

# Der Weg zum Spagat - Jeden Tag dehnen? Und wie?

Die meisten Kampfsportler unter den Lesern von sport-blog.org würden den Spagat gerne zu Ihren Fähigkeiten zählen. Denn immerhin sorgt eine hohe passive Beweglichkeit dafür, dass auch die aktive Beweglichkeit rasch folgen kann. Auch stellt das Beherrschen des Spagats wohl eine Art Selbstbeweis dar. Immerhin hat man so ein fixes Ziel, auf das man sich beim **Dehnen und Stretching** hinarbeiten kann.

## **Frontsplit und Sidesplit**

Zunächst einmal müssen wir schauen, welche Arten von Spagat es eigentlich gibt. Zum einen gibt es natürlich den Frontsplit. Sozusagen ein maximaler Ausfallschritt. Diese Variante wird auch oft als Frauenspagat bezeichnet. Für die meisten ist dieser wesentlich leichter zu erreichen. Jedoch gibt es hier auch wieder Unterschiede. Die meisten Kampfsportler, die z.B. in den Spagat springen, drehen ihre Hüfte ein wenig ein. Dadurch wird die Dehnung auf die Hamstring-Muskulatur etwas verringert und man kommt schneller tiefer runter. Wichtig ist, dass auch bei dieser "abgefälschten" Variante am hinteren Bein der Quadrizeps aufliegt und nicht die Innenseite des Beins. Das könnte vor allem, wenn Sie beabsichtigen, irgendwann in den Spagat springen zu können, zu schweren Knieverletzungen führen.

Optimal wäre es, die "saubere" Variante des Frontsplits zu beherrschen. Diese ist zwar nicht geeignet, um für Showzwecke in den Spagat zu springen, bringt aber ein wesentlich mehr Potential an Beweglichkeit. Diese Variante zu erlernen dauert wesentlich länger, es lohnt sich aber. Die Hüfte ist bei dieser Variante stets vollständig nach vorn gedreht.

Die zweite bzw. dritte Alternative, einen Spagat durchzuführen ist der **Sidesplit**. Oft auch als Männerspagat bezeichnet, ist diese Variante im Grunde nichts anderes als eine maximale Grätsche. Hier gibt es eine Besonderheit: Den Sidesplit, so, wie ihn sich viele Vorstellen kann nicht jeder erlernen. Gemeint ist damit das Grätschen mit aufrechtem Oberkörper, die Beine zeigen rechts und links vom Körper weg und sind so gedreht, dass Die Fußsohle bzw. die Fußinnenseite aufliegt. Die meisten Männer sind dazu anatomisch nicht in der Lage, da der Hüftknochen dann nicht ordentlich in sein Gegenstück im Becken passt. Sofern keine exotische Hüftfehlstellung oder Arthrose vorliegt, sollte eine Außenrotation der Beine(Knie zeigen nach oben) das Problem beseitigen. Alternativ kann auch der Oberkörper in der Hüfte nach vorn gekippt werden, um das gleiche Ergebnis zu erzielen.

## **Jeden Tag dehnen?**

Ja und nein. Zum einen erreichen wir eine Gewöhnung unserer Muskelspindeln an diesen Bewegungsradius nur durch absolute Regelmäßigkeit und auch das Bindegewebe, das mitgedehnt wird, muss regelmäßig dieser Belastung ausgesetzt werden, um sich zu weiten. Zum anderen können wir unseren Muskeln durch intensives Dehnungstraining auch kleine Verletzungen hinzufügen. Es gilt also: Am besten täglich, es sei denn wir leiden an Muskelkater. Ein leichter Muskelkater sollte allerdings einer geplanten Einheit nicht im Wege stehen. Ist der Kater allerdings intensiver, ist Pause angesagt. Dehnen setzt im Gegensatz zum Krafttraining keine Reize, die verarbeitet werden müssen([Prinzip der Superkompensation](#)), sondern erreicht seinen Fortschritt schon während des Trainings durch Gewöhnung.

## Wie dehnen?

In einer isolierten Trainingseinheit empfehlen wir eine Mischung aus statischem und **postisometrischem Dehnen**. Vor dem Training ist eher dynamisches Dehnen zu empfehlen, sowie danach ein lockeres statisches Dehnen zum senken des Muskeltonus.