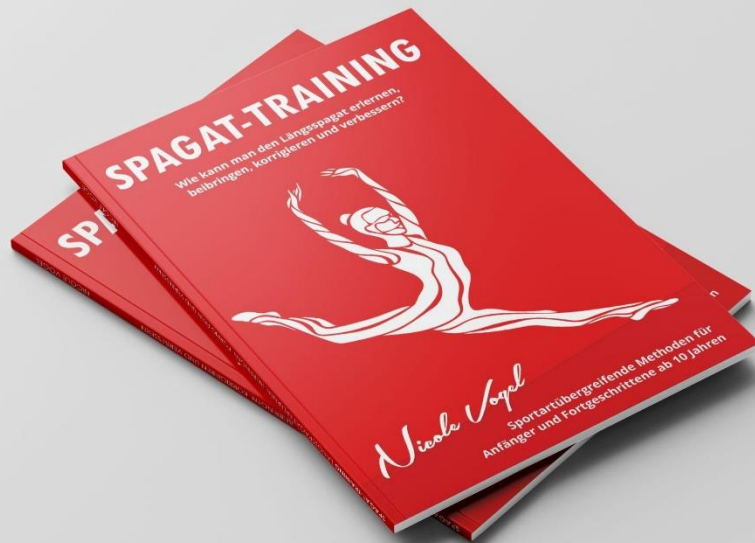


NUR ZUR INFORMATION



Spagat-Training

**Wie kann man den Längsspagat erlernen,
beibringen, korrigieren und verbessern?**

**Sportartübergreifende Methoden für Anfänger und
Fortgeschrittene **ab 10 Jahren****

Das Buch ist für Üben ab 10 Jahren geeignet.

212 Seiten, Farbdruck, deutsch, Softcover, DIN A4, 210 x 297 mm,

Erscheinungsjahr: 2022, 800g, Lesealter ab 16 Jahren, Autorin: Nicole Vogel

Bestellung unter:

<https://tanzsport-fachbuecher.de/produkt/spagat-training/>

Der Längsspagat fasziniert, so viel steht fest – was aber ist nötig, um ihn erreichen zu können?

Dieses Buch sucht Antworten auf diese Frage und befasst sich neben der Beschreibung der Technik des Längsspagates mit einem methodischen Weg, diesen zu erreichen – damit ist auch der präventive Aspekt, „sicherer“ in dieses Element zu gelangen, gemeint.

Das Mobility-Training greift, mit seiner Methodik als Weg diese Sicherheit im Längsspagat-Training zu gewährleisten, ebenfalls in den Ablauf ein. Dies geschieht auf der Basis des neurozentrierten Ansatzes, der im Buch ausführlich vorgestellt wird.

Jeder, der in seinem Spagat-Training steckenbleibt, stagniert oder sich fragt, was man eigentlich tun kann, um bessere Erfolge zu erzielen, wird in diesem Buch fündig werden. Nicole Vogel gibt sehr viele Korrekturmöglichkeiten preis, die Fehler beim Einnehmen der Längsspagat-Position, des Sitzes selbst und beim Herauskommen aus dem Element, ausmerzen können. Der Längsspagat sieht auf den ersten Blick durch seinen Sitz zwar sehr statisch aus, ist aber dennoch als eine Bewegung zu verstehen – diese Sichtweise könnte Ihr Training in Zukunft erheblich verändern.

Das Buch ist für Übende ab 10 Jahren konzipiert worden und eignet sich für alle, die einen Längsspagat erreichen wollen. Sie sind Sportlehrer, Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Turntrainer, Akrobatiktrainer, Eislauftrainer, Tanztrainer oder wollen sich einfach aus Interesse mit einem Längsspagat befassen – jeder wird mit diesem Buch etwas Hilfreiches, Korrigierendes oder auch Bestätigendes erfahren und ggf. ein wenig Innovation in seinen Trainingsalltag einbringen können.

Viel Freude beim Erlernen des Längsspagates wünscht Ihnen

Nicole Vogel



Über die Autorin

Nicole Vogel ist Sportwissenschaftlerin
Magister Artium (M.A.).

Sie ist seit 2009 selbstständige Privattrainerin.

