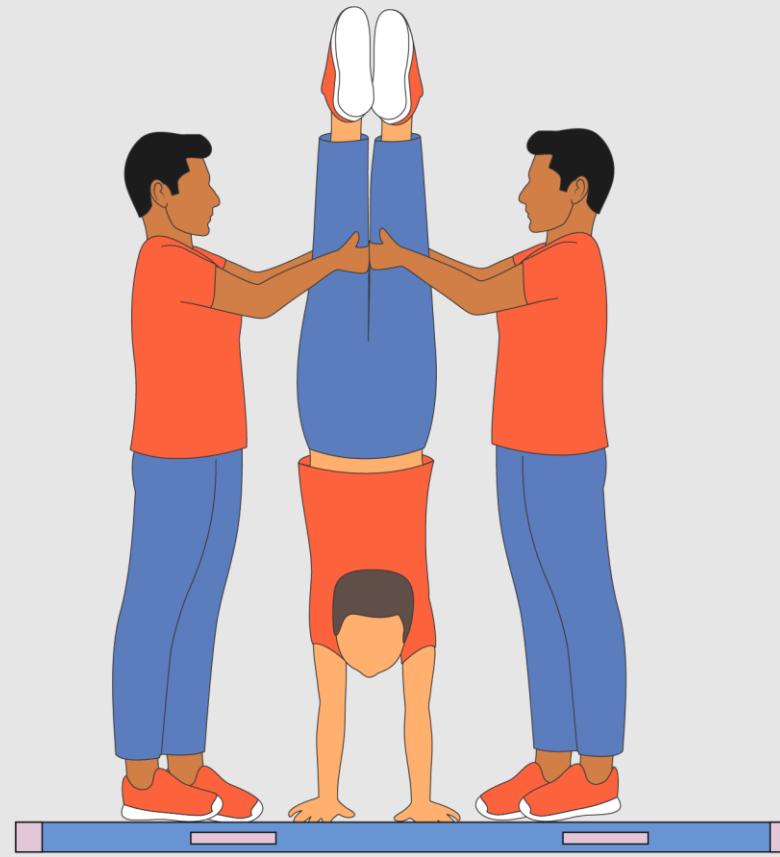


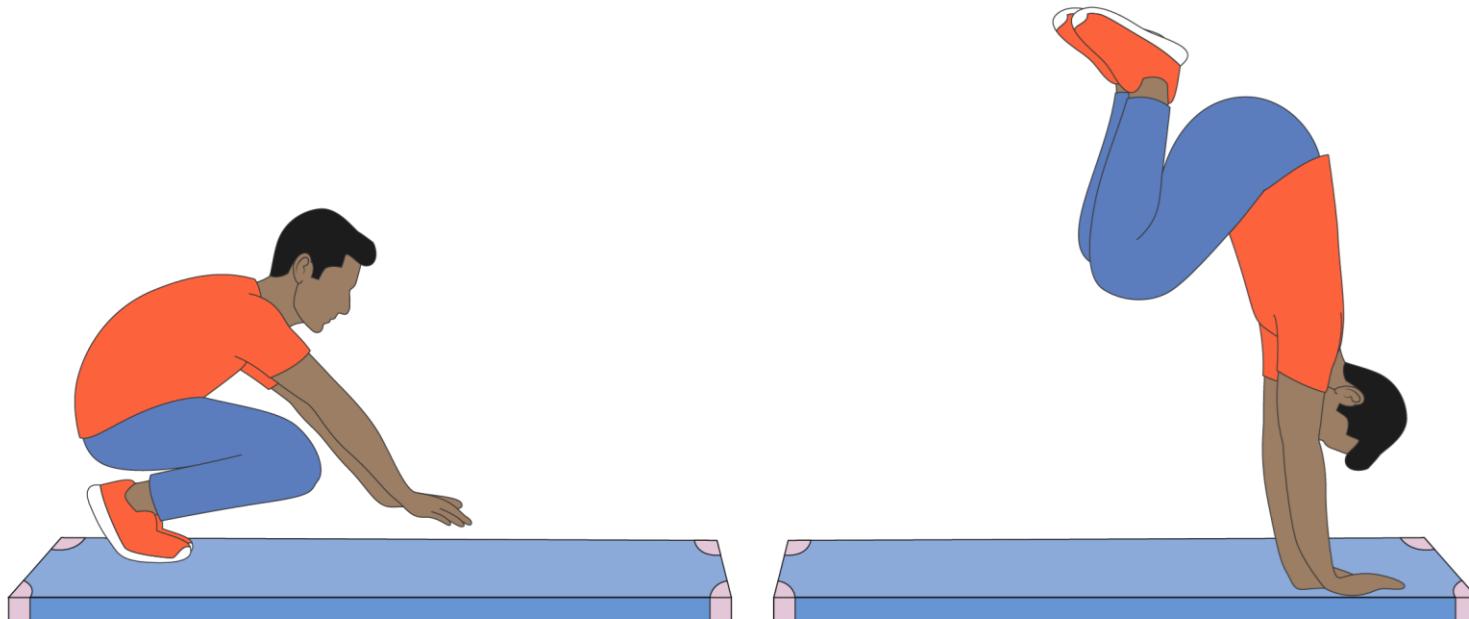
Übungsreihe für den Handstand



Übung 1 – Hüfte hoch

1. Hocke dich hin und beuge dich leicht nach vorne um die Hände aufzusetzen.
2. Führe nun mit etwas Schwung die Hüfte nach oben.

