

Bewegter Unterricht – Beweglichkeit: Spagat

Die Adduktoren müssen für die Durchführung des Spagats besonders geschmeidig sein. Je regelmässiger diese Übung durchgeführt wird, desto schneller führt sie zum Erfolg.

Lege dein Seil als Messschnur auf den Boden und stelle dich – so breitbeinig wie möglich – parallel zum Seil hin. Miss die Länge deiner Grätsche ab. Führe die Übung ein zweites und drittes Mal aus.

Tipp: Atme langsam und tief. Beim Ausatmen kannst du die Grätschposition vergrössern.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Miss deine Grätschlänge jede Woche. Nach 4 Wochen ziehst du Bilanz: Hat sich etwas verändert?
- Wer kann den Spagat?

Hausaufgabe: Die Länge deiner Grätsche kannst du auch zu Hause messen. Markiere die Stelle und miss jede Woche nach, wie weit du kommst.

Material: Seil

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Quelle: [«schule bewegt» – Modul «Seil+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO