

PETRA LAHNSTEIN

Ich lerne

# Spagat

Praxisorientiertes Buch mit leicht verständlichen  
Anleitungen und zahlreichen Fotos



# I. Der Spagat und seine Variationen

Obwohl der Spagat aus dem Tanzsport und vielen anderen Sportarten nicht mehr wegzudenken ist, gibt es nur wenig Literatur über diesen. Häufig wird er gar selbst als Dehnübung aufgeführt, anstatt Dehnübungen zu zeigen, die zum Erlernen des Spagats notwendig sind.

## 1.1 Der Spagat

Wenn wir in diesem Buch von einem Spagat sprechen, meinen wir zunächst die Ausführung, bei der beide Beine gestreckt auf dem Boden liegen - eines vorne, eines hinten.

Häufig wird diese Form des Spagats auch als Längsspagat oder Frauenspagat bezeichnet. In diesem Buch nennen wir ihn schlicht und einfach: Spagat.



### Ausführung

- Beim Spagat liegen beide Beine gestreckt auf dem Boden.
- Vorderes und hinteres Bein bilden eine Linie.
- Hüfte und Becken zeigen in Linie des Oberkörpers gerade nach vorn.
- Linken und rechten Hüftknochen gerade nach vorne zeigen lassen.
- Das Knie des hinteren Beins zeigt nach unten.
- Vorderes Bein wird im Kniegelenk und Sprunggelenk gestreckt (Kniescheibe zeigt nach oben).

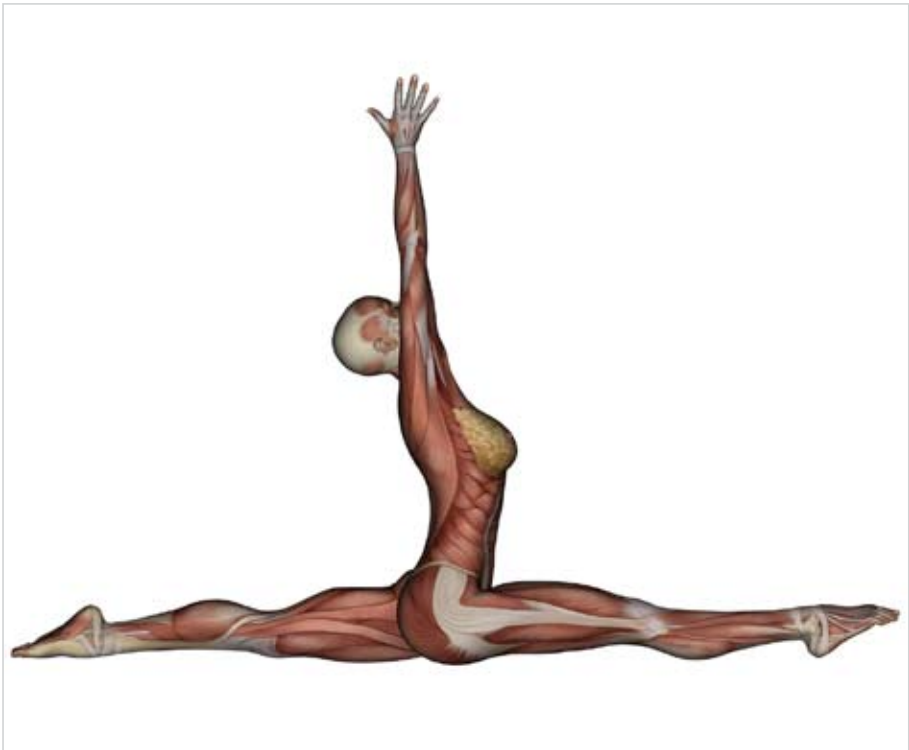
## II. Dehnen, aber richtig

Nach wie vor gibt es nur wenige Untersuchungen zu Dehnmethoden und Beweglichkeit. Ohne auf die teils strittigen Studien näher einzugehen, werden nun die wichtigsten Begriffe und Regeln des Dehnens kurz vorgestellt, die sich neben theoretischen Ansätzen in erster Linie aus der Praxiserfahrung ableiten lassen.

### 2.1 Was muss gedehnt werden?

#### Dehnung Spagat

Im Längsspagat benötigt das vordere Bein eine starke Beugung im Hüftgelenk und eine gute Streckfähigkeit des Knies, eine gute Dehnung der Oberschenkel-Rückseite und des Fußes (Spann und Zehen). Für die Streckung des hinteren Beins ist eine gute Dehnung der Oberschenkelmuskulatur nötig, vor allem der Oberschenkel-Vorderseite sowie des Fußes (Spann und Zehen). Eine generell gute Dehnung der gesamten Beinmuskulatur inklusive Wade ist von Vorteil.





**Dehnung:** Oberschenkel-Rückseite

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, ein Bein liegt angewinkelt auf dem Boden, ein Bein ist gestreckt und wird mit der Hand von außen umfasst. Die andere Hand stützt seitlich ab.

