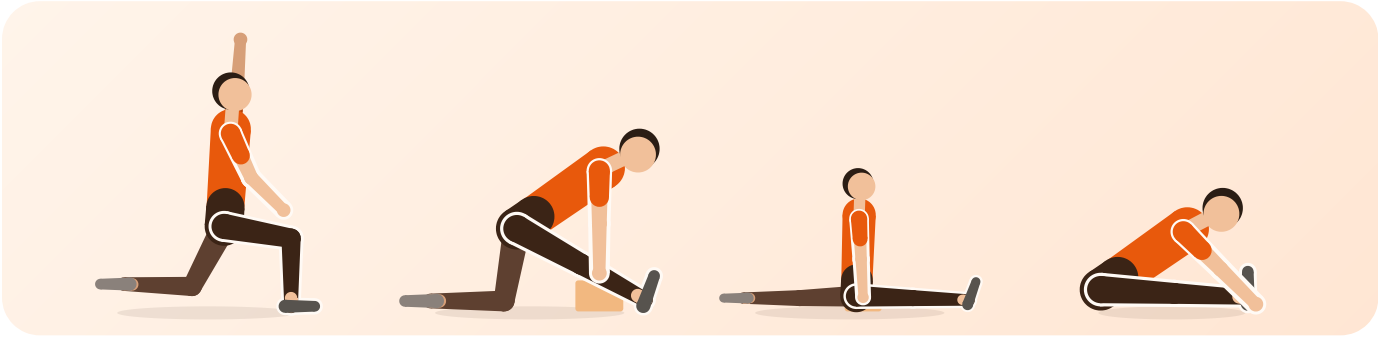
Spagat lernen
Trainingsplan für 30 Tage

Frontspagat oder Seitspagat – mit regelmäßigem Dehnen kommen die meisten Menschen deutlich näher an den Boden. Hier findest du 8 Dehnübungen mit Bildern, einen 30-Tage-Plan und eine Tabelle, in die du deinen Fortschritt einträgst.



Was du wissen solltest

Der Weg zum Spagat dauert bei Erwachsenen meist mehrere Monate. Entscheidend ist Regelmäßigkeit: lieber täglich 15 Minuten als einmal pro Woche eine Stunde.

Wie schnell es geht, hängt von Alter, Veranlagung und Vorerfahrung ab. 30 Tage sind ein guter Start, um deutlich beweglicher zu werden.

So dehnst du richtig

- Immer aufwärmen: 5 Minuten Hampelmann, Beinschwingen
- Langsam in die Dehnung, nie wippen
- 30–60 Sekunden halten, ruhig atmen
- Ziehen ist gut, Stechen nicht
- Kissen und Blöcke zum Abstützen nutzen

Die 8 Übungen

1	Hüftbeuger im Halbkniestand	S. 2
2	Halber Spagat	S. 2
3	Tiefer Ausfallschritt	S. 2
4	Frontspagat mit Blöcken	S. 2
5	Schmetterling	S. 3
6	Grätsche im Sitzen	S. 3
7	Seitlicher Ausfallschritt	S. 3
8	Beinrückseite im Liegen	S. 3

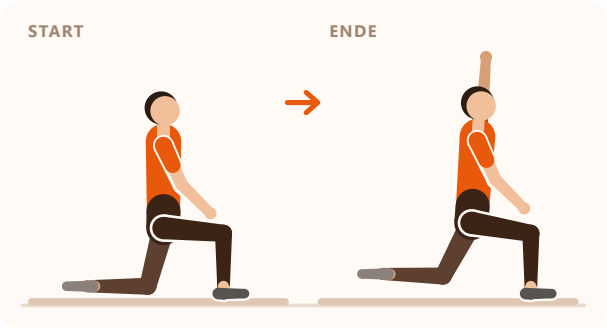
Kurz zur Sicherheit: Dehne nur aufgewärmt und nie in den Schmerz. Bei Hüft- oder Knieproblemen, nach Leistenverletzungen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären. Wer sehr beweglich ist (Hypermobilität), sollte eher Kraft als Dehnung trainieren.

