

# Inhalt

<b>I. Der Spagat und seine Variationen</b>	<b>12</b>
1.1 Spagat	13
1.2 Seitspagat	15
1.3 Standspagat	16
1.4 Spagatstand rückwärts	18
1.5 Variationen des Spagats und Standspagats	21
<b>II. Dehnen, aber richtig</b>	<b>31</b>
2.1 Was muss gedehnt werden	32
2.2 Beweglichkeit	44
2.3 Dehnmethoden	46
2.4 Grundregeln des Dehnens	47
<b>III. Praxis-Teil: Dehnübungen</b>	<b>53</b>
3.1 Oberschenkel-Rückseite	55
3.2 Hüftbeuger	92
3.3 Oberschenkel-Vorderseite	102
3.4 Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)	111
3.5 Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)	133
3.6 Wadenmuskulatur	139
3.7 Fuß- und Zehenstretcher	148
3.8 Übungen an der Stange	152
3.9 Übungen mit dem Deuserband	165
<b>IV. Häufige Fragen</b>	<b>174</b>
<b>V. Experten-Tipps</b>	<b>178</b>
<b>VI. Praxis-Tipps</b>	<b>184</b>
Literaturverzeichnis	198