Nicole war 30 Jahre lang im Bund Deutscher Carneval (BDK) aktiv, errang in den Disziplinen gemischte Garden und Schautanz insgesamt 16 Deutsche Meistertitel – weitere 8 Süddeutsche Meistertitel in den Disziplinen gemischte Garden, weibliche Garden und Schautanz. Nicole gehört zu den wenigen, die einen Europameistertitel im Showtanz, einen Vize-Europameistertitel sowie einen 3. Platz mit nach Hause nehmen durften. Sie wurde auf Landesmeisterschaften des BDK 32-mal Württembergischer Meister, 4-mal Pfalzmeister und ertanzte sich den Badischen Meister 2011.

NICOLE VOGEL
SPAGAT-TRAINING LÄNGSSPAGAT ERLERNEN, BEBRINGEN, KORRIGIEREN UND VERBESSERN

SPAGAT-TRAINING

Wie kann man den Längsspagat erlernen,
beibringen, korrigieren und verbessern?



Nicole Vogel

Sportartübergreifende Methoden für
Anfänger und Fortgeschrittene ab 10 Jahren

Der Längsspagat fasziniert, so viel steht fest – was aber ist nötig, um ihn erreichen zu können?

Dieses Buch sucht Antworten auf diese Frage und befasst sich neben der Beschreibung der Technik des Längsspagates mit einem methodischen Weg, diesen zu erreichen – damit ist auch der präventive Aspekt, „sicherer“ in dieses Element zu gelangen, gemeint.

Das Mobility-Training greift, mit seiner Methodik als Weg diese Sicherheit im Längsspagat-Training zu gewährleisten, ebenfalls in den Ablauf ein. Dies geschieht auf der Basis des neurozentrierten Ansatzes, der im Buch ausführlich vorgestellt wird.



Neurozentriertes Test-Re-Test-Verfahren – rätst du noch oder weißt du wirklich sicher, welche Übung genau passt?

Weißt du, ob eine Übung, die du ausführst, wirklich wirksam ist oder ob sie eine Bedrohung für dein Gehirn darstellt? Nein, dann wird dir dieses Buch für dein Spagat-Training exakt aufzeigen können, welche Übungen die passenden Übungen für dich sind.

Im Test-Re-Test-Verfahren übst du nicht nur irgendwas oder eine Zusammenstellung, von der man nicht überzeugt ist, sondern erstellst

selbstständig Übungspläne, die genau die Übungen enthalten, die du zur Leistungssteigerung benötigst – wir erhalten die passenden Übungen.

Du arbeitest also mit einer Methode, die seit Jahren im Sport der Weltelite genutzt wird – mach von ihr Gebrauch!

Don't guess, test!

Was ich nicht teste, das weiß ich auch nicht.

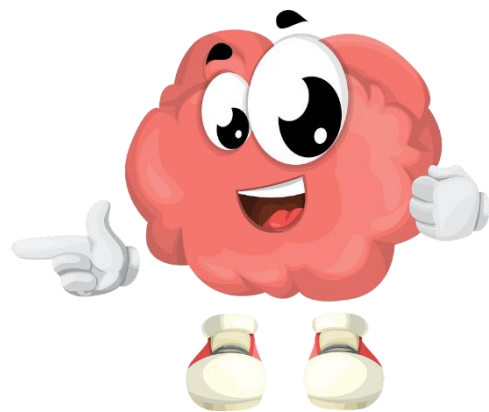
In Stundenbildern stelle ich dir dar, wie das geht. Deine Übungsauswahl ist dadurch exakt und richtig ausgewählt. Das neurozentrierte Training kann für alle, die bisher stagniert sind, eine echte Lösung darstellen ... mit diesem Buch arbeitest du „anders“ als gewohnt, löst Probleme durch Re-Tests schneller als zuvor. Warum? Weil sie dir anzeigen ob die Übung vom Gehirn toleriert wird oder nicht – das ist reine Neurophysiologie.



Fehlerbilder erkennen lernen:

In einem methodischen Weg wird dem Lesenden vermittelt, wie sich der Spagat beibringen und erlernen lässt. Nur wer weiß, wie ein Element überhaupt funktioniert, es versteht, und dessen Fehlerbilder erkennt, der kann es beibringen und erlernen.

