

Der 12-Wochen-Spagatplan

Längsspagat und Querspagat. Fünfmal pro Woche. Von derfitness.guru

Bevor du anfängst

Der Spagat ist ein Projekt über Monate, keine Übung, die man lernt. Dieser Plan bringt dich in zwölf Wochen nicht in den Spagat. Er bringt dich in die Dosis, die überhaupt erst etwas verändert, und liefert dir nach drei Monaten den Nachweis, dass es funktioniert.

- > Fünf Einheiten pro Woche. Zwei Ruhetage nach Wahl.
- > Immer beide Spagatarten üben, auch wenn du nur einen willst.
- > Erster Durchgang locker, ab Woche 4 zweiter mit Anspannen-Entspannen.
- > Immer aufgewärmt: 5 bis 10 Minuten leichte Bewegung vorher.
- > Nie in den scharfen Schmerz. Deutliches Ziehen bei ruhiger Atmung.
- > Muskelkater vom Vortag? Locker trainieren oder aussetzen.

Die fünf Übungen, immer in dieser Reihenfolge

Reihenfolge geht von der Kette zur Zielpose

#	Übung	Worauf es ankommt
1	Vorbeugen im Stehen	Beine gestreckt, Rücken lang, 45 Sekunden
2	Oberschenkelvorderseite	Halbe Spagatstellung, hinteres Bein mit Band zum Gesäß
3	Hüftbeuger	Tiefer Ausfallschritt, Becken nach vorn, kein Hohlkreuz
4	Längsspagat-Position	Hände oder Blöcke tragen mit
5	Querspagat-Position	Langsam breiter werden, Füße nach vorn

Anspannen-Entspannen (PNF)

In der Dehnung drei Sekunden gegen den Widerstand anspannen, lösen, ausatmen, tiefer sinken, halten. Zwei- bis dreimal innerhalb desselben Durchgangs. Erst ab Woche 4 und nie im ersten Durchgang.

Wochen 1 bis 3

Gewohnheit aufbauen · 2 Durchgänge, beide locker · rund 10 Minuten · 5 Einheiten pro Woche

Worum es in diesem Block geht

Diese drei Wochen entscheiden über den Rest. Es geht nicht um Fortschritt, sondern darum, dass fünf Termine pro Woche selbstverständlich werden. Die Dosis ist bewusst niedrig, damit nichts daran scheitert.

Konkret

- > Alle fünf Übungen, je 2 Durchgänge à 30 Sekunden.
- > Beide Durchgänge locker, noch kein Anspannen-Entspannen.
- > Ende Woche 1: Ausgangswert messen. Aufgewärmt, Abstand Gesäß zum Boden, beide Spagat.
- > An schlechten Tagen die Untergrenze: eine einzige Übung rettet die Woche.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Schwerpunkt
Mo	Längsspagat
Di	Querspagat
Mi	frei oder locker
Do	Längsspagat
Fr	Querspagat
Sa	freie Wahl
So	frei

Aufwärmen, jedes Mal

Leichtes Laufen auf der Stelle, Beinschwungen vor und zurück, Beinschwungen seitlich, ein paar Kniebeugen und Ausfallschritte. Fünf bis zehn Minuten. Ziel ist Temperatur, nicht Erschöpfung.

Wochen 4 bis 8

Der eigentliche Hebel · 2 Durchgänge, zweiter mit PNF · rund 15 Minuten · 5 Einheiten pro Woche

Worum es in diesem Block geht

Jetzt kommt die Technik, die bei mir aus Jahren Stillstand Fortschritt gemacht hat. Ab hier arbeitest du an der Anpassung, nicht mehr nur an der Gewohnheit. Rechne in Woche 4 mit mehr Muskelkater als sonst.

Konkret

- > Zweiter Durchgang jetzt mit Anspannen-Entspannen, 2 bis 3 Zyklen.
- > Tagesschwerpunkt abwechseln: ein Tag Längs, ein Tag Quer. Trainiert wird trotzdem beides.
- > Ende Woche 8 messen und mit dem Ausgangswert vergleichen.
- > Wenn der Querspagat steht: Übungen 2 und 3 bekommen einen Durchgang mehr.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Schwerpunkt
Mo	Längsspagat
Di	Querspagat
Mi	frei oder locker
Do	Längsspagat
Fr	Querspagat
Sa	freie Wahl
So	frei

Aufwärmen, jedes Mal

Leichtes Laufen auf der Stelle, Beinschwingen vor und zurück, Beinschwingen seitlich, ein paar Kniebeugen und Ausfallschritte. Fünf bis zehn Minuten. Ziel ist Temperatur, nicht Erschöpfung.

Wochen 9 bis 12

Volumen und Kontrolle · 3 Durchgänge + aktiver Halt · rund 15 Minuten · 5 Einheiten pro Woche

Worum es in diesem Block geht

Mehr Volumen an den Zielpositionen und ein aktiver Anteil. Der aktive Halt verwandelt Bewegungsumfang in etwas, das du auch kontrollierst, und ist deutlich anstrengender als die passive Position.

Konkret

- > Übungen 4 und 5 bekommen einen dritten Durchgang.
- > Nach dem letzten Durchgang: Position ohne Handunterstützung ansteuern, 5 Sekunden halten.
- > Ende Woche 12 messen. Vergleich über alle drei Messpunkte.
- > Danach: gleiche Struktur weiterführen, bis du da bist.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Schwerpunkt
Mo	Längsspagat
Di	Querspagat
Mi	frei oder locker
Do	Längsspagat
Fr	Querspagat
Sa	freie Wahl
So	frei

Aufwärmen, jedes Mal

Leichtes Laufen auf der Stelle, Beinschwingen vor und zurück, Beinschwingen seitlich, ein paar Kniebeugen und Ausfallschritte. Fünf bis zehn Minuten. Ziel ist Temperatur, nicht Erschöpfung.

Messen und dranbleiben

Drei Messpunkte über zwölf Wochen

Dein Messprotokoll

Setz dich so tief wie möglich in die Position und miss den Abstand deines Gesäßes zum Boden in Zentimetern. Immer aufgewärmt, immer zur gleichen Tageszeit. Der Wert schwankt sonst so stark, dass der Vergleich wertlos wird.

In Zentimetern

Messpunkt	Längsspagat links	Längsspagat rechts	Querspagat
Ende Woche 1			
Ende Woche 8			
Ende Woche 12			

Wenn nichts vorangeht

- > Kommen wirklich fünf Einheiten pro Woche zusammen? Das ist der häufigste Grund.
- > Übst du nur die Zielpose? Hüftbeuger und Oberschenkelvorderseite sind beim Querspagat der Schlüssel.
- > Zu hart gedehnt? Muskelkater und Trainingsausfälle sind das Warnzeichen.
- > Harter, dumpfer Anschlag in der Leiste ohne Ziehen? Dann begrenzt die Knochenform, nicht der Muskel.

Eine ehrliche Zahl zum Schluss

Ich habe rund sechs Monate für den Längsspagat gebraucht und war damit eher ein langsamer Responder. Wenn du nach zwölf Wochen noch nicht unten bist, bist du völlig im Plan.

Den vollständigen Artikel mit Spagat-Rechner findest du unter derfitness.guru/spagat-lernen/ Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.