

Spagat lernen

Von einer
Ungelenkigen

ÜBER
80.000 FANS
AUF
YOUTUBE

EIN RATGEBER VON

Freya  Bewegen



Spagat lernen von einer Ungelenkigen

**WARUM SPAGAT LERNEN
SINNVOLLER IST ALS DU DENKST**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Kapitel 1: Warum eigentlich (nicht)?.....	9
Kapitel 2: (M)Ein Leben lang Spagat lernen.....	15
Kapitel 3: Rüdiger war auch nicht zu alt.....	22
Kapitel 4: Das hilft dir - Wie, was, wie oft?.....	27
Kapitel 5: Jedes Scheitern ist ein Erfolg.....	40
Kapitel 6: Du dehnt deinen Körper, ich dehne meine Atmung.....	44
Kapitel 7: Auf geht's Fallbeispiel.....	46
Kapitel 8: Auf einen Blick: Tipps, Tricks und FAQ.....	66
ÜBUNGEN GLOSSAR.....	69
WARM UP.....	69
STRETCHING.....	72

Vorwort

*Für alle, die schon immer Spagat lernen wollten
und die, die im Leben noch nie auf die Idee
gekommen sind.*

Ich bin nicht gelenkig. Jedenfalls nicht von Natur aus.
Ja, ich bin zwar die Dame auf dem Cover, ich musste aber
viel dafür tun, meinen Körper in solche Positionen bringen
zu können.



Noch vor ein paar Jahren war ich wahrscheinlich
ungelenkiger als du es jetzt bist.
In diesem Buch teile ich nicht nur mit dir, wie ich gelenkig
geworden bin und wie du es werden kannst.

Was ich dir vor allem mitgeben will: Gelenkiger werden lohnt sich und Spagat lernen ist möglicher und sinnvoller, als du denkst.

Ich hoffe, dieses Buch gibt dir mehr als Dehnübungen, sondern Inspiration und Motivation - und sehr viele sehr gute Gründe, es mit dem Spagat wenigstens einmal zu versuchen.

Außerdem teile ich alle Fehler, die ich selbst (und viele meiner Schüler) beim Stretching gemacht habe, damit du sie nicht auch noch machen musst.

Wenn man mir vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass ich mit meinen Spagat reich und berühmt werde, hätte ich das nicht geglaubt.

Reich bin ich damit auch nicht geworden, aber ein bisschen berühmt schon.

Und das aus reinem Zufall.

Mein erstes Spagat-Video auf YouTube war aus reiner Not geboren. Dazu später mehr.

Ich hatte keine Ahnung, dass es Millionen von Menschen gibt, die sich freiwillig dieser Herausforderung stellen!

Auf den ersten Blick hat die Fähigkeit, beide Beine in eine 180 Grad Linie zu bringen, ja auch keine direkten Vorteile im Alltag der meisten Menschen.

Ich lese immer mal wieder Kommentare unter meinen Spagat-Videos wie „Warum sollte ich mir das antun? Ich

habe in meinem Leben noch keine Situation gehabt, wo ich dachte: Hätte ich jetzt mal einen Spagat gekonnt!“. Fair.

Aber gab es schon mal Situationen, wo du dir gewünscht hättest, beweglicher zu sein?

Oder Situationen, in denen du dir mehr Disziplin gewünscht hättest, damit du deine Träume nicht so schnell aufgibst?

Fällt es dir schwer, in unangenehmen Situationen entspannt zu bleiben?

Dieses Buch soll und wird dir helfen, Spagat zu lernen. Du wirst aber schnell merken, dass es um mehr als nur Spagat geht...

Marketing-technisch wäre es klüger, dieses Buch für eine spezielle Zielgruppe zu schreiben: Kinder, Tänzer, Turner, Yogis, Kampfsportler, Reiter, Kletterer etc., also Menschen, die Hobbys haben, die Gelenkigkeit erfordern.

Ich schreibe dieses Buch aber auch für alle Menschen, die mit Stretching bisher überhaupt nichts zu tun hatten. Für euch ist dieses Buch besonders wichtig.

Falls du zu dieser Gruppe gehörst: Richtig gut, dass du hier gelandet bist!

Keine Ahnung, wie das Buch in deine Hände gelangt ist, aber schon mal großen Respekt für deine geistige Offenheit. Das ist eine sehr gute Voraussetzung für körperliche Offenheit.

Falls dir dieses Buch jemand geschenkt oder empfohlen hat, hast du kluge Leute in deinem Leben ;))

Fragst du dich jetzt, wie ich's schaffen will, ein Buch für eine so unterschiedliche Zielgruppe zu schreiben?

Während ich grad die ersten Zeilen meines ersten Buches schreibe, bin ich ehrlich gesagt optimistisch, dass sich am Ende dieses Buchs nicht nur dein Spagat, sondern dein ganzes Leben verbessert.

Steile These, ich weiß.

Ich mag Herausforderungen.

Deswegen habe ich Spagat gelernt. Gleich mehrmals. Auch dazu später mehr.

Warum sollte man aber überhaupt Spagat lernen?

Es soll schon Menschen gelungen sein, ohne Spagat glücklich zu werden.

Ich bin trotzdem der Überzeugung, dass jeder Mensch Spagat lernen kann - oder es zumindest mal versuchen sollte.

Beim Spagat lernen geht es um viel mehr als darum, deine Beine in eine 180° Linie zu bringen oder bei der neuesten TikTok-Challenge mitmachen zu können.

Flexibilität bedeutet Freiheit.

Diese Freiheit spürst du in jeder Sekunde deines Lebens - oder eben nicht.

Wie oft sorgen bei dir Alltagsbewegungen wie Schuhe

anziehen, lange Sitzen oder plötzliches Umdrehen für Schmerzen?

Wie oft fühlst du dich steif, verspannt und blockiert?

Stell dir nur mal ganz kurz vor, deine Verspannungen verschwinden, du kannst dich frei bewegen und bist sogar gelenkig genug für einen perfekten Spagat?

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen?

Noch zu unrealistisch?

Glaub mir, die meisten der Tausende Menschen, die mit meiner Hilfe Spagat gelernt haben, haben auch nicht gedacht, dass sie es wirklich irgendwann schaffen.

Ich bin so dankbar, wie vielen Menschen ich schon helfen durfte, ihre Steifheit in Bewegungsfreiheit zu verwandeln. „Ich dehne mich schon so lang und kam beim Spagat einfach nicht weiter, aber mit deinen Videos hab ich's endlich geschafft!“ ist einer der schönsten (und häufigsten) Kommentare unter meinen Videos.

Ich kann auch dir helfen, gelenkiger zu werden und Spagat zu lernen, weil ich selbst weiß, wie hart es sein kann und weil ich weiß, dass du für deinen Spagat mehr brauchst als ein paar Dehnübungen.

In diesem Buch zeige ich dir nicht nur, wie Spagat lernen sicher funktioniert und wie lange es dauert, du bekommst außerdem eine Übersicht über alle Dehnübungen und was es dir einfacher oder schwerer machen kann.

Ich will dir aber auch zeigen, dass du mit dieser Herausforderung nicht alleine bist.

Deswegen teile ich mit dir meine persönliche und oft schwierige Beziehung zum Spagat, erzähle dir wie Rüdiger Spagat gelernt hat und wie du durch den Spagat ein entspannter, selbstbewusster, freier Mensch wirst.

Unabhängig davon, ob du den Spagat am Ende wirklich lernst. Denn eins habe ich in den letzten Jahren bei meinen Schülern immer wieder beobachtet:

Beim Spagat lernen geht es um mehr als nur Spagat lernen.

Du brauchst aber natürlich auch konkrete Übungen. In meinem online Spagat-Lexikon zeige ich dir die wichtigsten Aufwärm- und Dehnübungen, mit allen Variationen, Tipps und Hilfsmitteln.



Scanne den QR Code mit deinem Smartphone oder Tablet
um zum Lexikon zu gelangen.



Der Link zum Lexikon lautet:
<https://Freya-bewegen.de/spagat-lexikon>



**Schon der Versuch bringt dir mehr
Flexibilität, Entspannung, Erfahrung und
Selbstbewusstsein - egal, ob du am Ende
einen perfekten Spagat kannst oder
nicht...**

Kapitel 1:

Warum eigentlich (nicht)?

Bevor wir uns anschauen, wie Spagat lernen funktioniert und was dir dabei hilft, klären wir erstmal die Frage: *Warum* sollte man Spagat lernen?

Es gibt Menschen, die einen Spagat können sollten: Balletttänzer, Turner, Eiskunstläufer, Funkenmariechen und in speziellen Fällen YouTuber.

Die meisten Menschen, die mit meinen Videos Spagat lernen wollen, sind Schüler, Eltern, Berufstätige, jedes Alter und jedes Geschlecht.

Einige meiner Schüler haben sich seit dem Ballettunterricht in der Kindheit nicht mehr gedehnt, manche machen ihre ersten Dehnübungen mit 50.

Egal, wie unterschiedlich meine Schüler auch sind, eine Sache vereint sie alle: auf den ersten Blick hätte ein Spagat wenig Einfluss auf ihren Alltag.

Gut, man hätte die Möglichkeit, auf ner Party mal eben einen Spagat „rauszuholen“, was ich häufiger in Kommentaren als Motivation lese - und ehrlich gesagt als 17jährige vielleicht auch selbst mal gemacht habe.



Oberflächliche Gründe sind aber nicht stark genug, um dir wochen- oder sogar monatelang Kraft und Motivation zu geben.

Also frag dich mal: Warum willst DU Spagat lernen? Nimm dir für die Antwort gerne etwas Zeit.

Spagat zu können ist ein klarer Beweis für Disziplin, Körperbeherrschung und Ehrgeiz, alles beeindruckende Eigenschaften.

Es gibt aber nur einen Menschen, den du mit dieser Leistung beeindrucken solltest: Dich selbst.

Andere Menschen werden von deinem Spagat auch beeindruckt sein, das kann ich dir versprechen. Deine Hauptmotivation sollte aber immer aus dir selbst heraus kommen, weil es dir Spaß macht herauszufinden, wie weit du kommen kannst.

Doch auch, wenn du nur für dich selbst Spagat lernen möchtest, gibt es Herausforderungen zu überwinden

Ich weiß, wie einfach es ist, seine eigenen Träume hintenan zu stellen, aber jetzt ist der Moment, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Mach dir bitte immer wieder bewusst: Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben, und deine Ziele sind es wert, dafür zu kämpfen.

Und es lohnt sich.

Vom Badass Level ist Spagat auf jeden Fall auf einer Stufe mit Fallschirmspringen oder Bungee Jumping.

Im Gegensatz dazu erfordert Spagat aber nicht einen Moment der Überwindung, sondern ist ein Lernprozess und im Gegensatz zu Bungee Jumping riskierst du nicht dein Leben und kannst es (relativ) gemütlich von Zuhause aus machen.

Und während du mit jedem Stretching immer gelenkiger wirst, ist das nicht alles, was es dir bringt.

Mit deiner Beweglichkeit verbessert sich nämlich auch dein Selbstbewusstsein, dein Körpergefühl und deine Gesundheit.

Moment, Spagat lernen soll gesund sein?!

Regelmäßiges Stretching ist definitiv gesund, Spagat lernen auch, wenn man es richtig macht und weiß, wie man auf seinen Körper hört.

Und genau diese Fähigkeit, die Grenzen deines Körpers erstmal zu erkennen, zu respektieren und dann mit der Zeit sanft zu verschieben, lässt sich auf dein ganzes Leben übertragen.

Genau, wie die Entspannung, die durch das Stretching nicht nur in deinen Körper, sondern dein ganzes Leben kommt.

Bevor wir uns anschauen, was die Wissenschaft zum Thema Spagat und Stretching sagt, muss ich dir eine Sache sagen:

Nach Jahrzehnten in verschiedenen Sportarten und mehreren Trainerausbildungen habe ich schon alles zum Thema Stretching gehört.

Wippen oder nicht wippen, dynamisch oder statisches Dehnen - alle paar Jahre gibt es neue Trends und Dinge, die man unbedingt oder auf keinen Fall machen sollte.

Ein Grundsatz ist auf jeden Fall: Je schneller du lernst, was deinem Körper gut tut und wo deine eigenen Grenzen liegen, desto schneller kommst du in den Spagat.

Auf pubmed.com sieht man, dass die Zahl der Studien zum Thema Stretching erst vor ein paar Jahren signifikant angestiegen ist.

Wer weiß, wie wissenschaftliches Arbeiten funktioniert, versteht, dass eine Studie allein noch nicht viel aussagt. Welche Art von Stretching für wen wirklich die gesündeste und effektivste ist, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Denn wenn mir meine Tausende von Schülern eine Sache gezeigt haben: Es gibt nicht die eine Lösung, die für jeden funktioniert.

Dass Stretching einer der besten Wege ist, um den Bewegungsapparat beweglich zu halten, ist Konsens.

Dieser Artikel der Harvard Medical School (<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-stretching>) betont, wie wichtig Dehnübungen sind, um die Beweglichkeit der Gelenke, besonders der Knie, zu erhalten.

Besonders bei Menschen, die viel sitzen. Also jeder.

Dass Dehnübungen für ein aktives Leben ohne Schmerzen und Einschränkungen sorgen, wusstest du vielleicht schon, aber ist Spagat echt noch gesund?

Kommt drauf an, wie man's macht.

Laut Stephen Aoki von der University of Utah ist Spagat lernen sicher, wenn man den Körper langsam und mit den richtigen Übungen darauf vorbereitet (<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2017/08/splits.php>).