***Dieses Buch blickt durch eine
neurologische Linse.***





Mobility Routines unter neurozentriertem Ansatz

Im Buch wird bei den Händen begonnen. Es werden über sämtliche Hauptgelenke, bis hin zur Wirbelsäule, Routinen gezeigt, die auf dem neurozentrierten Grundsatz beruhen.

Das Gehirn braucht Sicherheit in allem, was wir tun. Das Mobility-Training zeigt dem Lesenden neue Wege, in einem Beweglichkeitstraining, „aktiv“ und kontrollierend unterwegs zu sein.

Ich stelle bisherige sog. passive Dehnungsübungen in einem völlig anderen Licht dar.

Was für Vorteile das Buch dir persönlich bringen wird:

- ✓ Absolut mehr Lösungsmöglichkeiten bei Stagnation!
- ✓ Im Buch sind problemlösende Stundenbilder enthalten, die dir eine sehr gute Vorlage geben, wie du das Training zusammenstellen kannst.
- ✓ Du erlernst mit dem neurozentrierten Training einen völlig neuen Ansatz, den noch nicht viele Menschen in Deutschland kennen – einen Ansatz, der zum ersten Mal literarisch für den Längsspagat zu Papier gebracht wurde. Du hältst somit das bisher erste und größte Werk einer lizenzierten Trainerin, zu dieser gekoppelten Thematik, in den Händen.
- ✓ Dieses Buch ist ab 10 Jahren geeignet - ich habe mich bewusst für die Altersgruppe ab 10 Jahren entschieden und empfehle jedem Übenden, egal welchen Alters, unbedingt einen Trainer zur Seite zu stellen und die Eignung für ein Längsspagat-Training durch einen Arzt beurteilen zu lassen.

Liebe Grüße

von Nicole Vogel

Fotos: Nicole Vogel, Bilderzweig, Adobe Stock, Eno1, Adobe Stock, GraphicMama-team, Pixabay

Bestellung unter:

<https://tanzsport-fachbuecher.de/produkt/spagat-training/>

Es gelten die Bestimmungen der Webseite zum Kauf (die PDF dient der Information):

Leseprobe (gekürzte Fassung)

SPAGAT- TRAINING

**Wie kann man den Längspagat
erlernen, beibringen, korrigieren und
verbessern?**

Nicole Vogel

Sportwissenschaftlerin Magister Artium (M.A.)

**Sportartübergreifende Methoden für
Anfänger und Fortgeschrittene ab 10
Jahren**

Nicole Vogel • Personal Training • Denkendorf

© 2022 Nicole Vogel – Personal Training

Nelkenweg 7

73770 Denkendorf

Tel.: 015204259626

www.tanzsport-fachbücher.de

Idee und Text: Nicole Vogel

Covergestaltung: Marco Scherb, Denkendorf, www.scherbdesign.de

Titelbild: Adobe Stock Systems Ireland, (kluva)

Lektorat: Petra Gerlach: www.lektorat-gerlach.de

Autorenbild: Nicole Vogel

Weitere Fotos: Adobe Systems Software Ireland, <https://stock.adobe.com/de>

Pixabay GmbH, <https://pixabay.com/de>

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang, www.wir-machen-druck.de

Vertrieb: Nicole Vogel – Personal Training, Denkendorf, www.tanzsport-fachbücher.de

Fragen und Anregungen:

kontakt@tanzsport-fachbuecher.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, Scan oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die öffentliche und kommerzielle Verwendung der Illustrationen, Trainingspläne und Bilder auf Workshops ist nur durch schriftliche Genehmigung der Autorin gestattet.