Beachte: Die Beine bleiben angewinkelt.



Material:

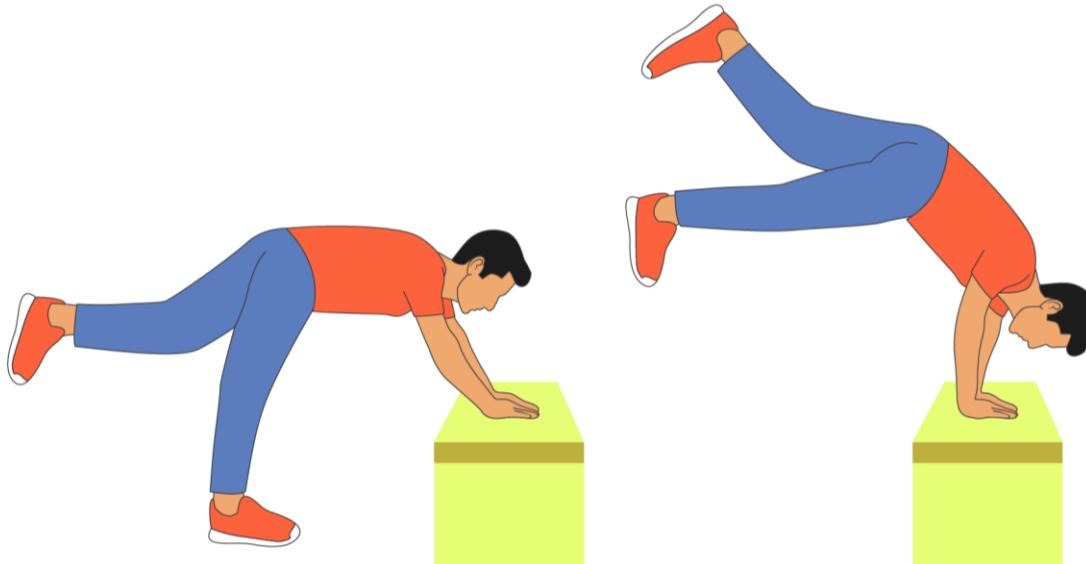
- 1-2 Matten



Übung 2 – Auf der Bank

1. Stelle dich vor die Bank und stütze dich dort mit den Händen ab.
2. Führe mit Schwung die Beine nach oben.

Beachte: Teste mit wenig Schwung und steigere ihn von Versuch zu Versuch.



Material:

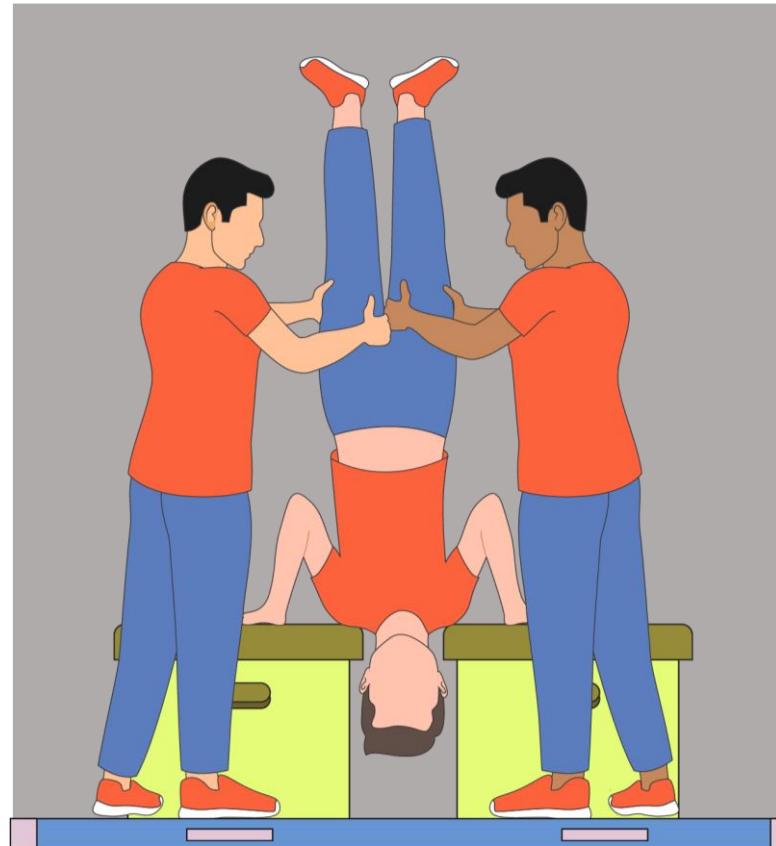
- 1 Bank



Übung 3 – Schulterstütz

1. Stütze dich mit den Schultern auf den Kästen ab.
2. Zwei Mitschüler sichern die Übung ab, indem sie den Oberschenkel mit beiden Händen umgreifen.