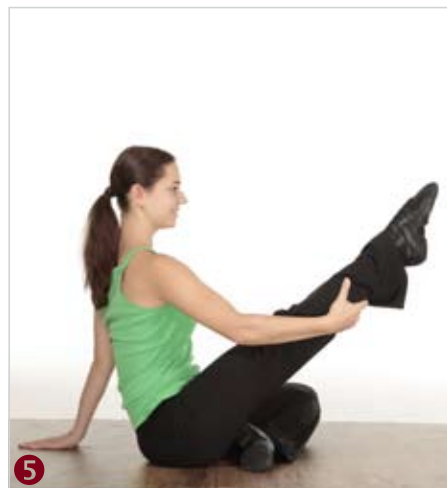
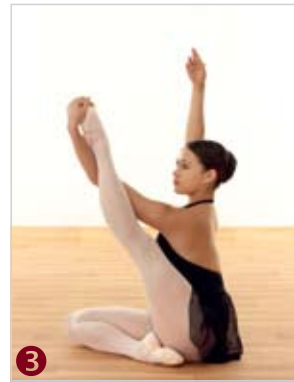
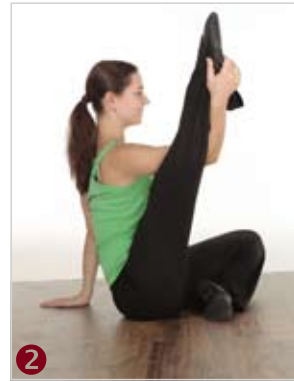
**Ausführung:** Bein vorsichtig Richtung Oberkörper ziehen.

**Beachte:** Knie ist immer gestreckt.

**Variation:**

- ❶ Bein von innen fassen.
- ❷ Arm geht innen am Bein vorbei, Fuß wird aber von außen gefasst.
- ❸ Hand am Fuß fassen, linke Hand strecken (auch als Vorbereitung für Standspagat).
- ❹ Beide Hände am Fuß fassen.
- ❺ Anfänger greifen die Hand zunächst am Unterschenkel. Mit der Zeit gelingt es, immer weiter oben am Bein zu fassen, bis hin zum Fuß.

**Hinweis:** Die Übung eignet sich gut als Vorbereitung für den Standspagat.





**Dehnung:** Oberschenkel-Rückseite

**Ausgangsposition:** In Rückenlage liegt ein Bein auf dem Boden, das andere Bein ist gebeugt.

**Ausführung:** Der Partner hilft vorsichtig bei der Streckung des Knies und verstärkt bei gestrecktem Bein den Druck auf den Unterschenkel.

**Variation:** ❶ Das gestreckte Bein gegen die Hand des Partners drücken und wieder entspannen (o. Abb.).

❷ Ferse auf der Schulter des Partners ablegen (90 Grad Winkel) und nach unten drücken (o. Abb.).

**Hinweis:** Wenn es dem Sportler nicht gelingt, das untere Bein am Boden zu halten, kann der Partner dieses mit Hand oder Knie fixieren.



**Dehnung:** Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)

**Ausgangsposition:** In Rückenlage mit dem Po sehr nahe an eine Wand legen. Beine sind gespreizt, Becken ist neutral.

**Ausführung:** Beine langsam nach unten gleiten lassen.

- Variation:**
- ❶ Übung ohne Wand ausführen.
  - ❷ Beide Hände oberhalb des Knies auflegen und zur Unterstützung der Dehnung leicht nach unten drücken.
  - ❸ Ein Partner unterstützt die Dehnung durch sanften Druck nach unten.
  - ❹ Beine ein und aus drehen (o. Abb.).
  - ❺ Fußspitzen flexen (o. Abb.).

**Hinweis:** Die Übung an der Wand ist sehr effizient und entspannend zugleich, da die Haltearbeit der Muskeln sehr gering ist. Neben den Adduktoren wird auch die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Bei Variation 4 und 5 zusätzlich die Wadenmuskulatur.



**Dehnung:** Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)

**Ausgangsposition:** An der Ballettstange (oder Sprossenwand) ein Bein seitlich auflegen. Das Standbein ist bei leicht nach außen gedrehtem Fuß gestreckt. Beide Beine sind auswärts gedreht. Mit beiden Händen an der Stange festhalten. Oberkörper ist aufrecht. Fuß und Knie zeigen in dieselbe Richtung.

**Ausführung:** Mit dem aufgelegten Bein immer weiter nach außen rutschen, bis hin zum Spagat. Zunächst mit den Händen die Last etwas auffangen, bevor das gesamte Körpergewicht die Dehnung erzeugt.

**Beachte:** Standbein durchstrecken, Fuß soweit wie möglich nach außen drehen, das Knie muss immer über die Fußspitze zeigen. Die Position des Standbeins verändert sich nur zentimeterweise nach links durch langsames Rutschen (bei rechts aufgelegtem Bein).

**Hinweis:** Die Übung gilt als besonders effizient.





Das *Deuserband* ist ein aus Kautschuk hergestelltes, ringförmig geschlossenes, relativ festes Band zum Trainieren der Muskulatur. Das Band wird im Training verschiedener Sportarten zu Dehnungszwecken und im Ausdauertraining eingesetzt sowie zur Reha-gymnastik. Der deutsche Physiotherapeut Erich Deuser, der von 1951-1982 als Masseur für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft gearbeitet hat, zählt zu den Pionieren beim Einsatz eines elastischen Bandes für Training und Rehabilitation. Daher wurde er Namensgeber für das von dem Hildesheimer Fabrikanten Heinrich Deike entwickelte und patentierte Deuserband. Das Deuserband gibt es in zwei unterschiedlichen Stärken. Es ist weniger flexibel als ein Theraband und hat eine Breite von etwa 2-3 Zentimeter im Gegensatz zu den etwa 10 bis 15 Zentimeter breiten Therabändern.

**Beachte:** Nur Sportler, die bereits sehr gut gedehnt sind, sollten das Deuserband zur weiteren Dehnung der Oberschenkel-Innenseite nutzen.