

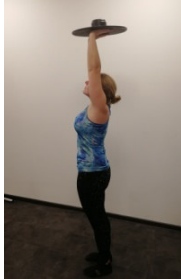




## Handstand



Voraussetzung:	Konditionell	Koordinativ
	Stützkraft, Spannungskraft- ausdauer, Schulterbeweglichkeit	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungs- und Umstellungs- differenzierung

	Grundlagen (Dauer ca. 30sec.)	Hinweis	Fehler	Bilder
1	Erwärmung der Handgelenke	kreisen, gegendrücken		
2	Kopfstand	Balance zu Üben, und lernen Mittelkörper anzuspannen	Hände und Kopf stehen nicht im Dreieck	
3	Bauchschaukel	Übung für den Mittelkörper	Rücken müssen Rund sein, um Rücken am Boden behalten	

4	Plank	Übung für den Mittelkörper	kein Buckel oder Hängebauchschwein	
5	Bauchlage, heben des Oberkörpers	Übung für den Rücken		
6	"Stuhl" balancieren	gestreckte Arme, "Stuhl" auf den Handflächen Balancieren	Kopf muss den Stuhl anschauen, Kopf in den Nacken	
7	Füße auf den Kasten, stehen im "halben" Handstand	Kraft und Beweglichkeit der Schulter	öffnen des ARW	
8	Handstand and der Wand mit leichtem Abdruck und stehen	Stand an der Wand hilft für den längeren Stand	zu viel oder zu wenig Schwung	

	<b>Vorübungen</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Fehler</b>	<b>Bilder</b>
1	heben aus dem Liegestütz in den Handstand	nur soweit, wie Körperposition korrekt bleibt	schließen des ARW od einnehmen des Hohlkreuzes	
2	schwingen bis fast in den Handstand	nur soweit bis die Körperposition korrekt bleibt	keine Spannung, Hohlkreuz, zu kurzer Schritt	
3	Aufschwingen (an den Trainer)	Trainer korregiert Position		
4	Handstand an der Wand	von Bauchlage, so nah wie möglich an der Wand (auch Sprossenwand)		
5	Trainer drückt den übenden leich in den "Boden"	am Oberschenkel fassen und leichten drück ausüben	Rücken muss stabil bleiben	

### Handstandvarianten

Handstand laufen	hüpfen	drehen
Schweizer	Rolle vw. In den Handstand	Rolle rw. In den Handstand
Kniestand im Trampolin, in den Handstand springend	Handstand auf Parallelbarren	Klötzer auf Minitramp in den Handstand