Beachte: Mache die Übung nicht ohne Hilfestellung.



Material:

- 2 Kästen
- 1 Matte



Übung 4 – Vom Kasten in den Handstand

1. Hocke dich auf den Kasten und stütze dich mit den Händen auf der Matte ab.
2. Drücke dich mit einem Bein in den Handstand.
3. Ein oder zwei Mitschüler führen das Bein des Turners nach oben und führen ihn in den Handstand.

Beachte: Gibt der Turner ein Stopp-Signal, muss dieser direkt sicher zurückgeführt werden.

**Material:**

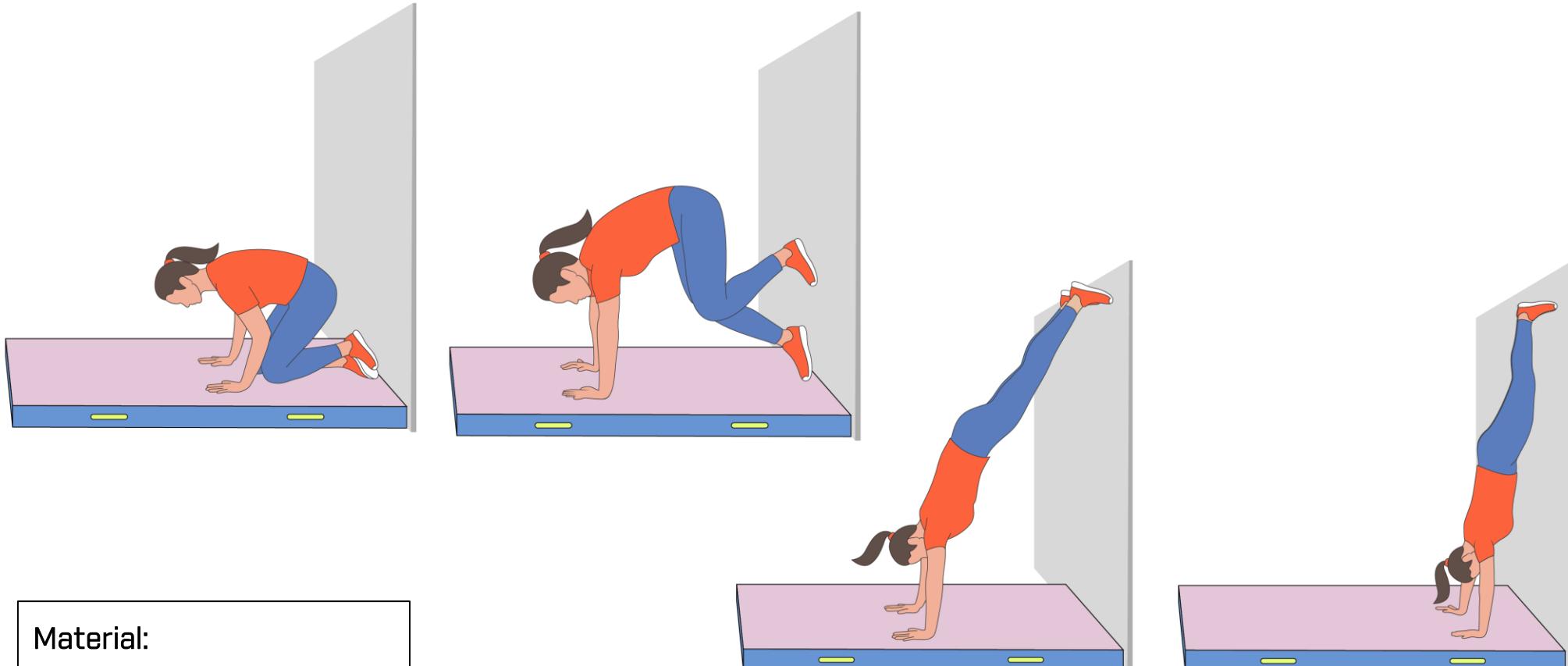
- 1 Kasten
- 1-2 Matten



Übung 5 – Wandstand

1. Hocke dich rückwärts vor die Wand und versuche sie dann „hochzugehen“.
2. Gehe mit den Händen langsam in Richtung Wand.

Beachte: Versuche nicht direkt ganz hochzugehen und teste, wie lang deine Kraft reicht.