Du kannst dir Spagat lernen vorstellen wie einen Marathon:

Wenn du nie joggen gehst und jetzt aufstehst und 42 km läufst, ist das sehr ungesund.

Wenn du richtig darauf hin arbeitest, ist es nicht nur gesund für deinen Körper, sondern großartig für dein Selbstbewusstsein.

Auf dem Weg zu diesem Ziel wirst du viel über dich lernen und daran wachsen.

Und diese Erfahrung wird dich dein ganzes Leben begleiten und dir Kraft geben.

Genauso ist es mit dem Spagat.

In diesem Buch werde ich nichts beschönigen, das ist sowieso nicht so meine Art.

Spagat lernen wird dich frustrieren, eine Menge Muskelkater bescheren und einiges an Zeit und Energie kosten. Du wirst sehr viel Zeit mit dir selbst verbringen, deinen Körper und deinen Geist ganz neu kennenlernen.

Du wirst aber auch ganz neue Ebenen der Entspannung erleben, wenn durch das regelmäßige Stretching deine Steifheit verschwindet.

Du wirst deine neue Bewegungsfreiheit bei jeder Bewegung spüren und mit neuer Leichtigkeit durch dein Leben gehen und deine Haltung und Ausstrahlung werden sich spürbar verbessern.

Das sind die Gründe, die dich wirklich motivieren und dir dabei helfen, dran zu bleiben.

Jeder braucht Stretching

Wie wichtig Kraft- und Ausdauertraining sind, wissen die meisten Menschen, das belegt der immer noch anhaltende Fitnesstrend.

Dass Stretching in unserem modernen Alltag aber fast noch wichtiger ist, ist vielen nicht klar.

Schauen wir uns unser Leben mal an:

Selbst wenn wir uns wenig bewegen, bewegen wir uns aber alle jeden Tag.

Dafür müssen sich unsere Muskeln immer wieder zusammenziehen.

Zusammenziehen passiert also die ganze Zeit, aber wo ist der Ausgleich?

Klar, wenn es unserem Körper viel zu eng wird, schickt er uns einen deutlichen Impuls, uns zu strecken. Aber wir sorgen so gut wie gar nicht dafür, dass unser Gewebe (hauptsächlich Muskeln und Faszien) wieder länger wird. Dabei braucht unser Körper Platz, besonders Organe und Nervenbahnen. Ist unser Körper steif und gestaucht, können Lunge und Verdauungsorgane nicht richtig funktionieren und Nervensignale erreichen unsere tauben Hände und Füße nicht mehr.

Sind die Muskeln erstmal verkürzt, ist eine gute Haltung fast unmöglich und Schmerzen im Rücken, Nacken, Kopf, Hüften, Knien und Bauch sind die logische Folge.

Die meisten Menschen bewegen sich in einem absurd kleinen Radius. Eben nur so viel, wie gerade notwendig.

Ein Beispiel: Wann hast du das letzte mal deine Arme wirklich lange über deinen Kopf gestreckt, mit gestreckten Beinen etwas vom Boden aufgehoben oder deine Hüfte geöffnet?

Wenn du bei mindestens einer dieser Sachen mit "keine Ahnung" geantwortet hast, bin ich hier um dir zu sagen: Das sind alles völlig normale Bewegungen, die unser Körper regelmäßig braucht.

Schränken wir unseren Bewegungsradius immer weiter ein, folgen darauf immer mehr Steifheit und Schmerzen. Der Körper möchte bewegt werden, um beweglich zu bleiben. Das kann man ihm nicht übel nehmen.

Es gibt noch mehr, was unseren Körper zusammenzieht und uns Bewegungsfreiheit nimmt:

Stress. Natürlich.

Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass Stress und Anspannung der Hauptgrund sind, warum die meisten Menschen am Spagat scheitern.

Die Fähigkeit, sich in unangenehmen Situationen nicht zu verkrampfen, ist wertvoller denn je.

Ich bin aufgrund meiner Leistungssport-Vergangenheit mit einem hohen Körperbewusstsein ausgestattet und selbst

mir war lange nicht bewusst, wie viel Anspannung in meinem Körper versteckt ist. Auch, wenn ich sicher war, ich sei völlig entspannt.

Erst durch die Ruhe und Zeit, die mir Yin Yoga gegeben hat, war ich in der Lage, tief genug in meinen Körper zu fühlen und versteckte Anspannungen zu lösen.

Teste dich gerne direkt mal selbst.

Leg das Buch kurz weg, schließe deine Augen und atme tief durch.

Scan deinen Körper von Kopf bis Fuß.

Spürst du Anspannung in deinem Gesicht, Schultern, Bauch, Händen oder ganz woanders?

Atme jetzt tief ein und spann deinen ganzen Körper an, Fäuste ballen, Gesicht verziehen so fest du kannst und lass die ganze Anspannung mit dem Ausatmen los. Atme tief und gleichmäßig weiter.

Besser?

Noch nicht?

Falls du nichts gespürt hast, habe ich leider schlechte Nachrichten für dich. Die Wahrscheinlichkeit, dass dein Körper absolut frei von Anspannung ist, ist leider sehr gering.

Die meisten Menschen sind an ihre Verspannungen so gewöhnt, dass sie sie nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Dazu fehlt oft die Fähigkeit, Muskeln bewusst an- und vor allem zu entspannen.

Wo man sowas wohl lernen kann..?

Klar, man könnte behaupten, dass man sich einfach nur dehnen kann, um Anspannungen zu lösen, es muss ja nicht gleich der Spagat sein - und das ist absolut richtig. Ich erlebe sogar oft, wie der Wunsch, Spagat zu lernen, so groß ist, dass man dadurch so verkrampft, dass Spagat lernen unmöglich wird.

Deswegen betone ich so regelmäßig, dass ein glückliches Leben ohne Spagat durchaus möglich und für viele die bessere Entscheidung ist.

ABER an einem konkreten Ziel zu arbeiten, hilft so sehr dabei zu bleiben.

Hier und da ein paar Dehnübungen zu machen, sorgt natürlich für etwas mehr Beweglichkeit. Beim Spagat wirst du aber quasi gezwungen, genau auf das zu achten, was du da tust.

Außerdem bin ich Fan von Zielen, die nahezu unerreichbar scheinen.

Wenn wir Ziele erreichen, die wir für unmöglich gehalten haben, ist das eins der besten Gefühle dieser Welt. Und wenn man an einer großen Herausforderung scheitert, ist das keine Blamage.

Sich einen lang gehegten Wunsch mit harter Arbeit zu verdienen, steigert dein Selbstwertgefühl massiv und hilft dir in Zukunft, Herausforderungen besser zu meistern. Gleichzeitig bekommst du die Chance, dir selbst mit Empathie und Verständnis zu begegnen, wenn's nicht ganz geklappt hat.

Wer Spagat lernen will, verbringt viel Zeit mit sich selbst in unangenehmen Positionen.

Da lernt man sich selbst erst mal richtig kennen und kann beobachten, wie man mit sich selbst umgeht.

Man lernt aber auch nicht aufzugeben, sich selbst zu motivieren, aber genauso, wann es zu viel war und wann man sich eine Pause gönnen muss.

Und am Wichtigsten: Du lernst, wie du entspannt bleibst, gerade wenn es unangenehm ist.

All diese Fähigkeiten helfen dir in jedem Aspekt deines Lebens. Ich höre tatsächlich immer wieder von Eltern, dass sich die Ruhe und Entspannung vom Stretching auf die Erziehung und das Verhältnis mit ihren Kindern positiv auswirken.

Selbst, wenn du es am Ende doch nicht ganz bis auf den Boden schaffst, wirst du all das lernen. Du wirst kaum glauben, dass du es überhaupt so weit geschafft hast und froh sein, dass du es überhaupt probiert hast.

Wow, da bekomme ich selbst noch mal richtig Lust, wieder Spagat zu lernen. Und genau das steht mir jetzt, wo ich beginne, dieses Buch zu schreiben, bevor. In Thailand hatte ich andere Sachen zu tun als regelmäßiges Stretching.

Ist aber kein Problem, das ist schon das 3. Mal, dass ich Spagat lerne und es wird nie wieder so hart wie die ersten beiden Male...



Kapitel 2: (M)Ein Leben lang Spagat lernen

Das erste Mal, dass ich Spagat gelernt habe, war relativ unspektakulär und in einem Satz erzählt: Ich war 7 und im Turnverein.

Im Großen und Ganzen unterschied sich mein Weg in den Spagat kaum von den vielen Mädels und Jungs vor, nach und während mir.

Obwohl ich noch ein Kind war und vorher schon Ballett getanzt hatte, brauchte ich für den Spagat allerdings schon ziemlich lange. Ich kann heute nicht mehr genau sagen, wie lange, aber es waren Monate.

Schmerzhafte Monate, die sich unnötig in die Länge gezogen haben. Als Kind verstand ich nicht, dass es nicht nur darum ging, die vorgegebene Position auf Biegen und Brechen nachzumachen. Was eine Dehnübung effektiv oder wirkungslos macht, ist, wie der Körper auf den Dehnungsreiz reagiert: verkrampfen oder entspannen?

Verkrampfen ist nun mal die natürliche Reaktion auf Schmerz, unser Körper versucht nur, uns vor Verletzungen zu schützen.

Mit wachsender Erfahrung finden wir heraus, wie weit wir gehen können, ohne uns zu verletzen.

Diese Erfahrung hatte ich mit 7 noch nicht. Verständlich.

Was meinen Frust damals ins Unermessliche steigerte, war die Ankunft von Karo, meiner besten Freundin.

Bis wir uns wirklich angefreundet haben, hat es allerdings eine ganze Weile gedauert, denn ich musste erst mal auf meinen Neid klarkommen.

Während ich immer noch mit Schmerzen in der Luft hing, rutschte sie bei ihrem ersten Versuch direkt in den vollen Spagat, guckte die Trainerin an und fragte: „Mach ich das so richtig?“



**Was damals für mich die größte
Ungerechtigkeit der
Menschheitsgeschichte war, ist heute die
Erkenntnis: Wir haben alle Stärken und
Schwächen und müssen herausfinden, wie
wir mit unseren eigenen klar kommen.
Spagat ist perfekt dafür.**

Irgendwann hat's dann aber auch geklappt, wenigstens auf der guten Seite.



Dann konnte ich den Spagat erst mal einfach.

Dadurch, dass ich immer von Sportarten angezogen wurde, die viel Beweglichkeit erforderten, war es leicht, den Spagat zu halten. Denn auch, wer den Spagat einmal gelernt hat, muss regelmäßig weiter dehnen.

Wie regelmäßig hängt davon ab, ob du eher eine Karo oder eine Freya bist.

Ich hab ja schon erzählt, dass mir mein Spagat in meinem Jahr in Thailand abhanden gekommen ist, Karo würde das so gar nicht passieren.

Und schon gar nicht 2 mal, wie bei mir...

Jedenfalls war es für mich damals absolut normal in der Lage zu sein, meine Beine in jede Position zu friemeln, während sie stark genug waren, jeden Tag Stunden lang den Aufprall unzähliger Sprünge und Stürze auf dem Eis auszuhalten.

Meine Hüfte war's leider nicht.

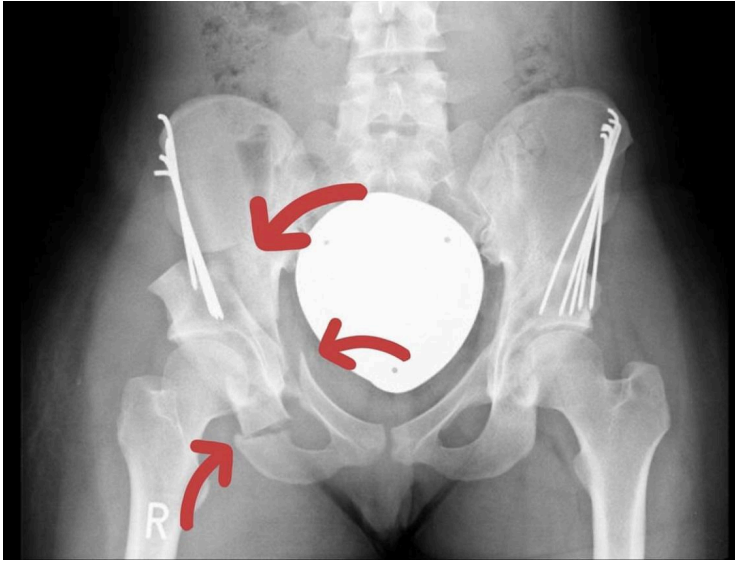
Als ich den Spagat zum zweiten Mal lernen musste, hatte ich grad die körperlich und mental schlimmste Zeit meines Lebens hinter mir.

Wobei ich den Spagat damals gar nicht lernen musste. Ich wollte.

Ohne zu sehr ins Detail zu gehen (denn die Geschichte ist noch ein eigenes Buch wert) endete meine Sportler-Karriere mit 17 Jahren und der Diagnose Hüftdysplasie.

Ironischerweise führte diese Überbeweglichkeit meiner Hüfte dazu, dass ich mich irgendwann fast gar nicht mehr bewegen konnte.

Um die Fehlstellung meiner Hüfte zu korrigieren, musste meine Hüfte in einer Operation an 3 Stellen gebrochen und wortwörtlich neu verdrahtet werden.



