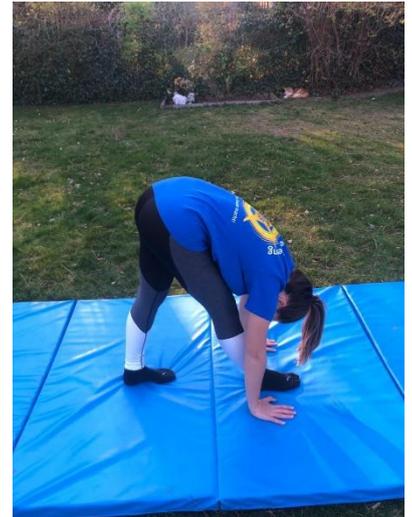


## Mit 10 Übungen zum Spagat!

### Übung 1:

1. Stell dich in Schrittstellung auf den Boden. Beide Füße (Zehenspitzen) schauen dabei in die gleiche Richtung.
2. Lehne dich mit deinem Oberkörper nach unten und versuche die Hände neben den Füßen aufzusetzen. (Optimalerweise könnt ihr euren Oberkörper direkt am vorderen Bein entlang legen).
3. Halte diese Position für 20-30 Sekunden.
4. Wiederhole diese Übung ca. 2-3 Mal pro Bein.

**Wichtig:** Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Wenn du mit den Händen nicht ganz auf den Boden kommst ist das nicht schlimm, Hauptsache deine Beine sind gestreckt!



### Übung 2:



1. Knie dich auf den Boden.
2. Gib jetzt einen Fuß nach vorne.
3. Das vordere Bein ist gestreckt, während das hintere Bein im rechten Winkel abgewinkelt ist.
4. Leg dich jetzt mit deinem Oberkörper auf dein vorderes, gestrecktes Bein.
5. Umgreife dein Sprunggelenk und versuche dich noch weiter nach unten zu ziehen.
6. Halte diese Position für 20-30 Sekunden.
7. Wiederhole diese Übung ca. 2-3 Mal pro Bein.

**Wichtig:** Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Wenn du mit den Händen nicht ganz zum Sprunggelenk kommst ist das nicht weiter schlimm, Hauptsache dein vorderes Bein ist gestreckt!

## Übung 3:

1. Knie dich auf den Boden.
2. Gib jetzt einen Fuß nach vorne.
3. Das vordere Knie ist im rechten Winkel am Boden, während das hintere gestreckt am Boden liegt.
4. Deine Arme sind nach oben zur Decke gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht.
5. Die Hüfte versuchst du nach vorne Richtung Boden zu schieben.
6. Schiebe deine Hüfte 10-15 Mal pro Seite nach vorne.

**Wichtig:** Das vordere Knie darf nicht über das Fußgelenk geschoben werden.



## Übung 4:



1. Setz dich so hin, als würdest du einen Spagat machen wollen.
2. Knick das vordere Bein nach innen ab und versuche deine Ferse zu deinem Gesäß zu ziehen.
3. Versuche den Oberkörper gerade zu halten.
4. Das hintere Bein sollte gerade liegen und nicht ausgedreht sein.
5. Wiederhole diese Übung jeweils für 30-40 Sekunden pro Bein.

**Wichtig:** Versuch immer mit geradem Oberkörper zu sitzen. Das geht am einfachsten, wenn du die Hände auf den Boden aufsetzt und dich abstützt.

## Übung 5:

1. Setz dich so hin, als würdest du einen Spagat machen wollen.
2. Knick das vordere Bein nach innen ab und versuche deine Ferse zu deinem Gesäß zu ziehen.
3. Lege deinen Oberkörper jetzt nach vorne ab. Im Optimalfall liegt der Oberkörper auf deinem Oberschenkel auf.
4. Wiederhole diese Übung jeweils für 30-40 Sekunden pro Bein.



## Übung 6:



1. Setz dich so hin, als würdest du einen Spagat machen wollen.
2. Knick das vordere Bein nach innen ab und versuche deine Ferse zu deinem Gesäß zu ziehen.
3. Halte den Oberkörper gerade und aufrecht.
4. Versuche jetzt das hintere Bein anzuwinkeln.
5. Halte dein Bein mit einer Hand fest und ziehe es möglichst nah an dein Gesäß heran. Mit der zweiten Hand kannst du dich am Boden abstützen, sodass du nicht umfällst.
6. Halte diese Position auf beiden Seiten für 30 Sekunden und wiederhole 2-3 Mal pro Bein.

**Wichtig:** Achte darauf, dass dein Becken immer gerade ist und du es nicht ausdrehst.

## Übung 7:

1. Setz dich in eine möglichst weite Grätsche.
2. Dann greife mit der einen Hand und gestrecktem Arm in die Mitte (also nach vorne, zwischen deine Beine). Mit der anderen Hand greifst du über den Kopf hinweg an deinen gegenüberliegenden Fuß. Zieh dich so weit wie möglich nach unten zu deinem Fuß.
3. Halte diese Position pro Seite 30 Sekunden.



## Übung 8:



1. Setz dich in eine möglichst weite Grätsche.
2. Richte deinen Oberkörper auf und lehne dich mit geradem Rücken nach vorne.
3. Wippe eine Zeit lang, bevor du diese vorderste Position für 30 Sekunden hältst.

**Wichtig:** Der Kopf sollte als Verlängerung des Rückens gehalten werden. Außerdem solltest du darauf achten, dass deine Füße tendenziell nach hinten oder zumindest nach oben schauen und nicht nach vorne (die kleine Zehe zieht zum Boden, nicht die Große!)

## Übung 9:

1. Lege dich ausgestreckt auf den Rücken.
2. Nimm ein Bein nach oben und zieh es in Richtung Kopf. Das andere Bein bleibt gestreckt am Boden liegen.
3. Optimalerweise liegst du dabei flach auf dem Rücken. Für den Anfang kannst du aber deinen Oberkörper Richtung Bein heben, um die Übung etwas leichter zu machen.
4. Halte diese Übung für 20-30 Sekunden pro Bein und wiederhole die Übung je Seite 2 Mal.



## Übung 10 – Der Spagat:

Stell dich gerade hin und gehe langsam mit einem Bein nach vorne und einem Bein nach hinten. Dann rutschst du so lange nach unten, bis es anfängt zu ziehen. Mit den eben vorgestellten Übungen solltest du warm genug sein, um in den Spagat zu gehen. Allerdings solltest du es auch nicht übertreiben, sondern dort stoppen, wo es anfängt zu ziehen. Wichtig ist, dass dein Oberkörper gerade bleibt.

Bleib im Spagat (an der tiefsten Position, die bei dir eben möglich ist) etwa 30 bis 60 Sekunden sitzen. Wenn du noch nicht ganz nach unten kommst, solltest du trotzdem versuchen den Oberkörper so aufrecht wie möglich zu halten.



😊😊 Wiederhole diese Übungen täglich und du wirst bald im Spagat sitzen! 😊😊