Material:

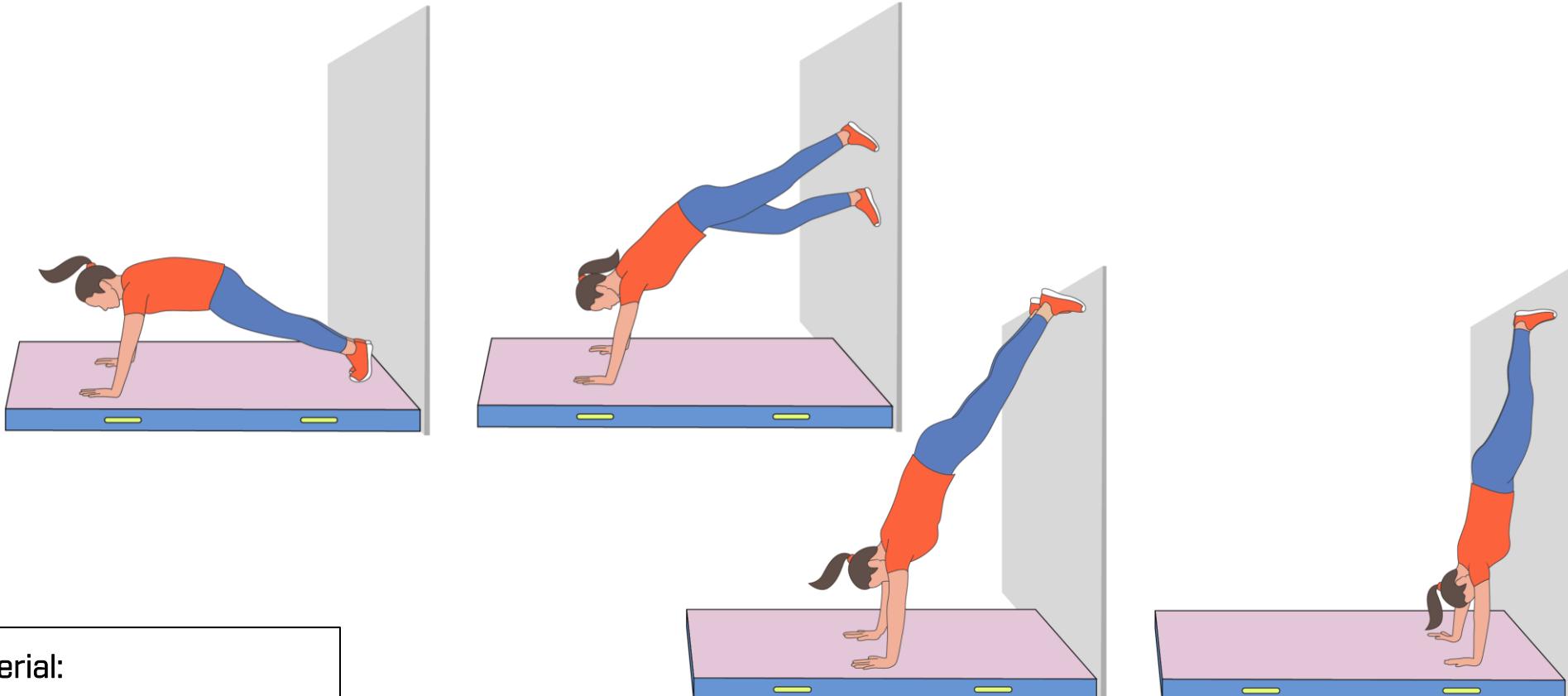
- 1 Matte



Übung 6 – Wandstand (schwierig)

1. Starte in der Liegestützposition vor die Wand und versuche sie dann „hochzugehen“.
2. Gehe mit den Händen langsam in Richtung Wand.

Beachte: Versuche nicht direkt ganz hochzugehen und teste, wie lang deine Kraft reicht.

**Material:**

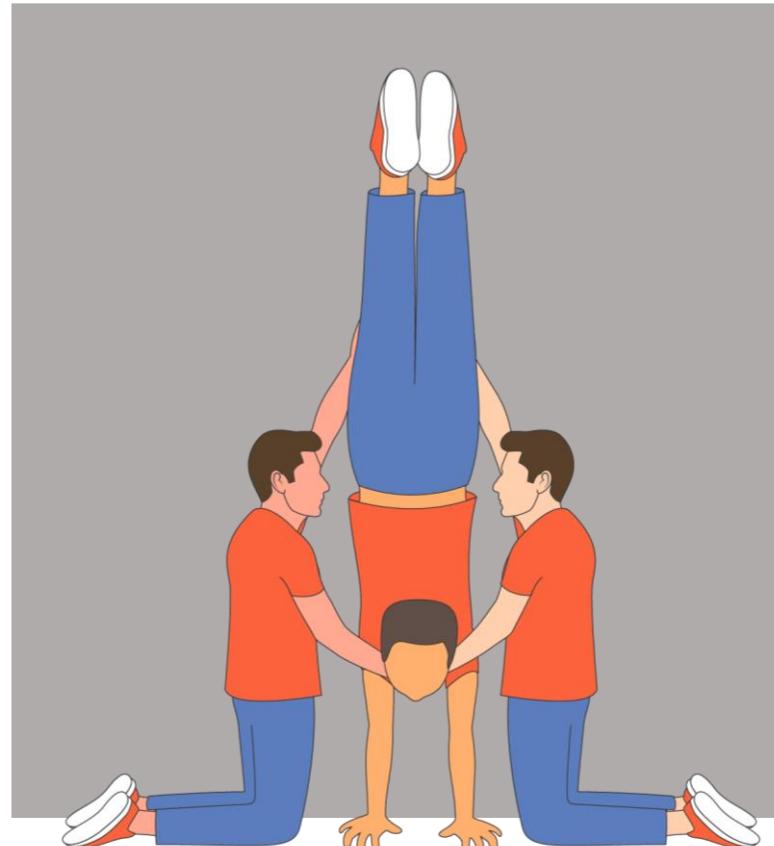
- 1 Matte



Übung 7 – An der Wand mit Hilfe

1. Gehe die Wand hoch und lasse dir von zwei Mitschülern helfen.
2. Die Helfer können die Beine leicht von der Wand entfernen, um ein Gefühl für die Balance zu bekommen.