Danach waren für 3 Monate meine Krücken mein ständiger Begleiter, mein linker Oberschenkel war taub und mein linkes Bein einen Zentimeter länger als in den 21 Jahren meines Lebens davor.

2012 war nicht der beste Sommer meines Lebens.

2013 war aber auch nicht viel besser, weil da noch mal dasselbe auf der rechten Seite gemacht werden musste.

Danach waren zwar meine beiden Beine wieder gleich lang, aber sonst war fast nichts mehr so wie vorher.

Gruß geht raus an die vielen Leute, die Kommentare schreiben mit Aussagen wie „Ich bin der ungelenkigste Mensch der Welt“ oder „Mein Körper kann sowas einfach nicht“

Mein Körper konnte damals nicht mal 10 Minuten am Stück gehen, stehen oder sitzen.

Liegen ging.

Und träumen ging auch hervorragend, ich hatte ja Zeit.

Und ein Traum hat mich nicht losgelassen.

Ja, ich weiß, jetzt müsste eigentlich Spagat kommen, aber es war Tanzen.

Sogar noch mehr als das: Mich wieder frei bewegen können.

Von Freya bewegen hätte ich damals nicht mal zu träumen gewagt.

Nicht mal Spagat lernen war damals ein realistisches Ziel, 10 Minuten ohne Schmerzen gehen war jetzt die Herausforderung, an der ich regelmäßig scheiterte.

Zum ersten Mal in meinem Leben bekam ich ein deutliches Gefühl dafür, wie sich Menschen fühlen, die sich nicht dehnen. Für mich, die wusste, wie sich ein beweglicher Körper anfühlt, war das unerträglich. In einem gelenkigen Körper zu wohnen ist ein völlig anderes Lebensgefühl.

Es beeinflusst, wie du sitzt, stehst, gehst, atmest und auch wie du von anderen wahrgenommen wirst. Die meisten Menschen wissen aber nicht, wie sich Bewegungsfreiheit anfühlt, mir war jetzt aber klar, wie sehr sich Steifheit auf das ganze Leben auswirkt.

Diese Erfahrungen prägen mich als Trainerin bis heute.

Aber zurück ins Jahr 2015.

Nach einiger Zeit, und ich meine damit ein gutes Jahr, war ich zwar noch zu schwach für meine alten Leidenschaften wie Eiskunstlauf oder Tanzen, aber dafür bereit für eine neue: Yoga.

Ich bin der festen Überzeugung, dass sowohl mein Körper als auch meine Psyche nur durch Yoga wieder richtig heilen konnten. So war ich irgendwann wieder fitter und mir kam der Gedanke, wie cool es wäre, wenn ich wieder Spagat können könnte.

Mir war klar, dass ich die meisten coolen Sachen, die ich früher konnte (z.B. Flick Flacks, Saltos oder Dreifach-Sprünge) nicht einfach von Zuhause aus lernen kann.

Aber Spagat schon...

Einen Versuch war's wert.

Nach dem Kampf um meine Gesundheit hatte ich mir direkt den nächsten ans Bein gebunden. Im wahrsten Sinne des Wortes.

2016 war ich so langsam wieder in der Lage zu tanzen, auch wenn meine Muskeln immer noch schwächer und verkrafter waren als jemals zuvor in meinem Leben. Wann ich genau begonnen habe konkret an meinem Spagat zu arbeiten, weiß ich nicht mehr.

Woran ich mich genau erinnere, war, wie frustrierend es sein kann, gleichzeitig Kraft und Flexibilität aufzubauen.

Besonders, wenn man beides schon mal im Übermaß hatte.

Obwohl ich mich damals nur wenig gedehnt habe, merkte ich, wie ich mich langsam besser und beweglicher fühlte. Aber wirklich langsam. Das Jahr, als ich wieder mit dem Training wieder anfang, war das Jahr des Muskelkaters.

Meine Muskulatur war durch 6 Monate an Krücken schwächer und steifer als deine hoffentlich jemals sein wird. Es macht wirklich keinen Spaß, nahezu jeden Tag nur unter Schmerzen Treppen zu laufen - besonders in einer Maisonette-Wohnung.

(Wobei ich mich natürlich nicht über Darius' und meine erste wunderschöne, gemeinsame Wohnung beschweren möchte, die ihr aus meinen ältesten Videos kennt).

Dass meine Muskeln langsam stärker wurden, war gut für mich, aber nicht für meine Flexibilität.

Muskelaufbau ist nicht der beste Freund vom Spagat, aber dazu später mehr.

Eine der häufigsten - Nein, mit Abstand die häufigste Frage, die mir gestellt wird ist:

Wie lange braucht man, um Spagat zu lernen?

Ich bin ehrlich gesagt froh, dass ich keine Ahnung hatte, dass ich 2 Jahre lang um meinen Spagat kämpfen musste.

Genau genommen waren es 2 Jahre kämpfen, aufgeben, wochenlang nichts machen und dann doch wieder anfangen.

Wie oft ich aufgegeben habe, habe ich leider nicht gezählt. Aber jedes Mal war doch der Wunsch stärker, es mir selbst zu beweisen.

Außerdem war es hilfreich, dass meine ständigen Krämpfe und Schmerzen durch das regelmäßige Dehnen endlich besser wurden. Hätte ich nicht so ein konkretes Ziel gehabt, hätte ich mich wahrscheinlich weitaus seltener gedehnt.

Ich setzte mir immer wieder Deadlines, die ich immer wieder verschieben musste. Ich kann mich noch so gut daran erinnern, wie sehr sich die letzten Zentimeter gezogen haben.

Ich dachte sogar an einem Punkt, dass wohl durch die OPs meine Hüfte so verstellt wurde, dass der Rest einfach nicht mehr geht.

Das war mir aber relativ egal. Ich hatte es geschafft, von einem kompletten Anfänger-Level wieder fast meinen Spagat zurück zu erkämpfen. Mir wurde klar, dass das genug war, um verdammt stolz auf mich zu sein und ich nahm mir den Druck es komplett auf den Boden zu schaffen.

Und rate mal, was genau dann passiert ist.
Nach 2 Jahren war ich endlich wieder im Spagat!

Ich hatte mein Ziel erreicht und meine Spagat-Geschichte war zu Ende.

Dachte ich.

Das war kurz nachdem ich meinen Youtube-Kanal gestartet habe, nämlich im Herbst 2017.

Das weiß es ich deswegen noch so genau, weil ich Anfang 2018 für einen anderen YouTube-Kanal beauftragt wurde, 8 Tanz-Workouts für Happyandfitdance aufzunehmen. Die waren bis dahin mein Kerngeschäft und ich hatte Ideen für genau 7 Videos, aber keine Ahnung, was das 8. werden soll.

Auch eine Woche vor Dreh nicht. Da kam mir spontan der Gedanke, dass Tänzer ja auch Spagat lernen wollen und da ich den Spagat grad selbst erst wieder gelernt hatte, passte das ja.

Ich nehme an, du bist einer von den ca 5.000.000 Menschen, die dieses Video gesehen haben.

Leider ist das mit Abstand mein schlechtestes Spagat-Video. Völlig verständlich, es war ja auch mein erstes und irgendwo muss man ja anfangen. Seitdem habe ich aber so viel über Stretching und Unterrichten gelernt.

Fun fact: Meine Gelenkigkeit war damals noch so schlecht, dass ich am Ende vom Video in der Grätsche einen Krampf bekomme. Wenn man genau schaut, sieht man auch, wie ich kämpfe.

Kapitel 3: Rüdiger war auch nicht zu alt

Ich fühle mich latent zu alt seit ich 12 bin.

Eiskunstlauf ist ein besonders junger Sport und ich bin in dem Glauben aufgewachsen, dass der menschliche Körper spätestens mit 25 zu nichts Relevantem mehr in der Lage ist, höchstens in Ausnahmefällen.

Und dann sind mir mit der Zeit immer mehr „Ausnahmefälle“ begegnet. So viele, dass es irgendwann keine Ausnahmen mehr sein konnten.

Von den schönsten möchte ich dir jetzt erzählen.

Ballettunterricht in Los Angeles

Sommer Camps waren immer ein fester Bestandteil meines (Trainings-) Lebens, die ich immer sehr mochte und die mir immer viel gebracht haben, nicht nur für mein Training.

2016 war ich wieder halbwegs fit. Jedenfalls bin ich nicht mehr direkt umgefallen, wenn ich versucht habe, auf einem Bein zu stehen. Da schickte mich das Universum in Form einer Empfehlung eines Freundes nach Los Angeles.

Im Millennium Dance Complex hat von Britney bis Justin alles Tanzen gelernt, was meine Jugend geprägt hat. Im „Sommer Intensiv Camp“ hatten wir jeden Tag mehrere Stunden Tanztraining und ich hatte eigentlich keinen Grund zu glauben, dass ich das durchhalten werde.

Ich weiß nicht mehr, was ich mir eigentlich dabei gedacht habe. Vielleicht sowas wie „wenn schon abkacken, dann in der besten Tanzschule der Welt!“ Manchmal hat man ja so eine Intuition, dass eine eigentlich bekloppte Idee das Beste ist, was man machen kann.

Was ich jedenfalls noch ganz genau weiß war, wie ich am ersten Tag den Ballettsaal mit einer Prise Selbstbewusstsein betreten habe, die verflog sofort. Mein Blick fiel auf eine Dame, die ich mit ihren geschätzten 60 Jahren und meinem begrenzten Horizont nicht im Ballettunterricht erwartet hätte.

Und noch viel weniger in einem perfekten Spagat. Morgens!! Bevor der Unterricht überhaupt angefangen hat.

Anstatt direkt auf dem Absatz umzudrehen, bin ich geblieben und mit der Erkenntnis nach Hause gekehrt, dass man vielleicht doch nicht automatisch jedes Jahr steifer werden muss.

Rüdiger

Jeder Lehrer weiß: Es gibt ein paar Schüler, die vergisst man nie.

Rüdiger ist definitiv einer davon.

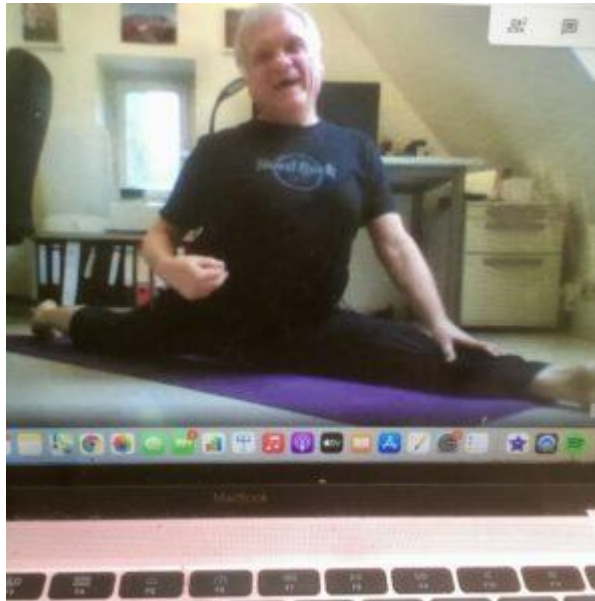
Ich habe vor ein paar Jahren eine Sonderaktion für meinen Spagat-Kurs gemacht. Jeder Teilnehmer konnte sich einen gratis 15 Minuten Video-Call mit mir buchen, damit ich seinen Spagat selbst checken konnte.

Einer der Teilnehmer war Rüdiger, der schon in seiner Mail anmerkte, dass ich mich bestimmt wunderte, warum ein 67 jähriger Mann Spagat lernen wollte.

Darüber hatte ich mich viel mehr gefreut als gewundert. Der Moment, wo ich dann doch mit der Fassung ringen musste, war, als der Video-Call startete.

Rüdiger saß vor mir in einem perfekten Spagat .

Auf beiden Seiten. Und seine Grätsche war besser als meine.



Ich weiß, was du jetzt denkst. Rüdiger war früher Tänzer oder Zirkusartist.

Beides falsch. Was er in seinem Leben gemacht hat, kann ich dir auch nicht sagen. Was er mir aber erzählt hat, war, dass er mit Mitte 50 im Fitnessstudio trainiert hat. Neugier hat ihn in einen Yoga-Kurs getrieben und ihm sofort so gut getan, dass er dadurch angefangen hat, seine Flexibilität gezielt zu verbessern.

Ja, richtig mit Mitte 50 anfangen und mit Mitte 60 im Spagat sitzen geht.

Mama Poang

Ich habe insgesamt 2 Jahre auf Koh Phangan in Thailand verbracht.

Koh Phangan ist an sich schon ein besonderer und inspirierender Ort, aber es gibt eine Bucht auf dieser Insel, die ist noch mal anders wild. Der Slogan des Yogazentrums, wo ich gearbeitet habe, hieß „Where the jungle meets the sea“ (Wo der Dschungel auf das Meer trifft).

Was man hier nicht trifft, sind Autos, denn die Bucht ist nur mit kleinen Fischerbooten zu erreichen.

Dass man da nicht so gut wekommt, führt dazu, dass man die Menschen, die in dieser Bucht leben, sehr gut kennen lernt und viel beobachten kann.

Die günstigsten Bungalows in der Bucht wurden von einem älteren Ehepaar vermietet. Ich hatte zwar nicht den ganzen Tag Elektrizität, dafür aber einen direkten Blick auf Haus und Terrasse von Mama Poang und ihrem Mann. Beide schätze ich so auf Ende 60/Anfang 70.

