

- Das Konzept
- Vorteile
- Tipps zur Anwendung

**i** In diesem Dokument stelle ich dir das Stufentraining für die Dehnung vor. Wodurch sich die Methode vom "klassischen Überspagat" unterscheidet und welche Vorteile sie hat, erfährst du im Folgenden.



Lerne das Konzept kennen.



Wende die Methode für dich oder deine Gruppe in der Praxis an.

## Das Konzept Stufentraining

Im Training nutze ich sehr gerne für den Überspagat und die Grätsche das Stufentraining. Bei diesem Konzept werden z. B. Kästen oder Yogablöcke verwendet und so verschiedene Stufen aufgebaut, die dann beim Spagat durchlaufen werden. Logischerweise von klein bis groß und immer, wenn man auf der jeweiligen Stufe sitzt, darf man zur nächsten Stufe wechseln.



(z. B. ein hochgestellter Kasten)

Stufe 0: am Boden sitzen

In der konkreten Anwendung sieht es so aus:

- Am besten gibt es einen **ritualisierten Aufbau** der Stufen von leicht bis schwer mit genügend Platz dazwischen.
- Alle **starten** (z. B. einbeinig mit rechts) auf **Stufe 1** (oder 0) und können, wenn sie **mind. 10 Sekunden unten gerade sitzen, eigenständig eine Stufe weiter**.
- Wenn sie bei Stufe 2 sitzen, können sie auch wieder eigenständig weitergehen usw.



Stufe 3

Weiteres zur Methode:

- je nach Gruppengröße und Materialmöglichkeiten kann das Stufentraining auch **beidbeinig** für den Spagat und die Grätsche zum Einsatz kommen
- Beim Material kannst du gerne kreativ werden. Zwei Matten übereinandergelegt sind z. B. schon Stufe 1. Auch **Yogablöcke** gehen wunderbar.



## Vorteile dieser Methode

- Mit dem Stufensystem haben die Kinder die Möglichkeit **eigenständig** die Stufe zu wechseln. Sie können so eigenverantwortlich und selbstbestimmt Sport machen, indem die Stufen zu **ganz persönlichen Stufen** werden. ✓
- Nach meiner Erfahrung ist die **aktive Dehnungszeit** durch die Stufen **länger**, als würde man bestimmte Zeiten vorgeben. ✓
- Die Kinder **entwickeln eigenes Interesse tiefer zu sitzen**, damit sie zur nächsten Stufe dürfen. Dadurch sind Kinder generell **motivierter** beim Spagat. ✓
- Trainer\*innen haben die Möglichkeit in regelmäßigen Abständen zu **überprüfen** wie der **Leistungsfortschritt** aussieht (ganz ohne Winkelbestimmung per App). ✓
- Für viele Sportler\*innen wird Überspagat dadurch **angenehmer**, da sie selbst entscheiden wie sie die Dehnungseinheit nutzen. ✓

## Ein paar Tipps, damit das Stufentraining gut funktioniert

Damit das Stufentraining gut funktioniert, sollten **alle den Ablauf kennen**. Am Anfang ist das erstmal noch chaotisch, aber wird mit der Zeit routinierter. Der **Coach sagt in der Regel keine Stufenwechsel** an, da die Sportler\*innen das mit der Zeit selbst schaffen sollen, damit die Eigenständigkeit & Individualität hoch ist. Allerdings sollte den **Sportler\*innen klar sein wann sie die Stufe wechseln können** und wann nicht. Wenn eine Gymnastin für 2 Sekunden kurz den Boden berührt, ist das kein Sitzen! Auch, wenn die Gymnastin total schief sitzt, zählt das Ergebnis erstmal nicht.

Den Gymnast\*innen sollte auch klar sein, **wieso sie Überspagat brauchen** und **wieso sie sich bemühen sollten**. Entweder erklärt der Coach **das Wieso dahinter** oder die Frage wird von den Sportler\*innen beantwortet. Es ist immer besser, wenn die **Motivation intrinsisch** ist und nicht extrinsisch durch den Coach.

Wenn Sportler\*innen zu schnell von Stufe zu Stufe gehen oder zu schnell fertig sind, kannst du ihnen sagen, dass sie etwas länger an der Endstufe bleiben sollen, da sie ja das **Ziel haben noch tiefer zu sitzen**. Also nach dem Motto: "Vielleicht kommst du ja noch tiefer und kannst zur nächsten Stufe, versuche es nochmal!"

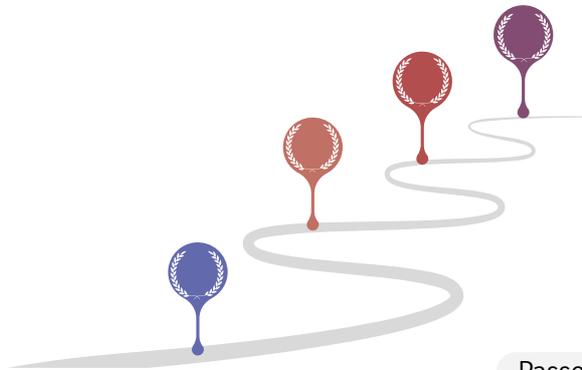


## Warum die Methode besser ist als der klassische Überspagat

Für mich als Gymnastin gab es damals nicht blöderes als die Bestrafung, dass, wenn die Arme nicht bei allen für so und so lange oben auf dem Kasten sind, alle länger sitzen mussten. Eine ganz bestimmte Zeit wurde mit der Stoppuhr abgesehen. Ich persönlich hätte aber lieber jede Seite 2 Mal gegessen und nicht für 2-3 Minuten am Stück, da meine Beine irgendwann sehr gekribbelt haben. Ich war morgens auch nicht so beweglich wie abends und hätte an anderer Stelle mehr Zeit gebraucht. Kurz gesagt: Ich wäre gerne mehr meinen eigenen Weg gegangen!

Auf der anderen Seite schätzen sich Sportler\*innen gerne schlechter ein, als sie sind. Die Methode hilft, da der Fortschritt regelmäßig notiert wird, sich selbst besser einzuschätzen und realistischer zu werden.

All das sind für mich Gründe in eine freiere Trainingsmethode zu wechseln. Die Dehnung wird dadurch für alle angenehmer.



Passe die Methode ggf. für deine Gruppe an (z. B. Material, andere Vorgaben, Start bei höherer Stufe etc.).

Berichte mir gerne von Deinen Erfahrungen mit dem Stufentraining!



Für einen Austausch  
schreib mir gerne auf Instagram  
[j\\_bewusstimleben](https://www.instagram.com/j_bewusstimleben)



Für mehr Dokumente & Inhalte  
besuche meine Website:  
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:  
[kontakt@j-bewusstimleben.de](mailto:kontakt@j-bewusstimleben.de)



Teile das Dokument, wenn es dir  
gefallen hat!