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte wurden auf Basis von Quellen, die die Autorin für vertrauenswürdig erachtet, nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Dennoch stellt dieses Buch keinen Ersatz für einen fachmännischen Trainer, Physiotherapeuten oder Arzt vor Ort dar, die an den Trainierenden Korrekturen und Behandlungen vornehmen können. Die Autorin, Illustrationen, Zulieferer oder andere erwähnte Dritte, haften für keine nachteiligen Auswirkungen und Schäden, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Die Nutzer trainieren auf eigene Verantwortung. Das Buch erhebt zudem keinen Anspruch auf Vollständigkeit, dient der reinen Information, stellt keine Diagnosen oder ersetzt ärztliche Beratungen und Behandlungen. Der Leser sollte sich zuvor einen ärztlichen Rat einholen, bevor mit dem Buch gearbeitet wird, und mit einem Trainer vor Ort weiteres Vorgehen besprechen.

Ich bitte zu beachten, dass dieses Buch nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet ist, da diese noch nicht über die notwendige Technik und Bewegungserfahrung verfügen bzw. die neurologischen Verknüpfungen in diesem Alter noch nicht vollständig ausgebildet sind – ich habe mich bewusst für die Altersgruppe ab 10 Jahren entschieden und empfehle jedem Übenden, egal welchen Alters, unbedingt einen Trainer zur Seite zu stellen und die Eignung für ein Längsspagat-Training durch einen Arzt beurteilen zu lassen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	8
1. Der Spagat fasziniert	10
1.1 Warum willst du den Spagat erlernen?	11
1.2 Begrifflichkeit und Definition des Spagates	12
1.3 Sportartenüberblick – wo kommt der Spagat vor?	13
1.4 Warum ist die Grundform so wichtig?	15
2. Allgemeines zur Beweglichkeit	15
2.1 Das neurophysiologische System und das Bewegungslernen	18
2.2 Die Dehnung allein bringt dich nicht in den Spagat	23
2.3 Bewegungsrepertoire und neuronale Plastizität des Gehirns - Neurogenese	24
3. Die Bedeutung des Mobility-Trainings	26
4. Wichtigkeit didaktischer und methodischer Kenntnisse	28
4.1 Was ein Trainer über Biomechanik wissen sollte	28
4.2 Fehlerbilder erkennen und korrigieren	29
4.3 Inhalte nachvollziehbar und menschlich vermitteln	30
4.4 Die 3 Technik-Phasen des Längsspagates	31
4.5 Der exakte Sitz im Längsspagat (Phase 2 & 3)	32
5. Mobility-Routines für den Erfolg im Spagat-Training	37
5.1 Mobility-Routines für die Hände	38
5.1.1 Das Handgewölbe aufbauen – die Spider-Hand als Hilfsübung	41
5.1.2 Die Spider-Hand im Stütz – Hilfsübung	43
5.1.3 Das Drehmoment erzeugen – Hauptübung	43
5.1.3.1 Wiederholungszahlen, Erholungszeiten, Tempo und Volumen	47
5.1.4 Der Handstütz-Achter – Hauptübung	49
5.1.5 Hilfsübung – der greifende Handgelenks-Achter	51
5.1.6 Hilfsübung – Der Mittelhandheber	52
5.1.7 Handgelenks-Push-up im Stütz – Hauptübung	53
5.1.8 Wrist-Push-ups – Hauptübung	55
5.2 Routines für Zehen, Füße und Sprunggelenke	57
5.2.1 Der Zehenroller am Pfosten – Hilfsübung	58
5.2.2 Hilfsübungen Toe-Push & -Pull im Stand	60