Ich gehe stark davon aus, dass sich beide in ihrem Leben nie wirklich gedehnt oder Yoga gemacht haben. Auch, wenn man in Thailand viel Yoga findet, findet man in den Yoga-Schulen kaum Thais. Yoga hat nichts mit der thailändischen Kultur zu tun.

Und trotzdem hatten beide an Maß an Beweglichkeit, dass der von Yogis in nichts nach steht.

Ist Dehnen also eigentlich überflüssig?
Kommt drauf an.

Mama Poang hab ich fast nie auf einem Stuhl sitzen sehen, sie war mehr als zufrieden mit einer dünnen Matte auf dem Betonboden. Ihr Alltag bestand zu großen Teilen darin, auf besagtem Boden zu sitzen und viel Gartenarbeit, deren Erträge sie in regelmäßigen Runden durch die Bucht an die Bewohner verkaufte. Dazu hat sie eine Zufriedenheit und Ruhe ausgestrahlt, die vermuten lassen, dass sie nicht so viel Anspannung aus ihrem Körper rausdehnen muss.

Die meisten Menschen denken beim Stretching nur an physische Übungen und organische Prozesse. Dabei geht es im Stretching nicht nur darum, den Körper zu öffnen, sondern auch den Geist. Solange deine Seele gestresst ist, wird dein Körper verkrampft bleiben.

Egal, wie viel oder intensiv du dich dehnst.

Oma Elfriede

Oma Elfriede hätte wahrscheinlich nie gedacht, dass sie in einem Buch zum Thema Spagat lernen erwähnt wird. Soweit ich weiß, konnte sie in ihren 87 Lebensjahren nie Spagat. Dafür hat sie aber einen perfekten Forward Fold und noch wichtiger ein selbstbestimmtes Leben.

Die Hälfte ihres Lebens hat übrigens in der DDR stattgefunden und auch Oma Elfriede hatte mit 2 Kindern

und Vollzeitjob eher wenig Zeit für Stretching. Im Gegensatz zu Mama Poang konnte ich sie dazu auch genau befragen. Ihre einfache Antwort auf meine Frage, warum sie noch so beweglich ist: „Weil ich mich bewege! Wenn ich etwas aufhebe, mache ich das immer mit gestreckten Beinen.“

Wir verbringen im besten Fall 3-5 Stunden pro Woche mit Training und Stretching.

Viel wichtiger ist aber, wie wir die restlichen 163 Stunden einer Woche verbringen.

Meine einfache Schlussfolgerung: Wie wir uns in unserem Alltag bewegen, macht einen viel größeren Unterschied als jeden Stretching-Routine!



Kapitel 4: Das hilft dir - Wie, was, wie oft?

Haste Bock?

Ich hoffe, ich konnte durch die ersten Kapitel deine Perspektive auf das Thema Spagat lernen erweitern, deine Neugier wecken und deine Motivation steigern.

Denn jetzt wird's konkret. Wir schauen uns an, was dir beim (Spagat) lernen hilft und was nicht.

Und dann schauen wir uns an, wie Spagat lernen Tag für Tag ablaufen kann.

Es war mir aber wichtig vorher zu verdeutlichen, dass Gelenkigkeit viel weniger von Alter, Geschlecht und Genetik abhängt, als zu viele Leute denken.

Was nämlich wirklich einen Unterschied macht ist:

- Wie aufmerksam kannst du zuhören?
- Wie gut kannst du dich auf dich selbst konzentrieren?
- Welche Dehnmethoden verwendest du und wann?
- Wie regelmäßig dehnt du dich?
- Wie gut ist deine Kontrolle über deine Atmung?
- Was machst du sonst in deinem Alltag?

Konzentration, bitte!

Ich kann nicht oft genug betonen, dass es beim Stretching mindestens genauso wichtig ist, WIE du es machst, als WAS du machst. Auch da hätten wir mal wieder eine dieser Universalweisheiten, die dir dein Stretching und dein Leben leichter machen.



**Jeder, der meine Videos macht, möchte die
Übungen richtig ausführen und die
meisten denken auch, dass sie das tun.**

**Ob das aber wirklich der Fall ist, wissen
die meisten aber nicht.**

Und da ist das Problem: Wir wissen nicht, was wir nicht wissen!

Der Dunning-Kruger Effekt ist real.

Ok, eine letzte Story habe ich noch für dich:

Ich wollte meinem damaligen Freund Snowboarden beibringen. Auf dem Board stand er dann mit durchgestreckten Beinen. Keine gute Idee auf jeder Art von Board.

Meinen gut gemeinten Rat, etwas in die Knie zu gehen, beantwortete er mit „MACH ICH DOCH!!!“

Was ich dann gemacht habe, war ein Foto. Seine Reaktion auf seine Ballerina-mäßig gestreckten Beine: „Oh, dachte wirklich, dass ich in die Knie gehe“

Wir wissen nicht, was wir nicht wissen. Das bedeutet im Stretching, dass du nicht automatisch davon ausgehen kannst, dass du alles, was ich dir erkläre wirklich umsetzt.

Auf der anderen Seite geht es auch nicht darum, mich so perfekt wie möglich zu kopieren.

Jeder Körper hat andere Proportionen, deswegen ist es immer wichtiger, wie sich eine Übung anfühlt, als wie sie aussieht.

Dieses Körpergefühl kannst du trainieren. Du kannst dich selbst fotografieren oder filmen.

Am besten lässt du mich einfach selbst mit meiner Erfahrung auf deine Ausführung schauen.

Ich liebe es Detektiv zu spielen und herauszufinden, wo es bei manchen Übungen hakt.

Ich habe im vorigen Kapitel schon erwähnt, dass ich viel Zeit verschwendet habe, weil ich nicht darauf geachtet habe, wie ich die Dehnübungen ausführe und anhand unzähliger YouTube-Kommentare sehe ich, dass es vielen anderen auch so geht.

Was mir Youtube-Kommentare aber leider auch zeigen ist, dass es viele Menschen gibt, die nicht in der Lage sind, Informationen aufzunehmen, die direkt vor ihrer Nase sind.

Ich kann in einem Video 28 Mal sagen, dass man nicht über seine Schmerzgrenze gehen soll und trotzdem lese ich, wahrscheinlich bis in alle Ewigkeit, Aussagen wie „Du M*****. Du kannst es nur, weil du es kannst. Wegen dir habe ich mir die Beine gebrochen. Ich gehe morgen zur Polizei!!“

Das war eine Kombi von 2 Kommentaren, die ich wirklich bekommen habe.

Ein weiterer Grund, warum entscheidende Informationen an meinen Schülern vorbei gehen, ist, weil sie mich auf stumm stellen, damit sie nebenbei GNTM gucken können. Kein Witz, das passiert. Wobei mich daran nicht so sehr stört, dass ich stumm geschaltet werde, sondern dass stattdessen Heidi Klum ihre Weltsicht und Körperbilder in die Köpfe dieser Mädchen pflanzt.

Anderes Thema.

Die Fähigkeit, Informationen aufmerksam aufzunehmen, ist nicht nur beim Spagat lernen entscheidend. Diese Konzentration erleichtert dein Leben in der Schule, in jedem Beruf und deinen Beziehungen. Die Fähigkeit kann wie alles trainiert werden. Gerade, wenn du Probleme dabei hast, dich länger auf etwas zu konzentrieren, ist Spagat lernen eine großartige Gelegenheit, diese Fähigkeit zu stärken.

Warm up

Bevor wir uns dehnen, wärmen wir uns auf.

Was für mich mein ganzes Leben lang Grundgesetz war, wird auf YouTube etwas anders praktiziert. Oft auch einfach gar nicht.

Eins vorweg: Ich weiß, wie nervig es sein kann, sich nicht nur zum Stretching, sondern erstmal zum Warm-up aufzuraffen. Aber weißt du, was noch nerviger ist?

Richtig, eine Zerrung.

Bitte geh nicht unaufgewärmt in den Spagat. Das Risiko einer Zerrung ist so groß wie unnötig.

Mit einem optimalen Warm-up schützt du dich vor Verletzungen. Du kannst dir unsere Muskeln vorstellen wie gekochte Spaghetti. Kalt kleben sie zusammen und wärmst du sie auf, werden sie wieder elastisch.

Außerdem mag es auf den ersten Blick scheinen, dass es Zeit kostet, sich aufzuwärmen.

Dabei macht ein gezieltes Warm-up dein Stretching nicht nur sicherer, sondern auch effektiver.

Weil du deinen Körper vorgelockert hast, kommst du tiefer in die Dehnung und somit schneller voran.

Was macht also ein gutes Warm-up aus?

Je nachdem, was danach für ein Stretching folgt. Für intensivere Stretchings brauchen wir ein längeres Warm-up, für einen entspannten Ganzkörper-Stretch reichen 2-3 Übungen.

Gute Übungen zum Aufwärmen sind Übungen, die deinen Körper vorlockern und deine Muskeln aufwecken, wie Swings, Shakes oder Balanceübungen.

Als Warm nur joggen zu gehen wäre zu einseitig, weil deine Beinmuskulatur sehr beansprucht wird, ohne dass deine Hüfte geöffnet wird.

Was ein Warm-up nämlich nicht ist, ist ein Workout. Die Grenzen dazwischen sind natürlich fließend. Wenn deine Muskeln vor dem Stretching zu hart arbeiten müssen, um dann intensiv gedehnt zu werden, kann das schnell zu viel werden.

Wie viel wirklich zu viel ist, darf jeder selbst herausfinden und kann sich mit der Zeit auch verändern

Grundsätzlich gilt:

- Dauer: 5-15 Minuten
- verschiedene, lockere Übungen, die deine Gelenke mobilisieren
- leicht erhöhter Puls (100-120 bpm), Gefühl von Wärme im Körper
- kein volles Workout

Damit möchte ich nicht sagen, dass du dich nach einem Workout nicht dehnen solltest, ganz im Gegenteil. Aber es ist wichtig einen klaren Fokus zu haben, entweder intensiv zu trainieren und danach locker ausdehnen oder locker aufwärmen und intensiv dehnen.

Du findest Tutorials zu meinen Lieblings-Aufwärmübungen im Online-Mitgliederbereich.

Es gibt übrigens eine einzige Ausnahme, bei der wir uns für unser Stretching nicht aufwärmen müssen: Passives Stretching aka Yin Yoga.

Aktiv oder passiv oder doch PNF?

Es gibt verschiedene Arten von Stretching: Statisch, aktiv und passiv.

Alle haben verschiedene Vor- und Nachteile, die ich dir kurz erkläre.

Statisches Stretching

Die meisten Menschen kennen statisches Dehnen.

Man geht mit leichtem Druck in die Position und verharrt dort. Für mich immer noch eine sehr gute, gleichermaßen effektive und sichere Methode.

In den sozialen Medien ist es momentan sehr angesagt, diese Methode als verstaubt und ineffektiv zu bezeichnen. Das sehe ich anders. Besonders Anfänger sollten ihren Körper erst mal mit statischen Stretching öffnen, bevor andere Techniken sinnvoll sind.

PNF & aktives Stretching

Die „neuen“ Trends sind aber aktive Stretchings und PNF. Aktives Stretching wäre zum Beispiel in der Position zu wippen oder schwingen, beim PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) spannt man den zu dehnen Muskel erst an, um ihn dann in die Position zu entspannen. Das erfordert viel Körperbeherrschung, damit es nicht nur Muskelkater bringt.

Die Effektivität dieser Methoden ist unbestritten und trotzdem findest du sie kaum in meinen YouTube-Videos. Aus einem einfachen Grund: Bei unerfahrenen Menschen bringen sie mehr Schaden als Nutzen.

Bei beiden Methoden ist die Versuchung zu groß, über die eigenen Grenzen zu gehen (oder zu wippen).

Es gibt aber auch ein paar Übungen, bei denen die Verletzungsgefahr gering ist.

Du kennst sie von mir vielleicht als Beinswings oder Armkreise.

Ja, das sind aktive Stretches.

Passives Stretching

In meiner ersten Yogalehrerausbildung hatte ich einen Moment, in dem ich dachte, mein (Stretching-)Leben war eine Lüge. Das war meine erste Yin Yoga Class.

Stretching kann effektiv sein, ohne schmerzhaft zu sein? Vielleicht sogar effektiver als mit Druck und Schmerzen? Und gleichzeitig kann mein Stretching auch Meditation und Oase der Entspannung sein? OHNE WARM UP??

Hör doch auf.

Wichtig ist, dass du eine Kombination aus diesen Methoden verwendest.

In meinem Online-Kurs "Endlich im Spagat" zeige ich dir alle Dehn-Methoden, weil ich in meinem Kurs sicherstellen kannst, dass du sie sicher ausführen kannst.

Mit dieser Kombination erreichen wir die tiefsten Fasern deiner Muskeln UND Faszien, verbessern deine Beweglichkeit ohne Schmerzen und geben dir tiefe Entspannung und neue Energie.

Doch selbst dann kann es sein, dass du mal ein paar Wochen lang (scheinbar) nicht weiter kommst.

Dein Körper ist keine Maschine und deine Flexibilität verbessert sich nicht linear.

Anders gesagt: In deinem Körper laufen Prozesse ab, die dein Gewebe beweglicher machen.

Die Prozesse brauchen ihre Zeit und laufen unbemerkt ab.

Irgendwann wirst du mal Plateaus erreichen und dich fragen, ob das überhaupt noch was bringt.

Ja, tut es. Einfach entspannt weiter dehnen, damit die erworbene Flexibilität nicht wieder flöten geht.

Wie oft?

