

Querspogat Anleitung

WIE MAN DEN QUERSPAGAT RICHTIG ÜBT

GETU BUBENDORF - MICHAEL SANTSCHI

GETU BUBENDORF



Aufwärmen

Vor jedem Dehnen muss man sich aufwärmen. Wenn man „kalt“ dehnt, dann kommt man niemals soweit „runter“ wie wenn man sich aufwärmt. Ausserdem kann es zu Muskelverletzungen (Zerrungen) führen, welche dann Wochenlang anhalten und man für diesen Zeitraum nicht mehr weiterüben kann. **Also nehmt euch die Zeit, um euch aufzuwärmen.**

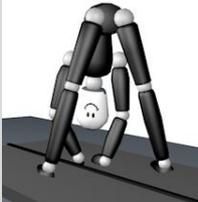
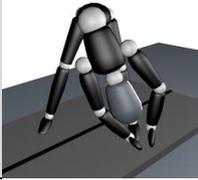
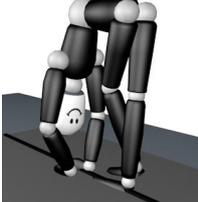
Aufwärmübungen

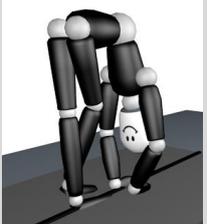
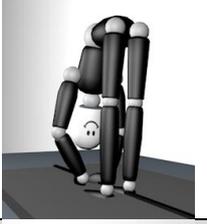
25x Hampelmann
20x Knie Hoch
20x Anfersen
20x Hoch Kicken
10x Burpees

Eindehnen

Diese Dehnübungen sehen oft sehr ähnlich aus, jedoch werden bei jeder Übung ein wenig andere Muskelpartien angesprochen und somit kommen wir mit jeder Übung unserem Ziel immer ein bisschen näher.

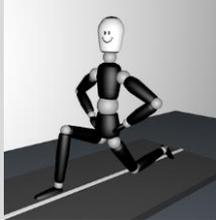
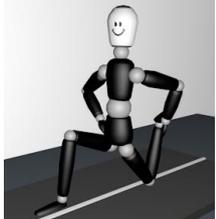
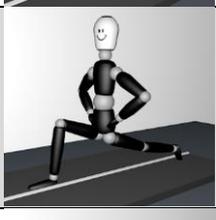
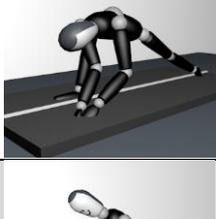
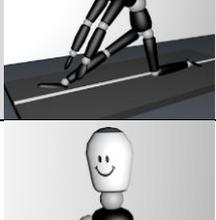
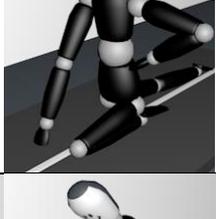
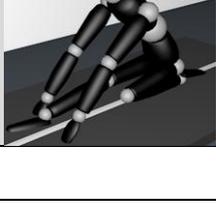
Dehnübungen allgemein (ca. 2 Minuten)

Zeit	Übung	Ausführung	Bild
10s	Beine spreizen, gerader Oberkörper nach vorne beugen	mit geradem Rücken und gestreckten Beinen nach vorne beugen bis es dehnt	
10s	Beine spreizen, Boden berühren	mit gestreckten Beinen nach vorne zum Boden hin beugen bis es dehnt	
10s	Beine spreizen, rechtes Bein berühren	Versuchen den rechten Fuss mit beiden Händen anzufassen	
10s	Beine spreizen, linkes Bein berühren	Versuchen den linken Fuss mit beiden Händen anzufassen	
10s	(Rechts) Beine überkreuzt, Boden berühren	Rechtes Bein gestreckt, linkes vorne durchkreuzen und Oberkörper nach vorne beugen bis es dehnt	

10s	(Links) Beine überkreuzt, Boden berühren	Linkes Bein gestreckt, rechtes vorne durchkreuzen und Oberkörper nach vorne beugen bis es dehnt	
10s	Beine geschlossen, Boden berühren	mit gestreckten Beinen nach vorne beugen bis es dehnt	
10s	Rechtes Bein auf eine Erhöhung stellen und rechten Fuss berühren	Wenn möglich sollte die Erhöhung über Hüfthöhe sein, beide Beine müssen aber immer gestreckt bleiben	
10s	Linkes Bein auf eine Erhöhung stellen und linken Fuss berühren	Wenn möglich sollte die Erhöhung über Hüfthöhe sein, beide Beine müssen aber immer gestreckt bleiben	
10s	Rechtes Bein anfersen, festhalten und hochziehen	Die Knie bleiben nebeneinander. Wenn es nicht vorne beim Oberschenkel dehnt: versuchen das angewinkelte Bein vom Po weg zu drücken aber es mit der Hand ran zu ziehen.	
10s	Linkes Bein anfersen, festhalten und hochziehen	Die Knie bleiben nebeneinander. Wenn es nicht vorne beim Oberschenkel dehnt: versuchen das angewinkelte Bein vom Po weg zu drücken aber es mit der Hand ran zu ziehen.	
10s	Grätschsitz	Am Boden sitzen und die Beine grätschen, Knie zeigen zur Decke, Beine und Füße bleiben gestreckt	
10s	Langsitz	Am Boden sitzen und die Beine geschlossen, Knie zeigen zur Decke, Beine und Füße bleiben gestreckt	
Beine entspannen, ausschütteln, lockern			