5.2.3 Das Fußbett mit dem Schraubenprinzip aufrichten – Hauptübung	63
5.2.4 Lateral-Ankle-Tilt im Stand – Hauptübung	65
5.2.5 Lunch-Matrix (Ausfallschrittpositionen) – Hauptübung	68
5.2.6 Der Toe-Spreader – Hilfsübung für die Zehen	70
5.2.7 Der Toe-Pull als Hilfsübung für Zehen und Sprunggelenk	71
5.2.8 Der Medial-Ankle-Tilt & Medial-Toe-Pull – Hilfsübung	71
5.2.9 Plantar Flexion Lift	72
5.3 Die richtige Atmung	76
5.3.1 Tempo und Atmung stehen unter steter Kontrolle	79
5.3.2 Rhythmisches Atmen erlernen – Haupt- und Hilfsübung	79
5.3.3 Der Zwerchfell-Stretch – 2 Hilfsübungen	81
5.4 Routines mit hüftöffnenden Übungen	82
5.4.1 90-90-Hip-Opener mit Variationen – Hauptübungen	82
5.4.2 Innenrotation der Hüfte verbessern – Hilfsübung Z-Sitz	85
5.4.3 Außenrotation der Hüfte verbessern – Hilfsübung	87
5.4.4 Der Mythos um den Hüftbeuger	90
5.4.4.1 Den Hüftbeuger innerhalb einer Mobilisationsübung aktiv dehnen	91
5.4.5 Kontrollierte Gelenksrotationen (CARs) – Hauptübungen	93
5.4.5.1 Hüft-CARs – Hauptübungen	95
5.4.6 Der Frog-Sit und seine Variationen - Hauptübungen	100
5.4.7 Frog-Stretch – Hilfsübung	102
5.5 Mobilisation und Dehnung mit Schmetterlings- und Schneidersitz	103
5.5.1 Der Schmetterlingssitz – AC- und CR-Methode – Hilfsübung	104
5.5.2 Der raumgreifende Schneidersitz für passive Flexibilität – Hilfsübung	105
5.5.3 Der Pigeon-Stretch für aktiv, passive Flexibilität als Hilfsübung	106
6. Hüftstabilisierende Übungen mit mobilisierenden Anteilen	110
6.1 Der Goblet-Squat – bilaterale Hauptübung	111
6.2 Der weite Split-Squat – unilaterale Hauptübung	114
6.3 Kosaken-Kniebeuge – unilaterale Hauptübung	117
6.4 Soll man eigentlich jedes Gelenk mobilisieren?	120
6.4.1 Der Übertrag des Gelenk-für-Gelenk-Ansatzes auf den Längsspagat	121
7. Proximal Stability for distal Mobility – Rumpf ist Trumpf	123
7.1 Der Sinn reflexiver Stabilität	127

7.2 Systeme zur Aktivierung der reflexiven Core-Stabilität	129
7.3 Die 3 Systeme zur Aktivierung der reflexiven Stabilität	130
7.4 Der Tandem-Stand– Wahrnehmung und Assessment (Test-Re-Test-Verfahren)	133
7.5 Front-Split-Stand – reflexive, unilaterale Hauptübung	136
7.6 Der Horse-Stance – reflexive, bilaterale Hauptübung	140
7.6.1 Hilfsübung für Auf-und-Ab-Beschleunigungen – der Wippende	142
7.7 Die diagonale Standwaage – Hauptübung	144
7.8 Der dynamische Vierfüßlerstand – reflexive Stabilität erzeugen	148
7.9 Hollow-Body – Hold – die starke Mitte des Körpers – Hauptübung	149
7.9.1 Hilfsübung zur starken Körpermitte – der Utriculus-Test (VSR-Aktivierung)	152
8. Routines für die Brustwirbelsäule und Schulter	155
8.1 BWS-CARs mit Atemübungen	156
8.2 Optimale Schulterbeweglichkeit herstellen	158
8.2.1 Schulter-CARs – Hauptübungen	158
8.3 Der Floor Slide – Stabilität & Schulterblattführung – Hauptübung	160
8.3.1 Hilfsübung – der Adler	162
8.4 Der Schwimmer – Hauptübung	162
8.4.1 Der kontralaterale Schwimmer – Hilfsübung	164
8.5 Der Scapula-Dip – Hilfsübung	165
8.6 Hilfsübungen für das Zusammenziehen des Spagates in die Hocke	168
8.6.1 Das Anhocken im Stütz am Barren – Hilfsübung	169
8.6.2 Was ist die richtige Handhaltung beim Zusammenziehen in die Hocke?	169
8.7. Das unterstützte Hinabgleiten in den Spagat	170
8.7.1 Hinabgleiten zwischen zwei Anhöhen als Hilfsübung zum Front-Split-Stand	171
8.7.2 Der Fersenrutscher mit aktivem Rückzieher – Hilfsübung	173
8.8 Warum zu häufiges Dehnen desselben Muskels unsinnig ist	173
9. Typische Spagat-Dehnungsübungen sinnvoll abgewandelt	174
9.1 Der Seated-Pancake-Stretch – Hauptübung	174
9.1.1 Der Standing-Pancake – eine Regression des Seated-Pancake-Stretches	177
9.1.2 Den Buckel in der Grätsche loswerden – der Elevated-Pancake	179
9.1.3 Der Loaded-Seated-Pancake – Hauptübung	180
9.2 Partnerübungen mit aktivem Charakter	182
9.2.1 Zug- und Druck-Varianten in Rückenlage mit Partner und Band	182