Wie immer hängt es von deiner Situation ab. Theoretisch wäre es natürlich super, wenn du dich fast jeden Tag dehntest. Leider verbeißen sich manche zu sehr an bestimmte Zahlen und dehnen knallhart weiter, wenn eigentlich eine Pause besser gewesen wäre.

Optimal ist alles zwischen 2-5x pro Woche ca. 15-30 Minuten.

Ganz so einfach ist das in der realen Welt allerdings nicht. Anfängern empfehle ich, 3x pro Woche 10-30 Minuten zu dehnen.

Gerade als Anfänger kennt man seine Grenzen einfach noch nicht und braucht deswegen mehr Erholungspausen.

Fortgeschrittene können 6x pro Woche 10-60 Minuten dehnen. Gelegentlich kann man auch 2x an einem Tag dehnen, wenn eine Einheit davon ein entspannter Ganzkörper-Stretch oder Yin Yoga ist.

Jeden Tag dehnen ist nicht hilfreich, dein Körper braucht

auch mal seine Ruhe. Wir müssen allerdings auch darauf achten, nicht so große Pausen einzulegen (mehr als 1 Woche).

Ein Beispiel-Plan könnte sein:

Montag: 20 Min Ganzkörper-Stretch

Mittwoch: 40 Min Spagat-Bootcamp

Freitag: 20 Min Yin Yoga

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung hilft dir in deinem ganzen Leben und natürlich auch beim Spagat.

Besondere “Spagat-Nährstoffe” gibt es aber nicht, also lass dir bitte von niemandem irgendwas andrehen. Achte einfach darauf, deinem Körper mit viel Obst und Gemüse alles zu geben, was er braucht. Was für ein geschmeidiges Gewebe auch besonders wichtig ist: Genug Wasser trinken! Wenn du nicht genug trinkst, verklebt deine Bindegewebe und macht dich so steifer.

Das hilft dir nicht

Ok, dein Körper weiß, was er zu tun hat.

Jetzt gucken wir uns mal an, wie unser Kopf unserem Spagat dazwischen grätschen kann.

Unrealistische Erwartungen

Die meisten Menschen, die es nicht bis in den Spagat schaffen, scheitern nicht am Spagat, sondern an sich selbst.

Das beginnt oft schon vor der ersten Dehnübungen.

Mit welchen Erwartungen gehst du an dieses große Projekt? Was ist deine Motivation?

Und die wichtigste Frage: Wie gehst du mit dir selbst beim Stretching um?

Sprichst du dir selbst Mut zu oder machst du dich runter, weil du schon wieder nicht tiefer gekommen bist?

Manchmal spüre ich den Frust und die Verbissenheit in den Kommentaren der Leute:

„Ich habe das ganze Video gemacht und kann immer noch keinen Spagat.“ oder auch “ Du ***** , wegen dir habe ich mir die Beine gebrochen.”

Ja, es gibt Menschen, wie meine Freundin Karo, die Spagat beim ersten Versuch schaffen, weil sie von Natur aus gelenkiger sind. Für besonders Gelenkige Menschen ist Krafttraining übrigens viel wichtiger als noch mehr Stretching.

Für die meisten von uns (mich eingeschlossen) dauert Spagat lernen Wochen oder Monate.

Muskelkater und Zerrungen

Es ist auch völlig normal, dass man am nächsten Tag ein leichtes Ziehen spürt. Das ist allerdings ein klares Zeichen, dass du beim Dehnen zu tief gegangen bist und nächstes Mal vorsichtiger sein musst.

Dann ist erstmal Pause angesagt. Muskelkater muss erst heilen, bevor man weiter dehnt. Sonst zieht man ihn im wahrsten Sinne des Wortes nur unnötig in die Länge. Dabei können Wechselbäder oder Tigerbalsam helfen. Bitte nicht in Kombi, Tigerbalsam auf feuchter Haut ist schmerzhafter als jedes Boot Camp.

Treten die Schmerzen beim Dehnen plötzlich auf und halten die Schmerzen länger als ein paar Tage, bist du stolzer Besitzer einer Zerrung.

Vermeide unbedingt jede Bewegung, die weiter an deiner Zerrung zieht. Bei starken Schmerzen und verhärtetem Muskel sollte ein Orthopäde drüber schauen.

Wie lange dich die Zerrung beschäftigt, kann variieren von 1-4 Wochen.

Das wichtigste, was du tun kannst, ist, die Zerrung WIRKLICH ausheilen zu lassen.

Zu oft erzählen mir Schüler von verschleppten Zerrungen, die sie Monate lang unnötig geplagt haben.

Lange Pausen

Ich kann dir jetzt schon garantieren, dass es Phasen geben wird, in denen du es aus verschiedenen Gründen nicht schaffen wirst, dir genug Zeit fürs Stretching zu nehmen.

Du bist ein Menschen, der (hoffentlich) noch mehr in seinem Leben zu tun hat als Spagat zu lernen. Also verschwende bitte nicht deine wertvolle Energie damit, dich selbst zu verurteilen. Das verkrampft dich eh nur.

Achte aber darauf, dass deine Pausen im Idealfall nicht länger als eine Woche sind.

So ab 2 Wochen Pause verlierst du deine hart erkämpfte Gelenkigkeit wieder. Genauso, wie deine Ausdauer zurückgeht, wenn du eine Zeit lang nicht trainierst.

Mein bester Tipp für diese Phasen ist: Kleinvieh macht auch Mist!

5-10 Minuten dehnen sind genug, um deine Beweglichkeit zu erhalten. So gibt's beim nächsten Spagat keine böse Überraschung.

Und dann gibt's für solche Phasen ja auch Yin Yoga, dass kein Warm-up braucht, super vorm Einschlafen ist und nicht nur deine Muskeln, sondern auch deine Faszien dehnt.

Stretching & Training

Eine Sache macht es dir auf jeden Fall schwerer, gelenkiger zu werden: Kraft- und Ausdauertraining.

Beim Stretching werden deine Muskeln in die Länge gezogen, beim Training ziehen sie sich immer wieder zusammen. Du siehst das Problem wahrscheinlich schon selbst.

Das soll nicht heißen, dass es unmöglich ist, gleichzeitig stark und flexibel zu sein.

Eiskunstläufer, Turner und Balletttänzer schaffen diesen Spagat ;)

Und wer mir nicht glaubt, gerne mal Simone Biles googeln.

Wer entweder gleichzeitig Flexibilität und Kraft aufbauen möchte oder Sportarten macht, die viel Kraft und Ausdauer erfordern, muss etwas strategischer vorgehen.

Grundsätzlich ist es ratsam, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Wenn Spagat lernen deine Priorität ist,

sollte intensives Kraft- und Ausdauertraining etwas zurückgefahren werden. Hätte ich diesen Tipp zu meinen Leistungssportler-Zeiten bekommen, hätte ich gesagt: "Ja, das geht aber nicht".

Wenn du durch deinen Sport nicht frei entscheiden kannst, wie und wie viel du trainierst, ist Spagat lernen natürlich trotzdem möglich. Auch hier sind klare Prioritäten wichtig: Nach einem intensiven Training dehnst du dich sanft aus und an trainingsfreien Tagen kannst du dich intensiver dehnen.

Der Cool Down Stretch direkt nach dem Training ist wichtig, damit du deine Beweglichkeit erhältst.

An Tagen ohne Training kannst du dann mit Bootcamps deine Flexibilität verbessern.

Im Spagat-Lexikon findest du die besten Übungen für Warm up, Stretching und Cool Down!

Scanne den QR Code mit deinem Smartphone oder Tablet um zum Lexikon zu gelangen.



Der Link zum Lexikon lautet:

<https://Freya-bewegen.de/spagat-lexikon>

Kapitel 5:

Jedes Scheitern ist ein Erfolg

Scheitern muss man können.

Ich habe mal eine Show getanzt, bei der einige unerfahrene Tänzer dabei waren, die noch nicht oft auf großen Bühnen standen.

Wir waren schon in der Bühnengasse, Sekunden vor unserem Einsatz, als Sabrina sich plötzlich zu mir umdrehte, die pure Panik im Gesicht.

„Was ist, wenn etwas schief geht?“

Ich lächle sie an, mit der Gelassenheit von hunderten Auftritten und antworte: „Keine Sorge, irgendwas geht immer schief.“



**Es soll Menschen geben, die glauben, nur
weil man einmal gescheitert ist, bedeutet
das, dass man es nicht schaffen wird.
Ich scheitere die ganze Zeit an allen
möglichen Dingen.**

Eine der häufigsten Fragen, die mir als Eiskunstläuferin gestellt wurde, war: Fällst du manchmal auch hin?

Ja, so ca 50 Mal. Pro Training.

Bevor man einen Doppel-Axel einmal steht, fällt man hunderte Male hin. Auch, wenn der Spagat auf schmerzhaft sein kann, sei froh, dass unter dir eine Matte ist und nicht hartes, kaltes Eis.

Was macht man also, wenn man etwas versucht und daran scheitert?

Das kann jeder für sich selbst entscheiden.

Man könnte natürlich aufgeben. Aber, ab wann ist man eigentlich wirklich gescheitert?

Scheitern ist beim Spagat lernen gar nicht so leicht zu definieren.

Für manche Menschen ist das schon der Fall, wenn es beim ersten Versuch nicht klappt. Kommentare wie „Du lügst. Ich hab das ganze Video gemacht und kann immer noch kein Spagat!!“ lassen mich echt sprachlos zurück.

Aber klar, man kann am Spagat lernen scheitern.

Wann du dein persönliches Spagat-Projekt für gescheitert erklärst, ist aber letztendlich deine Entscheidung.

Niemand wird kommen und dir das Stretching verbieten (Es sei denn du hast richtig miese Trainer).

Wann ist also der Zeitpunkt, um aufzugeben?

Nach ein paar Wochen? Nach ein paar Monaten? Bitte jedenfalls nicht nach den ersten paar Versuchen.

Weder beim Spagat noch bei anderen Projekten.

Du wirst aber garantiert an den Punkt kommen, an dem du dich fragst, ob sich die ganze Mühe überhaupt lohnt und warum es seit Wochen/Monaten/Jahren einfach nicht mehr weiter zu gehen scheint.

Und wahrscheinlich wirst du irgendwann den Punkt erreichen, an dem der Frust so groß ist, dass du alles hinschmeißt.

Üben bedeutet Scheitern. Immer und immer wieder, ohne sich davon beirren zu lassen. Solange, bis das, was unmöglich schien, auf einmal möglich ist.

Wer sich das immer wieder bewusst macht, verschwendet weniger Zeit und Energie mit Frust, bewahrt einen klaren Kopf und kommt schneller ans Ziel.

Und trotzdem wird der Frust kommen und dir mies dazwischen grätschen.

Erinnerst du dich, wie ich erzählt habe, dass ich selbst meinen Spagat mehrfach aufgegeben habe?

Ich weiß noch genau, wie ich mir an einem Punkt sicher war, dass es einfach nichts mehr wird.

Und ich weiß, was mir geholfen hat: Tief durchatmen, entspannen und es noch ein letztes Mal versuchen...

Wie gesagt, meiner Erfahrung nach geben die meisten Menschen etwas auf, was sie eigentlich hätten schaffen können. Egal, welche Fähigkeit.

Fähigkeiten zu erwerben, die für uns unmöglich erschienen, ist die größte Zauberkraft, die wir Menschen haben. Der Trick dabei ist, sich nicht davon irritieren zu lassen, wie hart der Anfang sein kann. Das wird nicht so bleiben.

Du kannst dir jede Art von Lernen so vorstellen: Lernst du etwas Neues, werden in deinem Gehirn neue Verbindungen zwischen deinen Gehirnzellen geschaffen.

Am Anfang sind diese Verbindungen eher holprige Feldwege, doch mit jeder Wiederholung werden diese Verbindungen weiter ausgebaut, bis sie irgendwann zu Autobahnen werden.

Beim Spagat lernen passiert dieser Ausbau nicht nur in deinem Gehirn, sondern auch in deinen Muskeln, Sehnen und Faszien. Das ist auch einer der Gründe, warum Spagat zu lernen seine Zeit braucht.

Warum schmeißen wir aber so oft Dinge so schnell hin, die uns eigentlich am Herzen liegen?

Normalerweise habe ich ja für alles irgendeine Antwort, aber diese Frage hält mich wirklich nachts wach.

Als du bei den ersten Schritten immer wieder auf dem Hintern gelandet bist, haben deine Eltern ja auch nicht gesagt "Ach nee, lass das mit dem Laufen, das wird nix!" Sie haben dich immer wieder ermutigt es noch mal zu probieren und du hattest diesen inneren Impuls, es lernen zu wollen.

Jetzt sind wir keine Kleinkinder mehr und können uns selbst ermutigen!

Ob beim Spagat lernen oder sonst in deinem Leben: Lass dich nicht stressen, wenn du es am Anfang nicht direkt kannst. Das liegt nicht an dir, das ist normal.

Ich habe großen Respekt vor dem Mut von Anfängern, besonders im Erwachsenenalter.

Ich möchte und werde für den Rest meines Lebens Anfänger sein und neue Dinge lernen.

Und deswegen beende ich dieses Kapitel mit einer meiner Lieblings Lyrics:

"Mich scheucht keiner irgendeinen Weg lang.

Ich bin Beginner, Mann. Irgendwas fang ich immer an"!

Rock on - Die Beginner

Kapitel 6:

Du dehnt deinen Körper, ich dehne meine Atmung

In der Zeit, seit ich angefangen habe, dieses Buch zu schreiben, ist es mir gelungen, den Spagat ein weiteres Mal zu verlernen und neu zu lernen.