Dehnübungen pro Seite

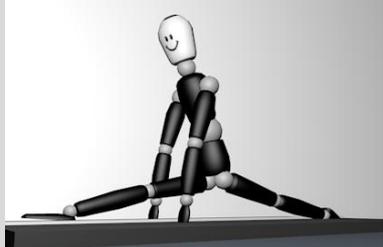
Wichtig ist, dass man beide Seite gleich gut dehnt, das hilft jeweils der anderen Seite ebenso, dass man schneller zum Endziel kommt.

Zeit	Übung	Ausführung	Bild
10s	Ausfallschritt mit Knie am Boden.	Vorderes Knie muss senkrecht über dem Fuss sein, Hüfte nach vorne drücken WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Ausfallschritt mit angeferstem Bein	Vorderes Knie muss senkrecht über dem Fuss sein, Hüfte nach vorne drücken, Ferse nach oben ziehen WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Ausfallschritt mit gestrecktem Bein hinten (aufrecht)	Vorderes Knie muss senkrecht über dem Fuss sein, Hüfte nach vorne drücken, Oberkörper bleibt aufrecht WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Ausfallschritt mit gestrecktem Bein hinten (gebeugt)	Vorderes Knie muss senkrecht über dem Fuss sein, Oberkörper nach vorne neben das Knie beugen und versuchen mit den Ellenbogen den Boden zu berühren WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Ausfallschritt mit gestrecktem Bein vorne	Die Arme links und rechts neben das Bein abstützen und Oberkörper nach vorne ziehen. WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Ausfallsitz mit vorne angewinkeltem Bein	Hüfte gegen Boden drücken. Knie nicht ausdrehen WICHTIG: Die Beine an einer Linie ausrichten!	
10s	Langsitz mit angewinkeltem Bein	Ein Bein anwinkeln und auf Ferse sitzen, Bauchnabel zum gestreckten Bein ausrichten und nach vorne ziehen Knie nicht ausdrehen	
Beine entspannen, ausschütteln, lockern			
Bein wechseln			

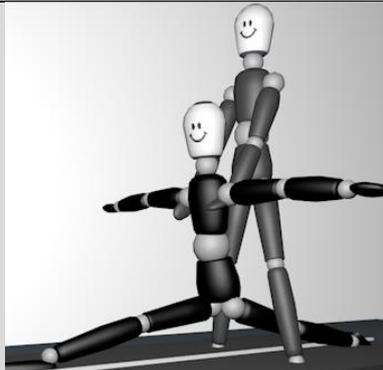
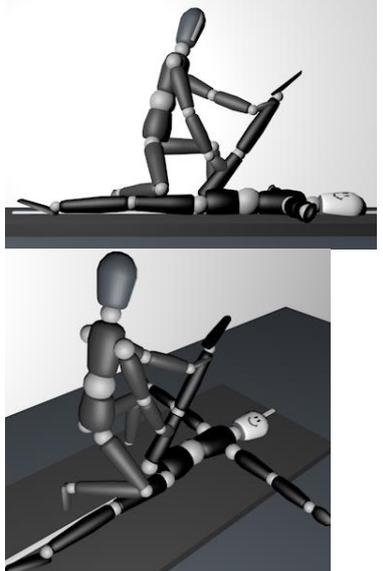
Spagat dehnen

Wichtig ist, dass man beide Seite gleich gut dehnt, das hilft jeweils der anderen Seite ebenso, dass man schneller zum Endziel kommt.

Jeweils beide Spagat Seiten eine Minute lang dehnen.