Beachte: Diese Übung ist anstrengend für die Arme. Beende den Handstand rechtzeitig.



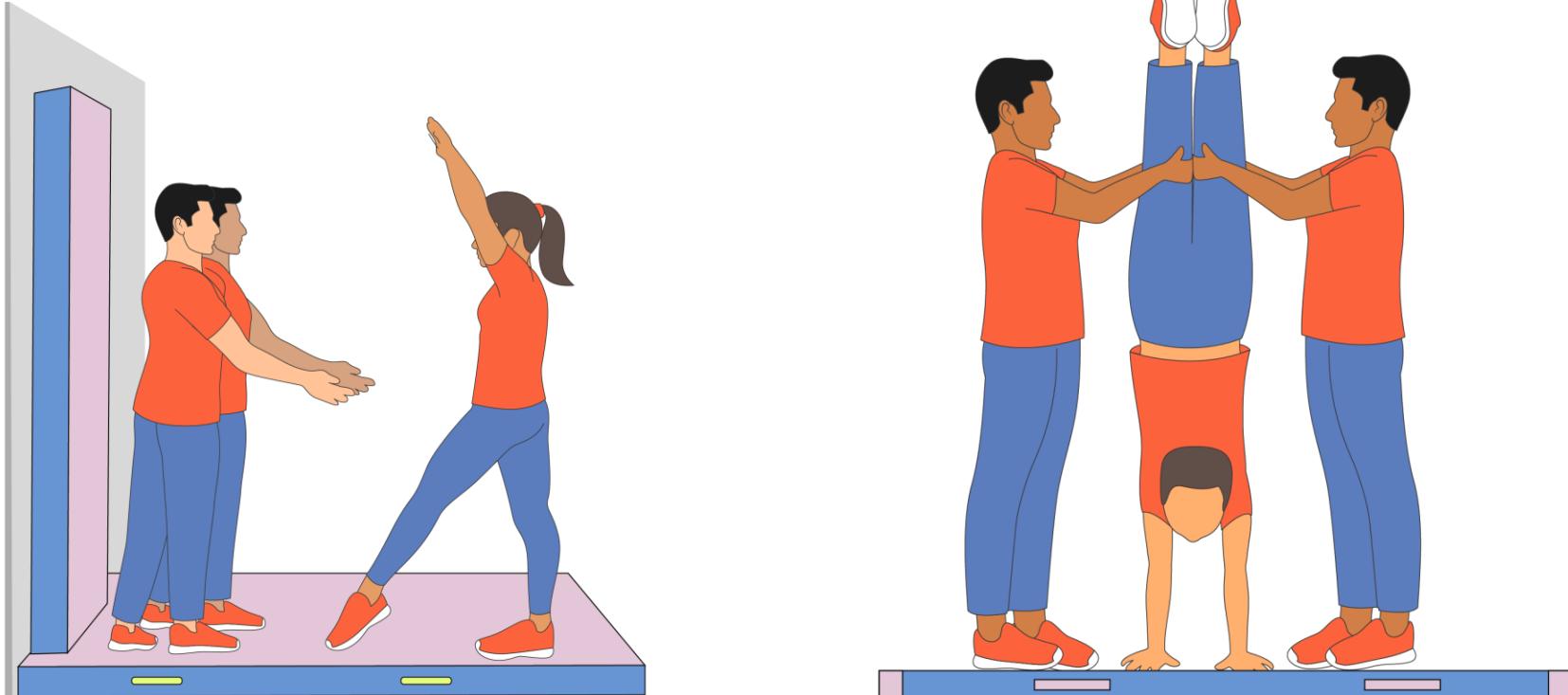
Material:
Ggf. 1 Matte



Übung 8 – Mit Schwung in den Handstand

1. Stehe in Schrittstellung vor einer Wand und schwinge dich in den Handstand.
2. Deine Partner empfangen deine Beine und halten dich im Handstand.

Beachte: Im Handstand die Fußspitzen strecken und den Po anspannen.