Dieses Mal war's zum Glück weniger dramatisch, aber dafür mindestens genauso lehrreich.

Verlernt habe ich den Spagat, weil ich in meinem Spontan-Jahr in Thailand andere Sachen zu tun hatte - und auch, wenn man jeden Tag Yoga macht, behält man dadurch nicht automatisch seinen Spagat - es sei denn, man ist eine Karo...

Dadurch, dass ich weniger auf meinen Körper fixiert war, habe ich aber nochmal eine ganz andere Ebene des Flexibilitäts-Trainings erleben dürfen.

Die wahre Macht der Atmung.

Als ich nämlich zurück in Deutschland wieder Zeit hatte, an meinem Spagat zu arbeiten, hatte ich dann doch irgendwie wieder keine Zeit (Wer kennt's?).

Sporadisch hatte ich mich schon gedehnt, aber wirklich am Spagat gearbeitet hatte ich nicht.

Als ich dann, aufs Schlimmste gefasst, mich doch wieder ran gewagt hatte, war es weniger schlimm als erwartet.

Nicht nur das, ich war eigentlich schon fast unten.

Früher hätte ich gedacht: "Ok, in 1-2 Wochen bin ich wieder ganz unten", aber seitdem habe ich viel gelernt und erlebt. Also nahm ich einen besonders bewussten tiefen Atemzug und fokussierte mich beim Ausatmen voll und ganz darauf, jede Faser meines Körpers noch ein bisschen mehr zu entspannen und noch ein bisschen mehr und schon saß ich unten.

Zum Glück habe ich diesen Moment mit meinem Handy eingefangen. Zu oft sind mir solche Momente entgangen, also habe ich die Kamera auf Verdacht laufen lassen.



**Dieser Moment hat fast alles, was ich über
Stretching wusste, auf den Kopf gestellt.
Heißt das jetzt also, dass alles, was ich dir
bisher erzählt habe, irrelevant ist, weil du
eigentlich nur ein paar Mal tief durchatmen
musst und schon sitzt du im Spagat?**

Nein. Es ist natürlich trotzdem erforderlich, deine Muskeln und Faszien mit Dehnübungen physisch zu öffnen.

Der Grund, warum es bei mir so geklappt hat, ist, dass ich den ganzen Weg vorher gegangen bin. Ich habe mich sehr intensiv meiner Atemkontrolle gewidmet und kann deswegen jetzt mein Nervensystem sehr gut regulieren. Beim Spagat und im Leben. Du weißt.

Ach so, du fragst dich, wie ich von der Atmung auf das ganze Nervensystem komme?

Keine Sorge, ich komme jetzt nicht wie im Bio-Unterricht mit Sympathicus und Parasympathicus, wobei es genau um diese beiden geht.

Kommen wir in eine unangenehme, stressige Situation, schalten wir in den aktiven "Kampf"-Modus, Herzschlag und Atmung werden schneller und die Muskeln spannen sich an.

Entspannt sich die Situation wieder, schaltet das Nervensystem um auf Ruhemodus, alles beruhigt und entspannt sich wieder.

Die meisten Menschen sind ihren äußeren Umständen ausgeliefert, Yogis nicht.

Es funktioniert nämlich auch andersherum: Verlangsamen wir unsere Atmung, schlägt das Herz langsam, der Körper entspannt sich und schaltet in den Ruhemodus. Unabhängig davon, ob sich die Situation verändert hat.

Die kannst du auch haben - und vielleicht sogar noch einen Spagat oben drauf ;)

Kapitel 7:

Auf geht's Fallbeispiel

Ok, ich merke schon, du hast jetzt Bock.
Dann fangen wir doch mal an mit deiner Spagat-Reise...

Tag 1

Es ist so weit, du hast dich entschieden, das mit dem Spagat wirklich mal zu probieren.

Vielleicht hast du dich in deinem Leben schon mal gedehnt, aber wahrscheinlich ist das schon sehr lange her.

Die Vorstellung, in ein paar Minuten in den Spagat zu gehen, stresst dich. Verständlich.

Früher beim Training lagen alle anderen in den Dehnpositionen flach auf dem Boden, während du immer in der Luft hingst.

Aber davon lässt du dich jetzt nicht mehr abhalten.

Mit schwitzigen Finger tippst du „Spagat lernen“ in die YouTube Suchleiste ein.

Es ploppen mehrere Videos mit dem Titel „Spagat lernen in 10 Minuten“ auf.

Dazu verschiedene junge Mädels, die dir auf den Thumbnails im Spagat sitzen und dir zulächeln.

Die haben gut lachen, die haben wahrscheinlich echt nur 10 Minuten gebraucht, um Spagat zu lernen.

Ok, welches Video ist das beste für dich?

Die Blonde mit dem Dutt und der roten Leggings sieht irgendwie sympathisch aus.

Moment, hat sie grad im Intro gesagt, dass sie Spagat gelernt hat und dann an der Hüfte operiert wurde??

Hoffentlich hatte das eine nichts mit dem anderen zu tun!!

Egal, wird schon werden...

Ok, erst mal das Warm-up. Hm, irgendwie geht sie doch direkt in den Stretch. Wird schon richtig so sein.

Moment, was macht sie da? Niiiiiemals kriege ich meinen Körper auch nur ansatzweise in diese Positionen, keine Ahnung, wie sie das macht.

Soll ich den Spagat jetzt echt probieren? Na, komm. Jetzt sind wir schon so weit gekommen und wie schlimm kanns schon sein... Ahhhh, mein Knie!!!!

Ok, ciao. Vergiss es. Das wird nie was.

Oder vielleicht doch....

Tag 2

Du stehst morgens auf und merkt schon beim ersten Strecken, dass alles etwas mehr zieht als sonst. Wird bestimmt besser im Laufe des Tages.

Wird es nicht. Das Ziehen an der Rückseite deiner Beine wird sogar eher schlimmer.

Und trotzdem fühlst du dich etwas weniger steif, vielleicht hat es ja doch was gebracht.

Aber heute probierst du es lieber nicht direkt noch mal.

Tag 3

Du scrollst auf Youtube auf der Suche nach einem Video. Was genau du suchst, weißt du auch nicht genau. Beim Scrollen zieht ein bekanntes Gesicht an dir vorbei, diese Spagat-Trainerin - die war irgendwie cool. Du scrollst zurück und klickst auf das Video "Spagat lernen für Ungelenkige". Das scheint das Richtige für dich zu sein.

Dir fällt direkt auf, dass dieses Video ganz anders ist als das erste. Und ein paar Übungen funktionieren schon etwas besser als beim ersten Mal. Warte, hat sie da grad wirklich gesagt, dass eigentlich jeder Spagat lernen kann und das Stretching gar nicht so doll weh tun soll? Ok, wenn sie das meint...

Der Trick mit den Stühlen war auf jeden Fall richtig gut, das macht den Spagat deutlich erträglicher. Vielleicht muss Spagat lernen doch nicht so schmerzhaft sein wie früher beim Turnen. Jetzt drücken dich jedenfalls keine Trainer tiefer als du willst und du kannst selbst entscheiden, wo deine Schmerzgrenze genau liegt. Oder es jedenfalls erst mal rausfinden...

Tag 4

Ja, doch. Es zieht ein bisschen. Aber nicht so doll, wie beim ersten Mal. Fortschritt!

Jetzt hast du Blut geleckert, vielleicht sitzt du ja wirklich bald im Spagat.

Hatte diese Freya auf ihrem Kanal nicht auch so ein Spagat Bootcamp? Du kannst dir zwar noch nicht vorstellen, dich 45 Minuten lang zu dehnen, aber vor ein paar Tagen hättest du nicht mehr daran gedacht, den Spagat überhaupt mal (wieder) zu probieren. Das Bootcamp wird bestimmt richtig viel bringen, das hast du schon in den Kommentaren gelesen. Und was soll schon passieren..?

Bei der zweiten Runde auf der ersten Seite passiert es. Ein stechender Schmerz im rechten Oberschenkel beendet dein Bootcamp vorzeitig.

Ok, das war wahrscheinlich diese Zerrung, von der sie im Video gesprochen hat. Leider habe ich keine Badewanne.

Tag 6

Obwohl du dich gestern komplett ausgeruht hast, ist der Schmerz in deinem Oberschenkel noch deutlich spürbar. Bei fast allen Bewegungen. War ja klar, dass sowas passiert. Warum wolltest du überhaupt Spagat lernen? So ein Quatsch!

Tag 12

Deine Zerrung ist wieder abgeklungen und so auch dein Groll gegen das Stretching.

Spagat muss trotzdem nicht sofort wieder sein, aber heute probierst du mal einen entspannten 15 Minuten Ganzkörper-Stretch. Trotz Zerrung spürst du, wie gut dir die Dehnübungen getan haben. Auch wenn dein Oberschenkel weh tat, dein Rücken hat sich deutlich entspannter angefühlt. Außerdem wird ein entspannter Ganzkörper-Stretch ja nicht so intensiv... Oh, hallo Schultern, warum knackt ihr denn so? Diese Art des Stretching ist auf jeden Fall viel angenehmer und danach fühlst du dich deutlich entspannter. Aber dir ist nicht entgangen, wie viele Verspannungen da noch in deinem Körper sitzen.

Tag 13

Du sitzt im Büro wie jeden Tag, aber irgendwas ist heute anders.

Spätestens kurz vor der Mittagspause zieht immer so ein brennender Schmerz von deinen Schultern bis in den unteren Rücken. Manchmal so schlimm, dass du dich kaum noch konzentrieren kannst. Aber heute nicht. Irgendwie sitzt du auch etwas aufrechter und fühlst dich frischer, als hättest du neue Energie bekommen. Kann das wirklich alles nur vom Stretching kommen? Heute Abend willst du dich auf jeden Fall nochmal dehnen!

Im Büro dauert es heute länger, im Supermarkt ist die Schlange so lang wie der Stau im Berufsverkehr. Du kommst nach Hause, schaffst es gerade noch, was zu essen zu machen.

Nach dem Essen ist schon der Gedanke an das Warm-up eine Qual.

Aber hat Freya nicht irgendwas von Stretching ohne Warm-up gesagt? Yin Yoga oder wie das hieß..? Dehnübungen zum Einschlafen klingt nach dem perfekten Video für dich. Ah, diese sitzende Vorbeuge kennst du doch, aber du sollst dich gar nicht in die Position drücken? Bringt das dann überhaupt was? Naja, abwarten, wir scheinen die Positionen dafür aber besonders lange zu halten. Du beginnst gerade darüber nachzudenken, wie Dehnübungen helfen können, die gar nicht richtig weh tut,

da beginnt dein Körper wie von allein in die Position zu schmelzen.

Am Ende des Flows ist nicht nur dein Körper so entspannt wie noch nie, sondern auch dein Geist gleichzeitig ruhig und klar. Du legst dich ins Bett und gleitest in einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Tag 15

Irgendwie lässt dich der Gedanke an den Spagat nicht mehr los. Solltest du es vielleicht doch mal ernsthaft versuchen? Ach komm, ein Video machst du heute noch und guckst dann mal, ob du schon weitergekommen bist. Heute probierst du mal den Spagat Yoga-Flow, Yogis sind ja auch für ihre Gelenkigkeit bekannt und vielleicht haben die ja ein paar Geheimnisse...

Ok, das Warm-up war ja schon mal sehr entspannt. Ganz schön viel Atmung. Fühlt sich etwas komisch an, so bewusst auf etwas zu achten, was eigentlich immer nur im Hintergrund läuft.

Keine Ahnung, wie das beim Spagat helfen soll. Die Dehnübungen klappen heute aber schon mal besonders gut. So langsam hast du genug Beweglichkeit, um die Übungen überhaupt halbwegs so nachzumachen, wie Freya sie zeigt.

Freya ist dir in der Zwischenzeit auch ein bisschen ans Herz gewachsen, irgendwie hast du das Gefühl, dass du

bei ihr viel über deinen Körper lernst und nicht einfach nur Übungen absolvierst.

Ok, Moment der Wahrheit: Du rutschst in den Spagat und rutschst und rutschst viel tiefer als du jemals warst! Natürlich fehlen dir noch mindestens 15 cm, aber mit so einem Fortschritt hast du niemals gerechnet. Wirst du tatsächlich doch bald im Spagat sitzen..?

Tag 16

Du bist hochmotiviert, wenn das so weitergeht, kannst du in ein paar Wochen, vielleicht sogar Tagen Spagat! Heute ist mal wieder Zeit für ein Bootcamp, aber dieses Mal ohne Zerrung. So langsam fühlst du den Unterschied zwischen dem wohligen Ziehen und schädlichem Schmerz.

Oh, das Video hat ja ein Tanz-Warm-up. Tanzen ist jetzt nicht so mega dein Ding und dir auch als Workout noch nie in den Sinn gekommen. Aber Freya hatte ja schon mit anderen Sachen recht.

Fighter?

Die Schritte haben zwar noch nicht perfekt gesessen, aber du fühlst dich nach dem Warm-up motiviert und definitiv warm. So langsam lernst du das Stretching zu genießen und das Bootcamp geht schnell rum. Du hast mittlerweile gelernt, beim ersten Spagat-Versuch nicht an deine Grenze zu gehen. In der zweiten Runde bist du aber

gespannt, wie viel weiter du heute runter kommst... Naja, ein bisschen tiefer schon. Immerhin.