10. Fragen zum Spagat-Training	188
10.1 Die Zusammenstellung eines Trainingsplanes	194
11. Problemlösende Stundenbilder für ein Längsspagat-Training	196
11.1 Allgemeines Längsspagat-Training – der „Sorglose“	198
11.2 Korrektur für „Pobacken-Sitzer“, „Fuß-Eindreher“, halbe „Männerspagat-Sitzer“	199
11.3 Problem „Schnitzbuckel-Sitzer“	200
11.4 Problem „Grätschbuckel-Sitzer“	201
Schlusswort	202
Danksagung	202
Empfohlene Quellen	202
Die Autorin	206

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet, und die männliche und weibliche Form alternierend verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Sicherheit geht vor: Schaffe dir Platz für dein Training und räume bei den Gleichgewichtsübungen bitte alles aus dem Weg, auf was du fallen könntest, damit du dich nicht unnötig verletzt. Halte dich u.U. an einer Wand, einem Geländer oder einer Stange fest um dich zu unterstützen. Brich die Übungen bei Schwindel sofort ab - hole Dir, vor der Arbeit mit dem Buch, das O.K. eines Arztes ein.

Vorwort

Bevor dieses Buch entstand, waren viele Fragen zum Spagat-Training noch völlig ungeklärt bzw. hatten einen Grundsatz vermisst, wieso ein Spagat-Training auch mal stagniert; warum man auf einmal nicht mehr weiterkommt, dehnt und dehnt und sich doch nicht verbessert. Im Laufe meiner Tänzerjahre stieß ich auf verschiedenste Lösungen und erkannte, dass eine Übung unter Umständen besser funktioniert, sobald ich sie minimal verändere, sie minimal anders ausführe und ggf. neue Positionen dabei einnehme. Blockaden ließen nach und man fühlte sich geschmeidiger und lockerer. Woran das genau lag, das konnte ich bis vor einiger Zeit kaum festmachen, aber irgendwie macht der Mensch intuitiv doch etwas richtig und hilft sich dabei aus – aber was war das genau, wie sollte ich es benennen?

In meinen weiteren Jahren als Sportwissenschaftlerin habe ich im Training mit Kunden und Patienten nach vielen Varianten und Methoden gesucht, die sich nicht nur mit dem Dehnen oder Kräftigen beschäftigen und sich gewissermaßen voneinander trennen, sondern sich vereinen können.

Der Ansatz des Functional Trainings beeindruckte mich schon von Beginn an mit seinen Movement-Preps und der intelligenten Art, schon im Warm-up auf die Sportart und die darin enthaltenen

Bewegungsabläufe vorzubereiten – und das auf sehr funktionelle Art und Weise. Funktionalität hat es in den Sportarten und im Bewegungslernen immer schon gegeben, jedoch heutzutage eher unter dem Aspekt, noch etwas detaillierter auf die Sachverhalte von Beweglichkeit und Kraft einzugehen – genauso verhält es sich mit dem Mobility-Training als Beweglichkeits- und Krafttraining, was unter dem Aspekt der aktiven Bewegungskontrolle mittlerweile eine ganz neue Aufmerksamkeit erhält. Das Mobility-Training, welches super für die Beweglichkeit sein soll und wohl auch noch zur aktiven Kontrolle der Bewegung dienen würde, war auf einmal in aller Munde ... war das wirklich etwas ganz Neues?

