powodu wzrostu popularności siłowni w drugiej połowie XX stulecia. W drugim dziesięcioleciu XXI wieku kalistenika stała się ponownie popularna, m.in. dzięki książkom Paula Wade'a czy filmom umieszczanym na portalu YouTube¹⁶. Kalistenika ewoluowała, przyjmując formę aktywności fizycznej podejmowanej na zewnątrz, którą określa się jako *street workout* (pol. *trening uliczny*).

Więzienne uporządkowanie

Zdolność przetrwania zrodzona w realiach jednego z najbardziej niebezpiecznych środowisk, jakimi są więzienia, wymaga wykształcenia silnego ciała i psychiki. Okazuje się, że możliwe jest stworzenie osobistej wolności i własnej prze-

¹² Zob. tamże.

¹³ Zob. tamże, s. 26–27; J. Chełmecki, S. Wilk, *Zarys historii...*, s. 128.

¹⁴ Zob. P. Wade, „*Trener*”..., s. 27.

¹⁵ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kalistenika> [dostęp: lipiec 2015].

¹⁶ Tamże.

strzeni pomimo odizolowania. Jednostkom przystosowanym społecznie nie są znane uwarunkowania związane z odbywaniem kar przez osadzonych i zwykle nie wzbudzają one większego zainteresowania. Z więzienną rzeczywistością stykamy się najczęściej, kiedy ktoś z naszych bliskich lub znajomych popadł w konflikt z prawem albo czerpiemy wiedzę na ten temat z filmów. Dopiero w takich sytuacjach jesteśmy skłonni poddać się chwili refleksji poświęconej problematyce funkcjonowania ludzi w najbardziej samotnym miejscu na ziemi – w celi.

W więzieniach i podobnych tego typu instytucjach króluje powiedzenie: „Tak Cię widzą, jak się Ciebie boją”¹⁷. Co to ma wspólnego z kalisteniką? Otóż okazuje się, że bardzo wiele. Po pierwsze, posłużę się przykładem Paula Wade’a:

Kiedy pierwszy raz znalazłem się za kratkami [...], ważyłem 65 kg ociekających wodą. Przy wzroście 185 cm moje długie dyndające ręce były cienkie jak patyczki i mniej więcej dwa razy od nich słabsze. Po kilku odrażających wydarzeniach [...] nie uśmiechało mi się być czyjąś dmuchaną lalką, uświadomiłem sobie, że najpewniejszym sposobem zejścia z linii strzału jest rozrośnięcie się, i to szybko¹⁸.

Po drugie, w kultowym już filmie *Con Air* (polskie tłumaczenie to *Lot skazańców*) w reżyserii Simona Westa główny bohater, w rolę którego wcielił się Nicolas Cage, wykonuje ćwiczenia kalisteniczne. Dlaczego w pierwszych scenach pokazano pompki na rękach i podciąganie na drążku? Odpowiedź wydaje się truizmem, choć niewtajemniczeni nie potrafiliby nazwać tego rodzaju aktywności fizycznej kalisteniką. Po trzecie, przeprowadziłam wywiad ustny swobodny z osadzonym, po jego wyjściu na wolność. Głównym celem moich dociekań były kwestie związane z podejmowaniem wysiłku fizycznego i jego wpływem na odbywanie kary. Odpowiedzi potwierdziły tezę o niezastąpionej mocy treningu siłowego z własną masą ciała w przetrwaniu dnia codziennego. Respondent podał przykłady ćwiczeń, które wykonywał w więzieniu, nie był świadomy, że uprawiał trening kalisteniczny¹⁹.

Wieloletni więzień P. Wade, opisał wiedzę o „wielkiej szóstce”, kształtującej siłę, zwinność, koordynację i kondycję, do niedawna zazdrośnie strzeżoną przez ludzi za kratkami. Autor, który spędził ponad 20 lat w jednych z najostrzejszych zakładów karnych w USA, przedstawia tajniki prostego systemu ćwiczeń siłowych²⁰. Jak sam przyznaje, stara szkoła kalisteniki zdołała przetrwać tam, gdzie maksymalna siła i moc są konieczne do przeżycia. Najczęściej są to miejsca, w których hantle,

¹⁷ Cytowany fragment pochodzi z filmu „Wielki Strach”, reż. John Landis, USA.