Material:

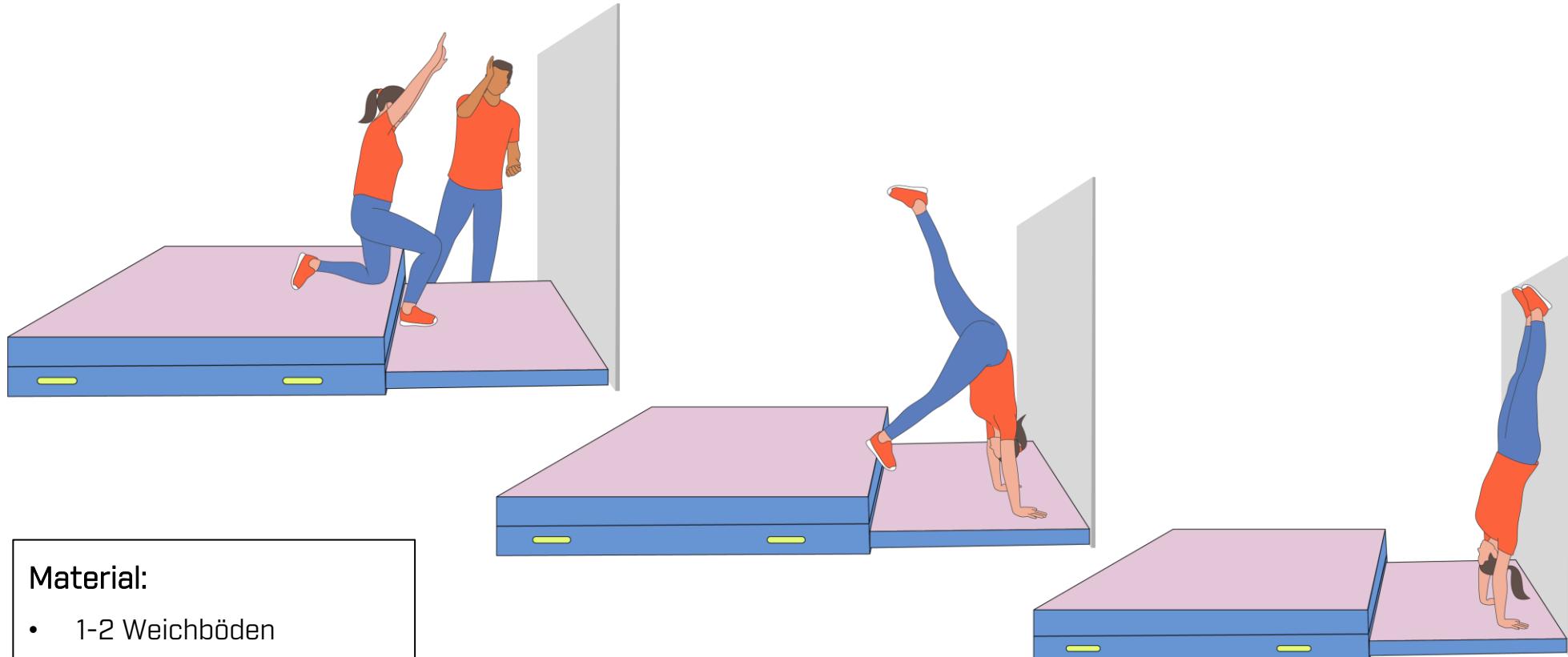
- 2 Matten



Übung 9 – Mit Schwung in den Handstand

1. Knie mit einem Bein auf einer oder zwei Weichböden.
2. Nimm mit dem Bein auf der Matte Schwung und schwinge dich so in den Handstand.

Beachte: Achte drauf, dass du die Hände nah genug an der Wand aufsetzt.



Material:

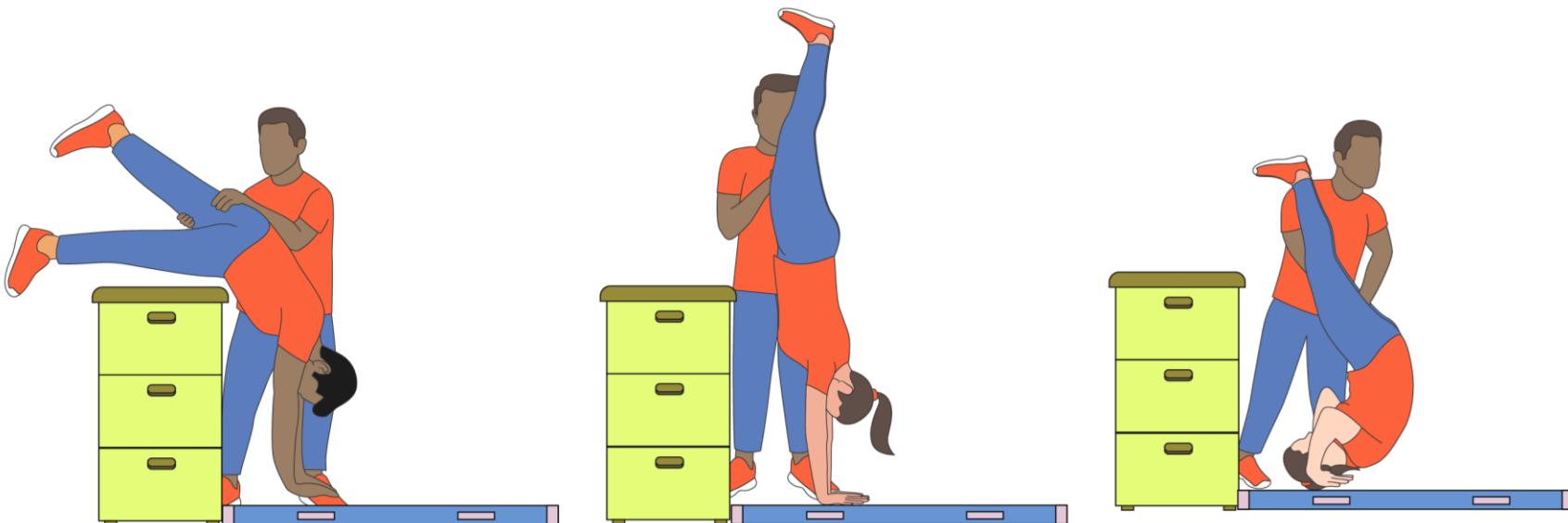
- 1-2 Weichböden
- 1 Matte



Übung 10 – Handstand abrollen

1. Lege die Beine auf den Kasten und stütze dich mit den Händen auf der Matte ab.
2. Ein oder zwei Partner führen deine Beine in den Handstand.
3. Am Ende rollst du dich ab. Führe dazu das Kinn auf die Brust und setze mit den Schultern auf der Matte auf.

Beachte: Achte unbedingt darauf dein Kinn zur Brust zu bringen und mach den Rücken rund.

**Material:**

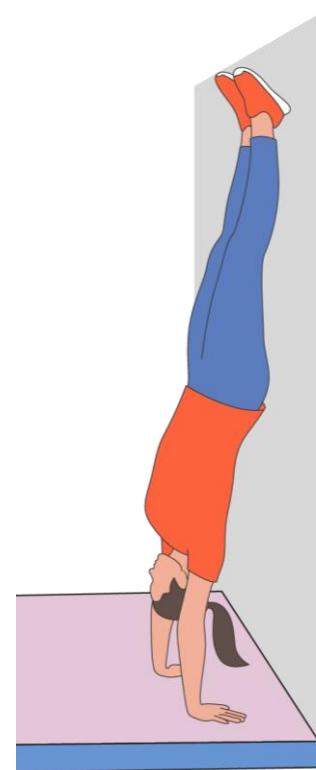
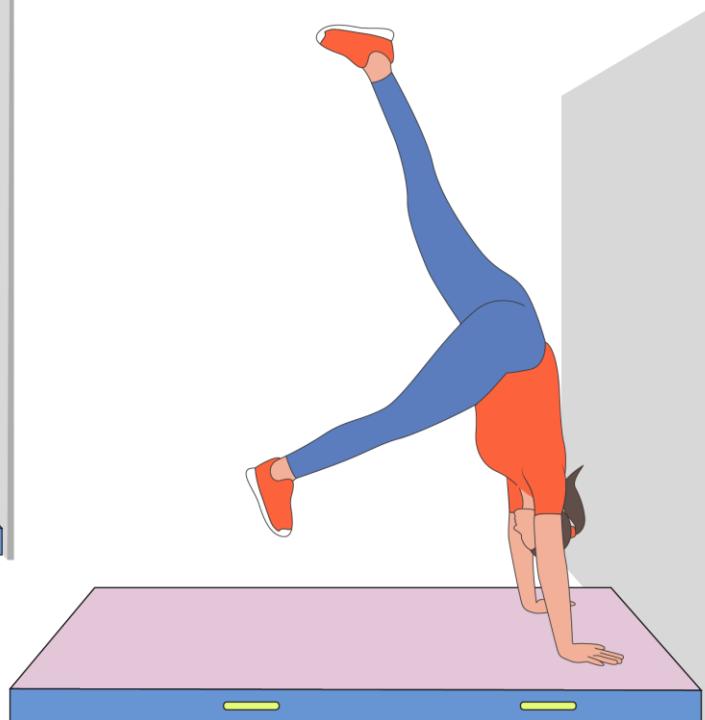
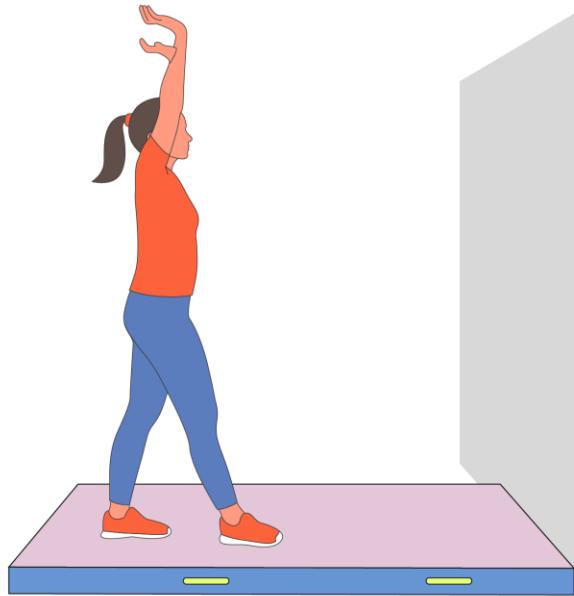
- 1 Kasten
- 2 Turnmatten



Übung 11 – Aus dem Stand mit Schwung in den Handstand

1. Stelle dich in Schrittstellung vor die Wand.
2. Nimm mit dem hinteren Bein Schwung und schwinge dich in den Handstand.