Kontrolliert haben wir unsere Bewegungen als Sportler jedoch immer schon, also ist es doch nicht so neu (man benannte es bisher nur anders). Die aktive Bewegung und die Beweglichkeit an sich rücken heutzutage viel mehr ins Bewusstsein – sicherlich auch, weil der Mensch immer mehr zum Bewegungsmuffel wird, seine Kraft und Beweglichkeit verliert, was das Mobility-Training jedoch kompensieren kann. Das Mobility-Training kam in etwa zeitgleich mit dem Functional-Trainings-Hype als großes Thema auf, und viele wussten noch nicht wirklich, was das genau bedeutete – irgendwas mit Beweglichkeit, sagten einige. Im Grunde ist es eine tolle, harmonische und fließende Art, sich zu bewegen – Kraft, aktive Beweglichkeit und Kontrolle der Bewegung zu vereinen, denn genau um das geht es – um Bewegungskontrolle innerhalb der optimalen Bewegungsreichweite eines oder mehrerer Gelenke, die die alten Zöpfe des Dehnens und Stretchings endlich ablegt.

Es steht heute kein stures und langweiliges Langziehen von Muskeln mehr auf der Tagesordnung, sondern geschmeidige Abläufe und dreidimensionale Bewegungen, die mich an den Tanzsport erinnern und auf einmal wieder total „in“ sind. Ich wusste als Tänzerin einiges über Beweglichkeit – viele meiner Kollegen und ich erwärmten uns mit diesen großartigen Warm-up-Flows aus dem Profibereich. Ein Bewegungsrepertoire, das bereits in den Warm-ups aussah, als wäre es zu einem Tanz zusammengefasst worden, und doch war es nur das Erwärmen für eine beginnende Stunde. Genau dieses ausladende Bewegungsrepertoire, bei dem sich der Körper streckt und reckt, in lange Linien und Diagonalen zieht, sich dreht und wieder stoppt, zum exakten Zeitpunkt den passenden Wechsel von Spannung und Entspannung schafft – all das war das Warm-up für uns Tänzer. Jedoch hätte man es schon damals als Mobility bezeichnen können, denn nichts anderes war es – die Kontrolle dieser fast spielerisch eleganten, weitläufigen Bewegungen, die schon zu Beginn von uns Tänzern gefordert wurde. Es war der Bewegungsfluss und die Beweglichkeit, die begeisterten, genauso wie die Ästhetik einer Tai-Chi-Gruppe, die ihre fließenden Bewegungen auf einer Wiese ausführt und die einen staunen lässt, wie viel Kontrolle und Beweglichkeit die älteren Menschen über solche weitläufigen, ausladenden Bewegungen noch haben. Mich hat diese Ästhetik immer begeistert – und Ästhetik hat wahnsinnig viel mit Kontrolle zu tun, um eine Bewegung rund, leicht und gekonnt aussehen zu lassen. Mobility-Training ähnelt dem Tanz nämlich sehr.

Heute habe ich Parallelen zwischen der Tanzwelt und dem Mobility-Training entdeckt und nutze das Repertoire des Mobility-Trainings, um Übungen für mein Buch zusammenzustellen, denn irgendwie tauchen bestimmte Bewegungsformen des Mobility-Trainings im Tanzsport doch immer wieder auf und ähneln sich. Ich erinnere an den Tänzer in seiner Erwärmungsphase, der sich mit kreisenden und wippenden Bewegungen die Sprunggelenke erwärmt, sie anschließend belastet und

Kreisbewegungen seiner Knie in eine tänzerische Bewegung überführt. Die Hüften, die er neben seinen rollenden Schultern und weit ausschlagenden Armen zu eleganten Ausfallschritten überleitet und dabei dennoch seine Balance hält – elegant und doch irgendwie kontrolliert innerhalb einer Verbindung von Kraft und Beweglichkeit. Typische Stand- und Bodenteile des Tanzens, die ineinander überfließen, aus denen sich viele weitere Sitz- und Stützvarianten erschließen lassen (vielleicht auch ein Spagat), die Kraft und Beweglichkeit zugleich benötigen – genau das, was das Mobility-Training auch zum Ziel hat ... Bewegungen in der bestmöglichen Range of Motion aktiv kontrollieren zu können – zu jeder Zeit, in jeder Richtung, in jeder Geschwindigkeit und wann immer man es will, damit die Bewegung überhaupt möglich wird – damit ein Spagat möglich werden kann.