Zeit	Übung	Ausführung	Bild
Je 1min	Spagat	Wenn möglich die ganze Minute ohne Unterbrechung durchziehen. Ziel ist es, dass beide Beine gestreckt sind. Man kann auch unter den vorderen Oberschenkel ein hartes Kissen legen und dort abstützen. Wichtig: Die Beine an einer Linie ausrichten und Hüfte nicht ausdrehen!	
Beine entspannen, ausschütteln, lockern			
Bein wechseln			

Weitere Möglichkeiten den Spagat zu dehnen

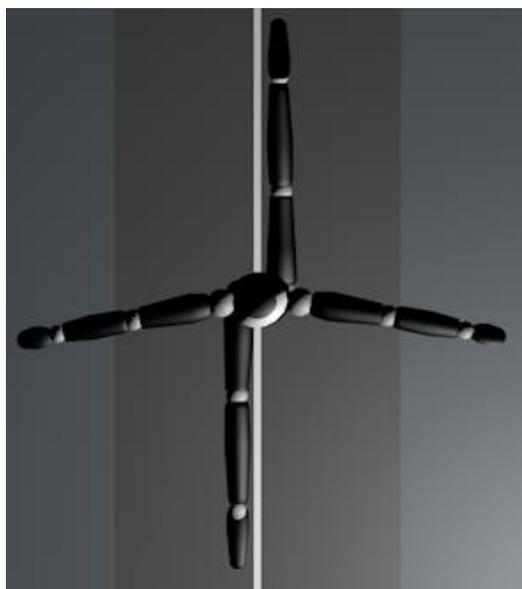
Zeit	Übung	Ausführung	Bild
Je 1min	Spagat zu zweit.	Wenn man Mühe hat mit den «Allgemeinen Dehnübungen», dann ist diese Übung zu empfehlen! Mit dieser Übung kann man der Turnerin oder dem Turner am einfachsten helfen, um alles korrekt zu machen. Man kann von oben kontrollieren, ob die Beine gestreckt sind und ob sie auf einer Linie ausgerichtet sind. Die stehende Person darf nicht von oben runterdrücken und sollte unter den Oberarmen greifen, so kann die untere Person selbst ein bisschen regulieren wie fest gedehnt wird. Wichtig: Die Beine an einer Linie ausrichten und Hüfte nicht ausdrehen!	
Je 1min	Spagat zu zweit.	Wenn man Mühe hat mit den «Allgemeinen Dehnübungen», dann ist diese Übung NICHT zu empfehlen! Das Knie des Helfers auf dem Oberschenkel ist lediglich dazu da, um zu verhindern, dass das untere Bein sich vom Boden hebt, also gibt nur wenig Druck auf diese Stelle. Mit den Händen am Ober- und Unterschenkel könnt ihr sicherstellen, dass das Bein durchgestreckt ist.	
Beine entspannen, ausschütteln, lockern			

Korrekte Ausführung des Spagats

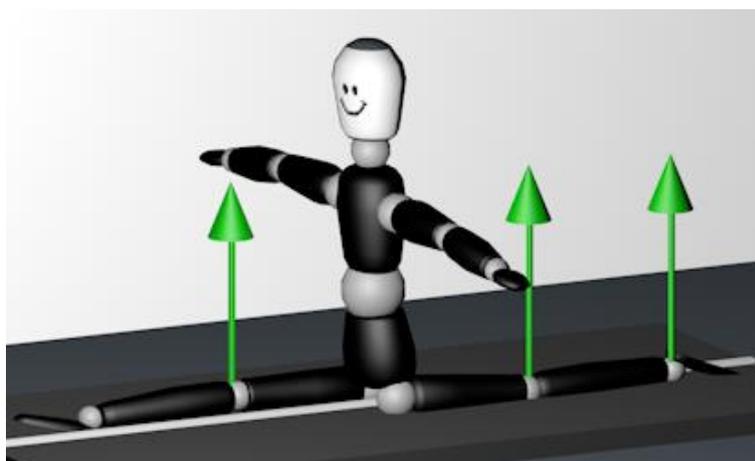
Ein korrekter Geräteturn Spagat ist nicht dasselbe wie ein Spagat der man aus den YouTube-Videos oder Influencers im Internet lernen kann. Dort ist lediglich das Ziel, dass man so schnell wie möglich so weit wie möglich runterkommt. Beim Geräteturnen gibt es aber Vorschriften von Spezialisten wie man den Spagat richtig macht, um die Gelenke zu schonen und um einen Nutzen für andere Geräteturnelemente zu bekommen (z.B. Standwaage und Bögli am Boden, Speisitz am Reck, Spreizsalto am Sprung, etc.).

Um einen Geräteturn Spagat zu machen, darf man **die Hüfte nicht ausdrehen**, sonst dehnt man die falschen Muskelpartien. Da es physisch aber nicht möglich ist, die Hüfte ganz gerade zu halten gibt es kleine Hilfestellungen um es so korrekt wie möglich zu machen.

Die Beine müssen auf einer Linie ausgerichtet sein:



Da man an einem Geräteturnwettkampf keine Linien am Boden hat, schauen die Kampfrichter auf drei Gelenke, um sicher zu stellen, dass es ein korrekter Spagat ist.



Das vordere Kniegelenk, das hintere Kniegelenk und das hintere Fußgelenk müssen nach oben zeigen. So kann man auch zu Hause ohne Linie kontrollieren ob man richtig dehnt. Sobald man anfängt auszudrehen, sollte man zurück an die Stelle wo es noch korrekt war, um dort richtig weiter zu dehnen.