Für den Frontspagat

1 Hüftbeuger im Halbkniestand

2 × 45 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger (Frontspagat hinteres Bein)



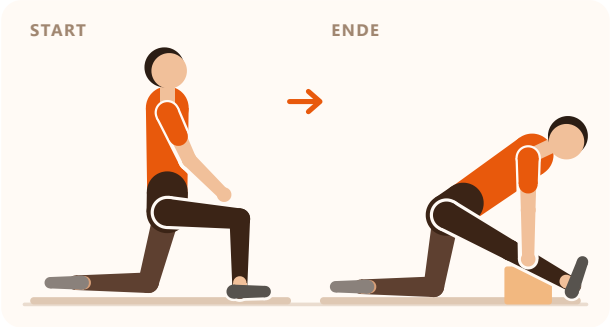
1. Knie dich hin, ein Fuß steht vorn.
2. Po anspannen und die Hüfte nach vorn schieben.
3. Arm der hinteren Seite nach oben strecken.

Tipp: Becken gerade halten – kein Hohlkreuz.

2 Halber Spagat

2 × 45 Sek. je Seite

Dehnt: Rückseite der Oberschenkel



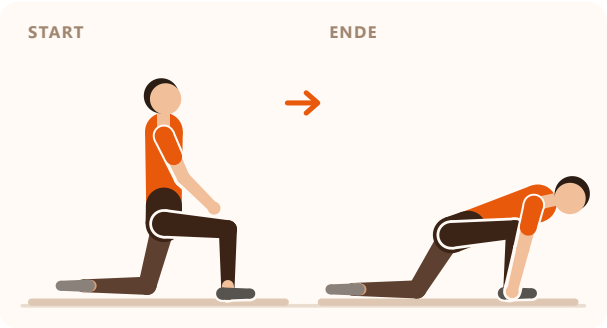
1. Aus dem Halbkniestand die Hüfte nach hinten über das hintere Knie schieben.
2. Das vordere Bein strecken, die Zehen zeigen nach oben.
3. Mit geradem Rücken nach vorn neigen, die Hände auf Blöcke oder den Boden stützen.

Tipp: Rücken lang, nicht rund machen.

3 Tiefer Ausfallschritt

2 × 45 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger, Leiste, Hüfte



1. Aus dem Halbkniestand das vordere Bein weit nach vorn setzen.
2. Hände innen neben den vorderen Fuß stellen.
3. Die Hüfte langsam Richtung Boden sinken lassen.

Tipp: Für mehr Dehnung auf die Unterarme gehen.

4 Frontspagat mit Blöcken

2 × 30–60 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger, Beinrückseite



1. Leg Kissen oder Yogablöcke neben dich, um dich abzustützen.
2. Schieb das vordere Bein langsam nach vorn, das hintere nach hinten.
3. Nur so tief, wie es angenehm zieht – die Hände tragen mit.

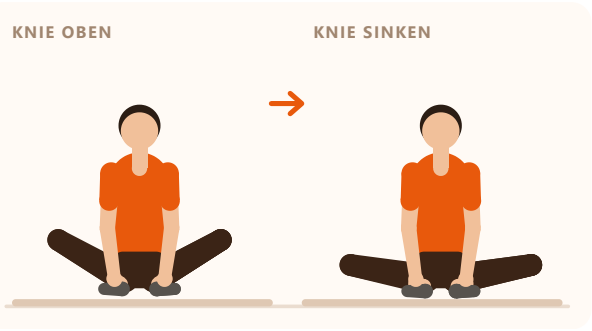
Tipp: Ein Kissen unter der Hüfte gibt Sicherheit und zeigt den Fortschritt.

Für den Seitspagat und dazu

5 Schmetterling

2 × 45 Sek.

Dehnt: Innenseite der Oberschenkel



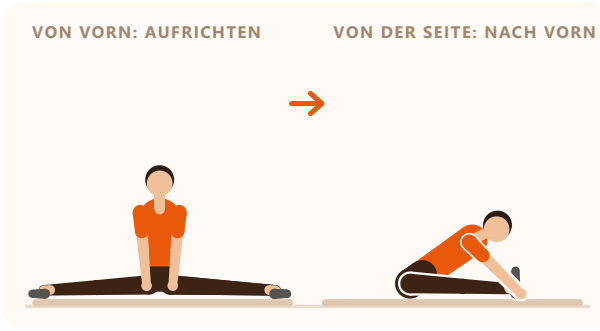
1. Setz dich aufrecht hin und leg die Fußsohlen aneinander.
2. Halt die Füße und lass die Knie nach außen sinken.
3. Mit langem Rücken leicht nach vorn neigen.