Für mich war es ein Anliegen, Tänzern und all denen, die den Spagat erlernen wollen, eine kleine Brücke zu bauen und in sog. Mobility-Routines Lösungen für das Beweglichkeitstraining zu schaffen, die mehr als nur ein stures Dehnen sind. Es sind Abfolgen, die Bewegung wieder bewusster machen, in sich hineinfühlen und mehr Achtsamkeit zulassen. Der Weg in den Spagat kann mehr sein als ein starres Abhandeln von Dehnungsübungen, denn für mich ist er ein aktiver Weg mit vielen spielerischen Ansätzen, der Bewegungen neu erleben und sich eben nicht in das Gefängnis des Stretchings und Dehnens stecken lässt. Den besten Weg gibt es nicht, aber meiner ist ein variantenreicher, vielfältiger Weg und einer, der neue Ansätze in das Training einbringen kann. Vor allem, wenn man im Beweglichkeitstraining stagniert oder einfach nicht weiß, warum der Körper beim Dehnen genau so reagiert, wie er reagiert.

Der Mensch macht vieles aus seiner Intuition heraus, jedoch bin ich dankbar, dass es heute einen erklärenden Ansatz für das gibt, über was ich mir Jahrzehnte den Kopf zerbrochen hatte:

„Wieso macht mein Körper beim Beweglichkeitstraining manchmal nicht das, was ich will?“.

Der neurophysiologische Ansatz gibt uns mehr Aufschluss darüber. Genau diese Verbindung von Beweglichkeit, Kraft und Ansteuerung derselben macht für mich heute viel mehr Sinn, weil ich endlich eine neurologische und physiologische Antwort darauf habe, wieso Bewegung ist wie sie ist, und der liebe Spagat zwar klappte, es aber Tage gab, wo man sich stocksteif fühlte, Bewegungen unrund waren und dies an anderen Tagen seltsamerweise nicht der Fall war. Vor allem auch endlich die Frage geklärt zu bekommen, warum wir manchmal im Spagat-Training stagnieren, nicht weiterkommen und trotz vieler Dehnungsübungen kaum Lösungswege parat haben – weil wir nicht genau sehen, wie viele Bewegungsmöglichkeiten unser Körper wirklich hat und was in ihm passiert.

Ich kann eines versichern: Zwar habe ich meinen Sport seit 8 Jahren nicht mehr betrieben, sitze aber dank gezielter Mobility-Übungen bis heute im Spagat und erhalte mir diese Beweglichkeit damit. Heute weiß ich, dass spezifische Mobility-Routines (sog. motor control exercises) unheimlich viel Zeit in einem Spagat-Training ersparen und es dadurch viel effektiver gestalten lassen. Manchmal gibt man etwas Altem nur einen neuen Namen, setzt es in einen anderen Blickwinkel bzw. verknüpft einen weiteren Ansatz damit. Ich verknüpfe nun alte Erfahrungen mit Aspekten des neurozentrierten Trainings aus meiner Z-Health® Ausbildung, und gebe sie an dich, lieber Leser, für den Erfolg deines Spagat-Trainings weiter.

Bitte siehe dieses Buch bei deiner Reise, den Spagat endlich erreichen zu wollen, nicht als Lehrgang, sondern als kleine Hilfe und nie als die Endlösung an. In Kursen, Trainerlehrgängen, Seminaren und Schulungen zu akrobatischen Themen werden dir weitere Fragen beantwortet, denn ein Buch wird dir nie alle Fragen zu einer Thematik vollständig beantworten können. Ich freue mich dennoch, dich an meinem Weg zum Längsspagat teilhaben zu lassen, und dir als kleine, informative Hilfe zur Seite zu stehen.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Lesen meines Buches.

Viele Grüße

Nicole Vogel

Leseprobe (gekürzte Fassung)

Das Buch ist für Übende ab 10 Jahren geeignet.

212 Seiten, Farbdruck, deutsch, Softcover, DIN A4, 210 x 297 mm,

Erscheinungsjahr: 2022, 800g, Lesealter ab 16 Jahren, Autorin: Nicole Vogel

Bestellung unter:

<https://tanzsport-fachbuecher.de/produkt/spagat-training/>

© Nicole Vogel

NUR ZUR INFORMATION