¹⁸ P. Wade, „Trener”..., s. 17.

¹⁹ Wywiad ustny swobodny przeprowadziłam w marcu 2015 r. w Katowicach. Były osadzony wykonywał pompki, przysiady, podciągnięcia, ćwiczenia na „sześciopak” lub „kaloryfer” i wiele innych. Potwierdził, że była to jedyna szansa na kształtowanie siły w warunkach więziennych, ponieważ dostęp do małej i słabo wyposażonej siłowni był bardzo utrudniony.

²⁰ P. Wade poza prezentowaną w tym opracowaniu pozycją jest autorem jeszcze dwóch książek, którymi są *Skazany na trening 2* i *Skazany na trening 3*, które są kontynuacją wyjątkowej części pierwszej. Wokół Wade’a krążą pewne kontrowersje związane z tym, że prawdopodobnie jest postacią fikcyjną. Autorka niniejszego opracowania nie znalazła dowodów potwierdzających taką tezę.

sztangi i inny sprzęt treningowy są raczej niedostępne. To miejsca mroczne – więzienia, zakłady karne i inne, najróżniejsze nazwy, „jakimi cywilizowani ludzie obdarzają klatki, w których izolują mniej cywilizowanych”²¹.

Książka Paula Wade’a powstawała kilka lat, a z pomysłem jej napisania wyszedł strażnik więzienny Ronny, który cieszył się szacunkiem osadzonych z uwagi na to, że – jak pisze Wade – „był liczącym się na lokalnej scenie trójboistą, wielkim jak ciężarówka i niewiele mniej silnym”²². To kolejny dowód na to, że więzienny respekt opiera się na atletycznym wyglądzie i prawdziwej sile. Autor *Skazanego na trening* przyznaje, że pisanie było dla niego zupełnie nowym i niełatwym zadaniem, bowiem trwające lata przekładanie zapisków o ćwiczeniach i metodach w formę książki wymagało wiele wysiłku. Dziś można potwierdzić, że pomysł okazał się fenomenalny, a podręcznik Paula cieszy się ogromnym zainteresowaniem oraz stanowi inspirację dla wielu, nie tylko młodych ludzi do rozpoczęcia przygody z kalisteniką.

„Wielka szóstka” i dziesięć kroków

Kalistenika jest dla „profesjonalnego sportowca i dla sflaczałego urzędnika [...], dla matek samotnie wychowujących dzieci i [...] włóczęgów [...], dla każdego [...]"²³. To wspaniała metoda treningu oparta na ćwiczeniach z wykorzystaniem masy własnego ciała. Ćwiczeń jest niezliczona ilość, ich wariantów również. Wielka szóstka to zestaw sześciu podstawowych, wyselekcjonowanych ćwiczeń, na bazie których zbudowany jest system treningowy. Ćwiczenia trenują podstawowe partie mięśniowe i są mniej albo bardziej złożone, znakomicie się uzupełniają, a ich zastosowanie pozwala wspaniale rozwinąć ciało człowieka. Z uwagi na ograniczone ramy niniejszego opracowania zaprezentuję w tym miejscu tylko ogólny zarys pojęciowy.

Idea kalisteniki jest zasada, że należy stosować stosunkowo niewielką liczbę powtórzeń, w niewielkiej liczbie serii danego ćwiczenia, w połączeniu ze stosowaniem danego ćwiczenia w różnych wariantach – zaczynając od najłatwiejszego, a kończąc na najtrudniejszym. Spośród dziesięciu kroków ostatnim, mistrzowskim, są pompki wykonywane w staniu na jednej ręce (fot. nr 1).

Każde z 6 ćwiczeń wielkiej szóstki (pompki, przysiady, podciągnięcia, wznoszenia nóg, mostek, pompki w staniu na rękach) można wykonać w 10 wariantach – 10 stopniach trudności. Wariant pierwszy jest dla nowicjusza, wariant 10 dla najlepszego i najwytrwalszego ćwiczącego. Podsumowując: 6 ćwiczeń, każde w 10 wariantach, proste, jasno określone, krótkoterminowe cele, stosunkowo łatwe do realizacji. Wszystkie informacje na temat wykonywanych ćwiczeń, techniki, intensywności, planów treningowych oraz mnóstwo innych niezwykle ciekawych informacji można odnaleźć w specjalistycznej literaturze.