Tipp: Knie nicht nach unten drücken – sie sinken mit der Zeit von selbst.

6 Grätsche im Sitzen

2 × 45 Sek.

Dehnt: Innenseite und Rückseite der Beine



1. Setz dich mit weit gespreizten Beinen hin, die Zehen zeigen nach oben.
2. Richte dich auf und lege die Hände vor dir ab.
3. Mit geradem Rücken nach vorn wandern.

Tipp: Ein Kissen unter dem Po hilft beim Aufrichten.

7 Seitlicher Ausfallschritt

2 × 8 je Seite

Dehnt: Leiste, Innenseite, Hüfte



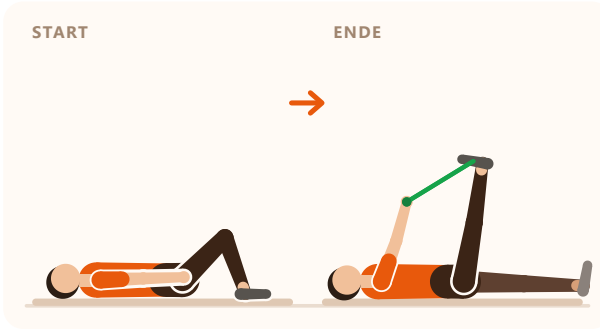
1. Stell dich breit hin, die Zehen zeigen leicht nach außen.
2. Verlager das Gewicht auf ein Bein und beug es, das andere bleibt gestreckt.
3. Zur Mitte und zur anderen Seite.

Tipp: Die Ferse des gebeugten Beins bleibt am Boden.

8 Beinrückseite im Liegen

2 × 45 Sek. je Seite

Dehnt: Rückseite der Oberschenkel



1. Leg dich auf den Rücken.
2. Streck ein Bein nach oben und halt es mit den Händen oder einem Handtuch.
3. Das andere Bein liegt lang am Boden.

Tipp: Knie leicht gebeugt ist besser als ein runder Rücken.

Dein 30-Tage-Plan

täglich ca. 15–20 Minuten

Tage	Programm	Haltezeit
1–7	Aufwärmen, Übungen 1, 2, 5, 8	2 × 30 Sek.
8–14	dazu: Übung 3 und 6	2 × 45 Sek.
15–21	dazu: Übung 4 (Frontspagat mit Blöcken) und 7	2 × 45 Sek.
22–30	alle 8 Übungen, Blöcke langsam niedriger	2 × 60 Sek.

Meine Messung

Miss im Frontspagat mit Blöcken den Abstand von der Hüfte zum Boden.

	Links vorn	Rechts vorn	Seitspagat
Tag 1			
Tag 15			
Tag 30			

Was hilft – und was nicht

- Hilft: abends dehnen, wenn der Körper warm ist
- Hilft: Kraftübungen für Beine und Hüfte (z. B. Kniebeugen)
- Hilft nicht: Wippen oder Drücken lassen
- Hilft nicht: kalt in den Spagat gehen

30 Tage zum Abhaken

Tag 1 Dehnen	**Tag 2** Dehnen	**Tag 3** Dehnen	**Tag 4** Dehnen	**Tag 5** Dehnen	**Tag 6** Dehnen	**Tag 7** locker
Tag 8 Dehnen	**Tag 9** Dehnen	**Tag 10** Dehnen	**Tag 11** Dehnen	**Tag 12** Dehnen	**Tag 13** Dehnen	**Tag 14** locker
Tag 15 Dehnen	**Tag 16** Dehnen	**Tag 17** Dehnen	**Tag 18** Dehnen	**Tag 19** Dehnen	**Tag 20** Dehnen	**Tag 21** locker
Tag 22 Dehnen	**Tag 23** Dehnen	**Tag 24** Dehnen	**Tag 25** Dehnen	**Tag 26** Dehnen	**Tag 27** Dehnen	**Tag 28** locker
Tag 29 Dehnen	**Tag 30** Test					