Tag 17

Guten Morgen, Muskelkater! Ok, da ist dir in der letzten Runde Spagat doch ein bisschen der Ehrgeiz durchgegangen. Du hattest gehofft, dass du doch noch tiefer kommst, wenn du nur ein bisschen doller drückst. War wohl doch nicht die beste Idee, aber wenigstens keine Zerrung.

Trotzdem machst du heute lieber eine Pause.

Tag 18

Der Muskelkater ist fast weg, aber ein bisschen zieht's immer noch.

Freya meinte ja, dass dann Yin Yoga besser ist und du hast heute sowieso nicht so viel Energie, also kommt dir das ganz gelegen. Am Anfang warst du ja skeptisch, ob diese sanfte Art zu dehnen wirklich was bringt, du hast aber nach dem ersten Yin Flow so gut geschlafen, dass es sich allein dafür schon lohnt. Die Childs Pose fühlt sich definitiv schon anders an und du kannst dich wirklich völlig in die Position entspannen. Deine Atmung wird tiefer und gleichmäßiger und dein Gedankenkarussell dreht sich

immer langsamer. Beim letzten Hüftöffner spürst du deutlich, wie die Anspannung aus deiner Hüfte verschwindet und sie sich weiter öffnet als jemals zuvor.

Nach dem Savasana liegst du entspannt und zufrieden auf dem Boden und schwörst dir, das jetzt jeden Tag zu machen.

Tag 25

Ups, wo ist die Zeit hin? Erst war viel los und dann die Kinder krank, du hattest nicht mal die Zeit, an Stretching zu denken. Auch heute ist der Terminkalender wieder randvoll und du bist dir nicht sicher, ob du's heute Abend noch schaffst. Dafür spürst du aber einen großen Unterschied in deinem Alltag. Bei jeder Bewegung. Fast so, als hättest du deinen Körper von unsichtbaren Fesseln befreit. Du dachtest bisher eigentlich, dass Stretching Schmerzen verursacht, aber anscheinend kann Stretching auch von Schmerzen befreien...

Tag 32

Mist, jetzt hast du dich schon 2 Wochen nicht gedehnt. Heute aber wirklich!

Es fühlt sich richtig gut an, den Körper wieder zu strecken, aber spätestens beim Spagat wird dir bewusst, dass deine

hart erkämpfte Gelenkigkeit schon wieder fast komplett verschwunden ist. Musst du jetzt etwa wieder komplett von vorne anfangen?

Tag 33

So schnell willst du nicht aufgeben, deswegen nimmst du dir heute noch mal Zeit für ein kurzes Spagat-Video. Freya meinte ja, dass auch kurze Einheiten effektiv sein können und siehe da! Der Spagat klappt doch wieder deutlich besser als gestern. Vielleicht kommt die Beweglichkeit ja doch wieder schneller zurück. Jetzt bleibst du aber wirklich dran!

Tag 35

Deine Freundin fragt dich, ob du mit zum Zumba kommen möchtest. Das hast du noch nie ausprobiert, aber du erinnerst dich, dass dir das Tanz-Warm-up mit Freya auch Spaß gemacht hat und sagst einfach ja.

Nach der Stunde Zumba bist du durchgeschwitzt und begeistert. Die einfachen Bewegungen zu der Musik haben dir richtig viel Spaß gemacht. Viel mehr als Joggen gehen. Du und deine Freundin versprecht euch gegenseitig jede Woche zusammen zum Zumba zu gehen, damit ihr fitter werdet und ein paar Kilos verlier.

Tag 60

Du warst konsequent 3 Wochen lang beim Zumba, für Stretching war da nicht auch noch Zeit.

Du hast den Spagat aber nie ganz vergessen und vermisst das Gefühl der Entspannung nach dem Stretching. Aber du willst auch das Zumba nicht aufgeben. Sollst du dich einfach nach dem Zumba noch dehnen? Ist das nicht ein bisschen viel auf einmal?

Du kommst vom Training nach Hause. Direkt danach warst du definitiv warm, aber jetzt fühlen sich deine Muskeln schlapp und schwer. Egal, das wird jetzt durchgezogen.

Du überlegst grad, welches Spagat-Video jetzt wohl am besten wäre, da siehst du auf Freyas Kanal einen Cool-Down-Stretch für nach dem Training. Das ist wahrscheinlich die bessere Idee.

Im Video sagt Freya selbst, dass nach einem intensiven Workout nicht noch ein intensives Stretching folgen sollte. Nach dem Cool-Down-Stretch fühlst du dich lockerer als sonst nach dem Training.

Tag 65

Du liegst im Bett und neben dir das schlechte Gewissen. Schon wieder nicht geschafft zu dehnen.

Tag 70 Test

Warum lässt dich dieser Spagat nicht los? Ist es nicht eigentlich egal? Hattest in deinem Leben schon mal eine Situation, in der du gedacht hast: Mist, hätte ich jetzt nur einen Spagat gekonnt?? Trotzdem erwischst du dich immer wieder dabei, wie du dir vorstellst, dass du es wirklich irgendwann schaffst, endlich im Spagat zu sitzen. Diese große Herausforderung gemeistert zu haben. Ein Mensch zu sein, der Spagat kann.

Oh, ein neues Video von Freya. "Schaffst du es in 2 Wochen in den Spagat?" Äh, nein?

Hmm, ein Spagat-Test, nachdem du dich schon wieder eine Woche nicht gedehnt hast, klingt wenig verlockend. Du möchtest aber schon wissen, wie lange es denn ungefähr dauern würde...

X Punkte, gar nicht sooo schlecht. In 1-2 Monaten könntest du es schaffen?

Du bist ja schon ungefähr 2 Monate dabei. Wobei, so richtig dabei geblieben bist du ja nicht.

Es ist aber auch wirklich nicht leicht, immer das richtige Video zu finden und dran zu bleiben, wenn man keinen richtigen Plan hat.

Oh, Freya hat auch einen Online-Kurs für den Spagat? Ist mir mein Spagat wirklich echtes Geld wert..?

Ach, komm. Schauen wir mal rein.

Tag 77

Du hast dich natürlich direkt hochmotiviert für den Kurs angemeldet, aber bist doch erst nach einer Woche dazu gekommen zu starten. 2 Stretching-Videos, 1 Yin Flow und 1 Tutorial klingt erst mal irgendwie viel. Zum Glück starten wir erst mal mit einem Ganzkörper-Stretching, das wolltest du ja eh mal wieder machen. Yin Yoga morgen vor dem Einschlafen klingt eigentlich auch ziemlich gut.

Tag 79

Nach der Arbeit hast du es dir auf der Couch bequem gemacht und schaust dir statt Netflix den ersten Tutorial vom Spagat-Kurs an. Schon praktisch, dass Freya die Dehnübungen der Woche noch einmal einzeln erklärt. Das mit dem Becken im Forward Fold hattest du bisher nie so richtig verstanden. Immer noch entspannt vom Yin Flow gestern Abend gehst du zufrieden ins Bett.

Tag 81

Heute ist Sonntag und du hast Zeit für den ersten Spagat seit langer Zeit. Zum Glück ist der erste Spagat-Stretch im Kurs entspannt und kurz. Du warst aber definitiv schon mal tiefer.

Warum muss das immer so auf und ab gehen? Ist das bei allen so? Genau in dem Moment hörst du Freyas Stimme aus dem Video sagen: "Es ist völlig normal, dass dein Spagat mal besser und schlechter ist. Das hängt von vielen Faktoren ab. Sprechen wir später im Kurs noch genauer drüber. Erst mal gönnen wir uns noch die andere Seite."

Tag 85-92

Woche 2 des Spagat-Kurses ziehst du genauso vorbildlich durch, wie die erste Woche. Es passiert aber eher wenig. Zumindest an deinem Spagat. Ok, du kommst etwas tiefer und dein Knie drückt dank den Tipps aus dem Kurs weniger fies in den Boden. Aber du hattest schon gehofft, dass du etwas weiter runter kommst. Dafür verstehst du jetzt endlich, wie du die Dehnübungen wirklich richtig ausführst. Es gab da auf jeden Fall einige wichtige Details, die einen großen Unterschied gemacht haben. Vielleicht ja auch hoffentlich bald für deinen Spagat.

Tag 103

Woche 3 musste leider eine Woche warten, du warst nämlich im Urlaub. So viel Zeit muss sein.

Aber jetzt bist du wieder Zuhause und während du deinen Koffer auspackst, schaust du dir schon mal das Tutorial der

Woche an. Du hast ja schon viel über die Wichtigkeit von Atmung beim Stretching gehört, also mal schauen, wie das genau funktioniert. Und was ist eigentlich dieses PNF?

Tag 106

“Heute will ich endlich mal wieder Spagat machen” ist ein Gedanke, von dem du nie gedacht hättest, dass er dir mal kommen könnte. Aber genau das dachtest du heute auf dem Weg von der Arbeit. Diese Woche kannst du dir im Kurs Warm-up und Stretch separat aussuchen. Yoga Warm-up und Bootcamp scheint das Beste aus beiden Welten zu sein. Du atmest tief ein und kannst gar nicht fassen, wie viel tiefer du auf einmal kommst. Deine Wade berührt komplett den Boden und dein Spagat sieht schon fast wie ein richtiger Spagat aus! Jetzt bist du dir sicher: Du kannst wirklich Spagat lernen.

Tag 108

Du spürst das Bootcamp auf jeden Fall immer noch bei manchen Bewegungen, deswegen ist Yin Yoga jetzt perfekt. Am Anfang war es noch ungewohnt, so lang in einer Position zu verharren, aber mittlerweile ist es schon ein bisschen wie Meditation. Wow, Freya redet in diesem Video weniger als sonst. Ungewohnt. Erst beunruhigt dich die Ruhe ein bisschen, also nimmst du ein paar tiefe, bewusste Atemzüge und sinkst in die Position. Nach und

nach wird dir bewusst, wie viel Anspannung immer noch in deinem Körper steckt. Deine Hände sind unbewusst zusammen gezogen und du entspannt sie und Stück für Stück deinen ganzen Körper. Ok, so tief warst du wirklich noch nie, nicht in der physischen Position, sondern in deiner Entspannung.

Du könntest eigentlich für immer hier bleiben... Ah, schade, das Video ging ja total schnell vorbei!

Tag 112

Du startest Woche 4 mit vollster Motivation. Vielleicht wirst du am Ende dieser Woche wirklich endlich im Spagat sitzen. Immerhin gibt es extra Tipps für die letzten Zentimeter! Partner-Stretching klingt auch wild. Mal gucken, ob ich jemanden dafür finde.

Tag 119

Du hast es geschafft. Noch nicht in den Spagat, aber bis zum letzten Video des Kurses. In dieser Stretching-Einheit wird es dann bestimmt soweit sein. Du hast so viel gelernt, nicht nur über deinen Körper, sondern auch über deine Atmung, deine Grenzen und wozu du in der Lage bist.

Du hättest schon niemals gedacht, überhaupt so weit zu kommen und es fühlt sich richtig gut an, in einem

gelenkigen Körper zu leben. Und den Spagat holst du dir jetzt auch noch.

Komm schon, nur noch ein bisschen... Körper sagt nein.

Ganz runter hast du es auch im letzten Stretch nicht geschafft, es hat nicht mehr viel gefehlt, nur noch 5-6 cm. Vielleicht kann dein Körper doch keinen vollen Spagat und das ist ok.

Tag 121

Spagat lernen ist durch, aber dem Stretching bleibst du treu. Heute dehnt du dich sogar mal ganz allein, nur für dich, ohne Video. Du kennst mittlerweile die Übungen, die deinem Körper wirklich gut tun und dir helfen ein freies Leben zu führen.

Tag 123

Ach, weißt du was? Einmal kannst du's noch probieren, nur aus Spaß, ganz ohne Erwartungen. Du suchst dir dein Lieblingsvideo aus dem Spagat-Kurs raus und dehnt dich mit einer ganz neuen Verbindung zu deinem Körper und deiner Atmung. Du machst nicht mehr einfach nur Positionen nach, du öffnest mit vollem Bewusstsein jede Faser deines Körpers.

Du atmest tief ein und gehst mit dem Ausatmen auf deiner guten Seite in den Spagat, deine Wade berührt den Boden, dann dein Oberschenkel. Behutsam aber aufgereggt löst du deine Hände vom Boden, richtest dich auf und sitzt endlich im Spagat!

Die Erleichterung, den Stolz und die Freude in diesem Moment werden dich dein ganzes Leben begleiten, so wie jeden Lebensweisheit, die dir dein Spagat geschenkt hat.

Epi(c)log

Eigentlich hatte ich dieses Buch schon fast fertig geschrieben, da ereignet sich meine (bisher) verrückteste Spagat-Geschichte.

Es begann mit der ungewöhnlichsten Anfrage, die ich jemals bekommen habe.

“Kannst du dir vorstellen, den Epic Split* von Jean Claude Van Damme live auf der Bühne des Youtube Festivals vor 2.000 Leute und versammeltem Youtube-Deutschland nachzustellen?”

*Ein “schwebender” Spagat mit nur den Füßen auf 2 Plattformen

Ihr müsst wissen: Auch bei gelenkigen Menschen gibt es Unterschiede. Nur, weil man Spagat oder Grätsche auf dem Boden kann, heißt das nicht, dass man das überall kann.

Ich bin ja sogar eher dafür bekannt, meine Flexibilität nicht ans Limit zu pushen.

So stellten sich mir gleich 2 Fragen: Kann ich das und will ich das können?