²¹ P. Wade, „Trener”..., s. 16.

²² Tamże, s. 49.

²³ Tamże, s. 8.



Źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=kalistenika> [dostęp: lipiec 2015]

***Street workout* kalisteniką XXI wieku?**

Paul Wade trafnie zauważa:

Na współczesny ideał silnego mężczyzny składają się obrazy napakowanych, napompowanych kulturystów, kosztownych maszyn treningowych i steroidów [...] Były takie czasy, gdy faceci trenowali po to, by zdobyć nadludzką siłę, korzystając w ćwiczeniach wyłącznie z masy własnego ciała. Bez sztang. Bez maszyn. Bez dopalaczy²⁴.

²⁴ Tamże, s. 12.

Na przykładzie trenującej od niespełna dwóch lat, powstałej spontanicznie amatorskiej drużyny sportowej CORE (fot. nr 2), oraz po przeanalizowaniu dostępnych źródeł²⁵ stwierdzam, że *street workout* stał się kalisteniką XXI wieku. To aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej do wykonywania ćwiczeń opartych głównie na kalistenice, a określenie *street workout* powstało niedawno (ok. 2009 roku).

Ten stosunkowo nowy ruch społeczny w sporcie najwcześniej i najsilniej rozpowszechnił się w krajach byłego Związku Radzieckiego, takich jak Ukraina, Rosja i Łotwa, oraz w USA. Od 2011 roku odbywają się mistrzostwa świata *Street Workout World Championship*, a ich organizacją zajmuje się *World Street Workout & Calisthenics Federation*. Pierwsza oficjalna impreza tego typu odbyła się w dniach 27–28 sierpnia 2011 r. w Rydze na Łotwie. W Polsce istnieje już ponad 20 lokalnych grup zajmujących się tym sportem²⁶. Z uwagi na to, że powstaje coraz więcej specjalnie do tego celu przystosowanych parków, wyposażonych w drążki rozmieszczone na różnych wysokościach, poręcze lub drabinki, wzrasta również popularność *street workoutu*.



Grupa CORE podczas treningu

Źródło: <https://www.facebook.com/pages/CORE/1440837939538456?fref=hovercard>

²⁵ Przygotowując niniejsze opracowanie, weszłam w posiadanie książek Paula Weada, odwiedziłam wiele stron internetowych, analizowałam popisy uprawiających *Street Workout* na You Tube oraz przeprowadziłam wywiady ustne swobodne i wywiad panelowy z członkami grupy CORE. Przeprowadziłam również obserwację uczestniczącą podczas pokazu grupy CORE w Żorach w Parku Cegielnia (26 lipiec 2015 r.)

²⁶ https://pl.wikipedia.org/wiki/Street_workout: [dostęp: lipiec 2015].

W 2015 roku w pierwszych dniach sierpnia odbyły się już III mistrzostwa Polski *street workout* w Biłgoraju, a wzięło w nich udział indywidualnie ok. 50 zawodników²⁷. W imprezie po raz pierwszy zaznaczył swą obecność, zajmując 15. miejsce, jeden z członków i pomysłodawców powstania grupy CORE – Tomasz Waleczek. Poza nim Marek Dyoniziak, Filip Lekki, Rafał Majlinger, Bartosz Oszczyda, Mateusz Smak, Kacper Spicha (członkowie zespołu, fot. nr 2) rozpoczęli przygodę z kalisteniką za sprawą książki P. Wade'a. W naukowym oglądzie wejściem do sportu był dla każdego z tych 18- i 19-letnich młodych ludzi kanał pozainstytucjonalny, a motywacją stała się prozaiczna przyczyna – brak funduszy na siłownię.

Zawodnicy amatorskiej drużyny sportowej trenują zaledwie od dwóch lat, głównie indywidualnie, ale czasem razem spotykają się, aby przećwiczyć wspólne układy. Wszyscy zgodnie przyznają, że zaczynali od przeczytania podręcznika Wade'a i rozpoczęli trening kalisteniczny, a w tej chwili wiedzę czerpią z fachowej literatury i z internetu. Żaden z nich wcześniej nie uprawiał gimnastyki, natomiast to, co potrafią zrobić ze swoim ciałem, wywołuje zachwyt oglądających ich pokazy. Nie sposób w tak krótkim opracowaniu przedstawić wszystkich ich osiągnięć, ale systematycznie rozwijają się i zarażają swoją pasją innych. Mogę jedynie zachęcić potencjalnego czytelnika do odwiedzenia fantastycznego świata kalisteniki, również tej z XXI wieku.

Podsumowanie

Dobra, stara szkoła i powrót do źródeł to, w moim przekonaniu, właściwa charakterystyka kalisteniki – sztuki, w której pompki, podciągnięcia czy przysiady należące do podstawowych ćwiczeń w tym systemie rozpoznajemy wszyscy. Wykorzystuje się je nie tylko w gimnastyce, ale właściwie we wszystkich działaniach sportowych oraz praktycznie na każdej lekcji wychowania fizycznego. Natomiast dopiero systemowe podejście do usprawniania ciała z pomocą jego własnej masy daje oczekiwane oraz długotrwałe efekty i może nosić miano treningu kalistenicznego.

Nie umniejszam wartości wielkiego sportu, a jedynie wskazuję na to, co jest w zasięgu każdego z nas i co możemy zaobserwować, rozeznaczyć, osiągnąć itd. Jestem nieco zagubiona w wielości doniesień z wielkich aren sportowych i mnożących się różnego rodzaju wydarzeń, rekordów, rozgrywek i różnego, czasem mało rozpoznawalnego rodzaju mistrzostw. To skłoniło mnie do poszukiwań i dociekań dotyczących aktywności fizycznej na niższych szczeblach społeczno-sportowego uwarstwienia. Dziś kalistenika jest na ulicy, a jutro może być jedną z dyscyplin igrzysk olimpijskich, bowiem tak już się działo. Chcę podziękować za wielkie, bezinteresowne zaangażowanie, pasję, niekłamany wysiłek oraz skromność moim respondentom i tym, których obserwowałam w czasie treningów i pokazów.

²⁷ <http://www.fabrykasyly.pl/treningi/street-workout-mistrzostwa-polski-2015> [dostęp: lipiec 2015].

Bibliografia

Źródła internetowe

<http://www.bing.com/images/search?q=kalistenika&view=detailv2&id=2BE61A7C7DC-5219C14D7686C581CEEB7870F9AA4&selectedIndex=134&ccid=EPYv7XXf&simid=608033048942938243&thid=JN.bq1ehZHluAYuOG2zDz49Hg&mode=overlay&first=1> [dostęp: lipiec 2015].

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Kalistenika> [dostęp: lipiec 2015].

https://pl.wikipedia.org/wiki/Street_workout [dostęp: lipiec 2015].

<http://www.fabrykasily.pl/treningi/street-workout-mistrzostwa-polski-2015> [dostęp: lipiec 2015].

Literatura

Chełmecki J., Wilk S., *Zarys historii sportu*, Warszawa 2013.

Hajduk E., Hajduk F., *Szkice z socjologii sportu*, Poznań 2013.

Street Workout. Kalistenika XXI wieku. Fitness (poradnik), „SHAPE”, grudzień 2014.

Wade P. „Trener” *skazany na trening. Zaprawa więzienna*, Łódź 2014.

Abstract

Calisthenics – from Prisons to Stadiums

The trend towards sport and its various kinds is indisputable today and, sport itself, undergoing dynamic changes, presents a broad variety of qualities and quantities of sport events and competitions. The progressing pauperization of the society alongside a simultaneous demand of being trendy results in our seeking for such solutions, which do not involve considerable capital expenditure and will allow to achieve individual or team sport targets. Focused on a great world of sport, rarely do we notice that at the same time, new social movements are being created spontaneously on the lower levels of social – sport stratification. At these levels there is a world of physical activity undertaken by passionate individuals. The present work aims at zooming the issues regarding the growing popularity of *Street Workout*, the basis of which is calisthenics.

Key words: convict conditioning, street workout, passion, sport