Wirklich lange habe ich aber nicht überlegt. Es stimmt, dass Freya, die Trainerin, ihren Schülern so etwas nicht beibringen würde. Es gibt da aber noch eine andere Freya, die die meisten von euch noch nicht kennen und die ich selbst lange nicht mehr sein konnte: Die Performerin, Künstlerin, Rampensau.

Die Gelegenheit, vor versammeltem Youtube- Deutschland und den Vertretern der größten Brands so einen epischen Move zu machen und endlich wieder auf einer großen Bühne zu stehen, konnte ich mir nicht entgehen lassen.

Aber könnte ich meinen Körper in einer Woche auf so einen extremen Stretch vorbereiten? Was, wenn ich's nicht hinkriege und mir live on Stage den fiesesten (und ersten) Muskelfaserriss meines Lebens hole?

Aber was, wenn es doch klappt...

Es folgte die ungewöhnlichste Arbeitswoche meines Lebens.

In den letzten Jahren ging es für mich viel mehr um eure Gelenkigkeit und nicht so sehr um meine eigene. Ein Buch über Flexibilität zu schreiben macht einen leider erstmal nur im Kopf gelenkiger. Und hatte ich schon erwähnt, dass ich so einen Jean Claude Van Damme-Spagat noch nie gemacht habe..?

Praktiziere, was du predigst. Also auf den Schock erst mal einen ordentlichen Yin Yoga Flow. Und meinen Kumpel Felix anhauen, der hat ein eigenes Dojo mit Matten und Ringen zum Festhalten.

In dieser Woche hätte viel schief gehen können. Natürlich hätte ich mich schnell bei jedem einzelnen Versuch verletzen können.

Ich hätte es nicht schaffen können, so schnell in der Lage sein, mein Gewicht in der Grätsche zu halten. Mich hätte leicht die reine Größe des Publikums aus dem Konzept bringen können.

Spoiler: Nichts davon ist passiert, weil ich alles angewendet habe, was ich in diesem Buch mit dir geteilt habe.



Ich habe meine Erwartungen realistisch gehalten, habe ganz genau auf meinen Körper gehört und immer meine Grenzen respektiert. Ich habe aber auch mit den Jahren erlebt, wozu ich fähig bin und wie weit ich gehen kann. Und ich habe sehr viele, sehr tiefe Atemzüge genommen.

Und ich habe selbst noch mal gemerkt, wie wichtig jedes einzelne Kapitel dieses Buchs ist.

Alle meine Erfahrung und mein Wissen der letzten 30 Jahre in diesem Buch zusammengefasst zu haben, hat mir selbst geholfen, die Verbindung zu meinem Körper, meiner inneren Stärke und zu mir selbst zu stärken.

Ich hoffe, dir ging es beim Lesen auch so.

Ich möchte dir von ganzem Herzen danken, dass du mein Buch bis zum Schluss gelesen hast.

Ich hoffe, dass JEDER von euch jetzt denkt: Ach komm, einmal versuche ich das jetzt auch mit dem Spagat. Ein offener Geist ist mindestens so wichtig wie ein gelenkiger Körper.

Auch, wenn du in deinem Leben keinen Spagat *brauchst*, die Fähigkeit und Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und zu meistern, brauchen wir alle.

Du hast jetzt die Chance, das selbst zu erleben.

Du wirst immer wieder in stressige Situationen geraten. Du weißt aber, wie du entspannt bleibst, ob in einer unangenehmen Dehnübungen oder einem unangenehmen Gespräch. Wenn dich etwas begeistert, weißt du, dass es sich lohnt dranzubleiben, auch wenn es schwer wird.

Du verstehst, dass alles, was du jetzt lernst, dein Leben für immer bereichern wird. Und wenn du jetzt Bock hast, Spagat zu lernen, ich bin da.

Deine Freya

Kapitel 8: Auf einen Blick: Tipps, Tricks und FAQ

Grundregeln

1. **Sei lieb**

Du stellst dich hier einer großen Herausforderung, damit hast du dir schon mal meinen Respekt verdient. Und hoffentlich auch deinen eigenen.

Du hast die Wahl, ob du dich selbst schlechter machen möchtest, als du bist oder du dein größter Cheerleader sein willst. Es ist normal, dass es manchmal nicht weiter geht.

2. **Keine (starken) Schmerzen**

Schmerz ist Definitionssache. Was wir aber immer vermeiden wollen, sind starke, stechende oder reißende Schmerzen. Ein leichtes Ziehen, bei dem du noch tief atmen kannst, ist alles, was du brauchst. Hast du am Tag nach dem Dehnen Schmerzen, gönn dir eine Pause.

3. **(Fast) immer mit Warm up**

Damit du keine Zeit mit Muskelkater oder sogar Zerrungen verschwendest, wärm dich bitte immer gut auf, wenn du dich mal nicht mit meinen Videos dehnst, da bekommst du das optimale Warm-up ja

immer mitgeliefert. Natürlich musst du dich für Yin Yoga nicht aufwärmen

Was dir hilft:

- Lockeres Warm up (5-15 Minuten Body rolls, Swings, Balanceübungen, Yoga etc)
- 3-5x Dehneinheiten pro Woche (Mix aus Ganzkörper, Spagat, Yin Yoga)
- Entspannte Grundeinstellung
- Volle Aufmerksamkeit
- Atemübungen
- Cool-Down-Stretch nach dem Training

Was dir nicht hilft

- Intensiver Muskelaufbau / Ausdauertraining
- Schlechte Ernährung / zu wenig Wasser
- Muskelkater
- Vergleichen mit anderen
- Stress/Zeitdruck

Wann, wie oft, welche Übungen? - FAQ

Wie lange dauert Spagat lernen?

Sehr unterschiedlich, im Schnitt 2-6 Monate. Bei zu großen Pausen auch mehr als ein Jahr

Kann jeder Spagat lernen?

Jeder, der fit genug ist, die Dehnübungen auszuführen, kann auch Spagat lernen

Wie und wie oft soll ich mich dehnen?

3x pro Woche für Anfänger, 5x pro Woche für Fortgeschrittene, für beide ein Mix aus Stretching und Yin Yoga. Ein Tag Pause braucht dein Körper

Warum ist eine Seite besser als die andere?

Das ist normal, so wie wir bei fast allen eine gute und schlechte Seite haben. Wichtig ist, dass der Unterschied nicht mehr als ein paar CM beträgt

Wie oft dehnen, um den Spagat zu behalten?

Auch das ist unterschiedlich, aber mindestens 1x pro Woche

Gibt es eine Altersgrenze?

Nicht wirklich, es kommt auf den einzelnen an

Sind Frauen gelenkiger als Männer?

Tendenziell sind Frauen gelenkiger als Männer. Es gibt aber genauso besonders gelenkige Männer wie besonders ungelenkige Frauen. Regelmäßiges Stretching ist für alle Geschlechter wichtig

Was tun bei Schmerzen?

Bei starken Schmerzen während der Übung die Intensität verringern bzw. nicht so tief in die Dehnung gehen. Bei Schmerzen nach dem Stretching unbedingt Pause machen, bis die Schmerzen weg sind

ÜBUNGEN GLOSSAR

Hier findest du alle Übungen zum Nachschlagen.
Im Spagat-Lexikon erkläre ich dir alle Übungen in kurzen Video-Tutorials.

Scanne den QR Code mit deinem Smartphone oder Tablet um zum Lexikon zu gelangen.



Der Link zum Lexikon lautet:
<https://Freya-bewegen.de/spagat-lexikon>

WARM UP

Shakes

- Aus dem Stand locker in den Knien federn, Körper bleibt locker
- Intensität langsam steigern und den ganzen Körper durchschütteln

Swings Mitte

- Aus dem Stand Arme über den Kopf heben
- Arme im Kreis schwingen und vorne über beugen
- In den Knien federn, Arme zurück nach oben schwingen

Swings Seite

- Aus dem Stand Arme über den Kopf heben
- Ausfallschritt zur Seite, Arme über unten durchschwingen
- Beine schließen, Arme zurück über den Kopf schwingen

Beinswings

- Aus dem Stand Gewicht auf ein Bein verlagern
- Anderes Bein anheben und locker vor- und zurückschwingen

Seitliche Beinswings

- Aus dem Stand Gewicht auf ein Bein verlagern
- Beine zur Seite und über Kreuz schwingen

Tai Chi

- Aus dem Stand den Oberkörper twisten und die Arme locker um den Oberkörper schwingen
- Beine und Hüfte bleiben fest

Balance

Relevées

- Aus dem Stand das Gewicht auf die Fußballen verlagern, Hände in den Hüften
- Gewicht eher richtig großer Zeh

Ein Bein

- Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein in 90 grad Winkel anheben

Standwaage

- Gewicht auf ein Bein verlagern
- Oberkörper nach vorne lehnen und gleichzeitig Spielerin nach hinten ausstrecken
- Hände in den Hüften oder zur Seite ausgestreckt

Tanz

Step Touch

- Aus dem Stand einen Schritt zur Seite machen und Fuß neben den anderen aufstellen
- Variation: Fuß vor oder hinter den anderen Fuß kreuzen

Body Rolls

- Aus dem Stand Kopf, Schultern, Brust, Hüfte und Fußgelenke kreisen
- Kopf beim Kreisen nicht in den Nacken fallen lassen

Yoga

Baum

- Aus dem Stand Knie zur Seite öffnen
- Fuß auf dem Unter- oder Oberschenkel absetzen, nicht gegen das Knie drücken

High Lunge

- Aus dem Stand einen Fuß nach hinten setzen und auf Fußballen aufstehen
- Hüfte parallel, Hände in die Hüfte oder über Kopf

STRETCHING

Level 1

Lunge

- Aus dem Stand die Hände neben die Füße setzen und ein Bein lang nach hinten aufstellen
- Vorderer Fuß Gewicht auf den Fußballen, Knie ungefähr über dem Fuß, hinteres Bein möglichst gestreckt, hinterer Fuß aufgestellt
Variation: Hinteres Knie auf den Boden absetzen

und hinteren Fuß lösen, Becken in die Position einsinken lassen / Intensiver als Knie oben

- Dehnt Leiste, Hüftbeuger, Quadriceps / hinteres Bein
- Stretching 20-30 Sekunden / Yin Yoga: 2 Minuten

Bogen

- Auf dem Bauch liegen Beine anwinkeln und die Füße greifen, Knie möglichst zusammen lassen, Variation: Füße in die Hände drücken, Oberkörper und Beine anheben
- Dehnt: Leiste, Hüftbeuger, Quadriceps, Schultern und Arme /hinteres Bein
- Stretching: 30-40 Sekunden
- VORSICHT: Bei Knieproblemen

Forward Fold/Vorbeuge

- Aus dem Stand vorbeugen, Hände auf dem Boden oder Block absetzen, Beine möglichst gestreckt, Becken nach hinten strecken, unteren Rücken verlängern, Gewicht auf der vorderen Fußhälfte
Variation: Einen Fuß einen Schritt vor den anderen setzen
- Dehnt Beinrückseite, Gluteus maximus, Adduktoren etc., auch unterer Rücken, Schultern und Nacken.
- Stretching: 30-60 Sekunden/ Yin Yoga: 2 Minuten

Level 2

Paschi

- Im Sitzen die Beine parallel ausstrecken, Becken leicht nach hinten schieben, Oberkörper möglichst gestreckt vorbeugen / Yin Yoga: Rücken darf komplett rund sein
- Variation: einen Fuß über das Knie kreuzen
- Dehnt Beinrückseite Adduktoren, Gluteus Maximus
- Stretching: 60-90 Sekunden / Yin Yoga: 3-6 Minuten

Lunge mit Fuß

- Grundposition siehe Lunge / hinteres Knie leicht nach hinten schieben, damit das Gewicht über dem Knie ist/ Bein beugen und über Fuß über Kreuz greifen/ mit dem Becken einsinken
- Variation: Selbe Hand greift selben Fuß, schwieriger wegen Balance
- Dehnt Beinvorderseite

Taube

- Aus dem 4-füßler stand ein Bein lang nach hinten strecken, vorderes Bein auf den Unterschenkel ablegen

- Hüfte bleibt parallel
- Dehnt Beinvorderseite und öffnet die Hüfte

Halber Spagat

- Aus dem Kniestand ein Bein lang nach vorne strecken, mit dem Oberkörper nach vorne lehnen
- Hände auf dem Boden oder auf Blöcke absetzen

Spagat im Liegen

- Auf dem Rücken liegend ein Bein anheben
- Um Ober- oder Unterschenkel greifen
- Rücken bleibt auf dem Boden liegen

Ein Bein Stretch

- Aus dem Stand Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein gebeugt anheben und den Fuß greifen
- Knie bleiben zusammen, Becken schiebt leicht nach vorne

Level 3

Taube mit Fuß

- Siehe Taube

- Hinteres Bein anbeugen und Fuß greifen
- Hüfte und Schultern bleiben gerade

Paschi mit gekreuztem Fuß

- Siehe Paschi
- Einen Fuß über den Oberschenkel kreuzen und vorne über beugen

Spagat

- Aus dem halben Spagat vorderen Fuß nach vorne und hinteren Fuß anschließend hinten schieben
- Gewicht bleibt in der Mitte, Hüfte parallel, hinterer Fuß auf dem Spann

Standspagat

- Aus dem Stand ein Bein abheben und um die Ferse greifen
- Langsam das Bein zur Seite öffnen, Hüfte schiebt leicht nach vorne

**Was möchtest du
mitnehmen:**