Beachte: Achte drauf, dass du die Hände nah genug an der Wand aufsetzt.



Material:

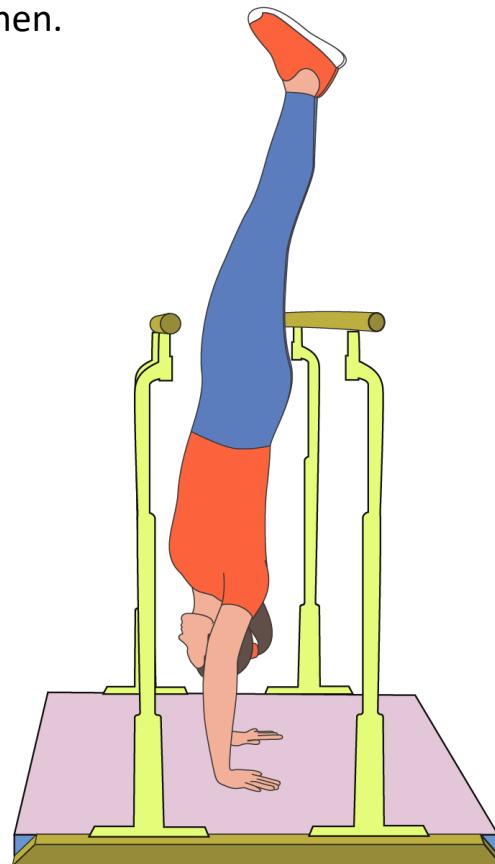
- 1-2 Turnmatten



Übung 12 – Handstand im Barren

1. Führe zwischen den Holmen einen Handstand aus.
2. Wenn du mit den Beinen einen Holm berührst, versuche dich leicht abzudrücken, um die Balance zu halten.

Beachte: Füße strecken und Po anspannen.



Material:

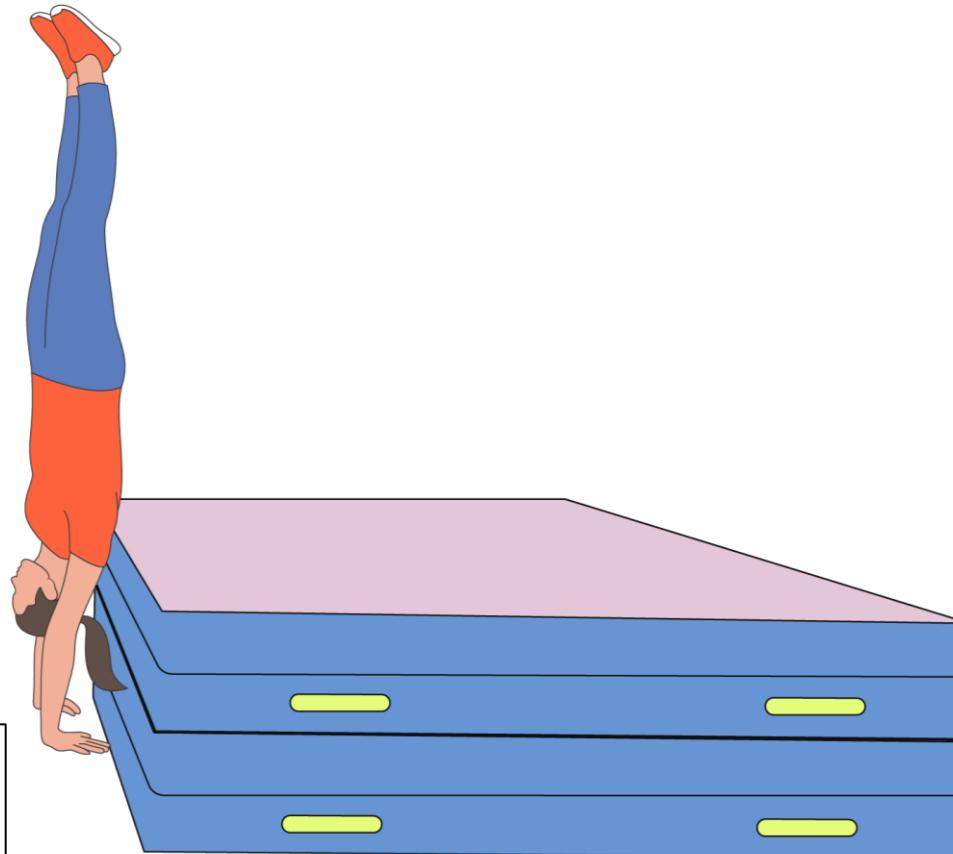
- 1 Barren
- 2 Turnmatten



Übung 13 – Handstand am Mattenberg

1. Schwinge dich nah an den Weichböden in den Handstand sodass die Matten dich im Handstand stützen.
2. Der Mattenberg sollte bis zur Schulterhöhe gehen.

Beachte: Füße im Handstand strecken und Po anspannen.



Material:

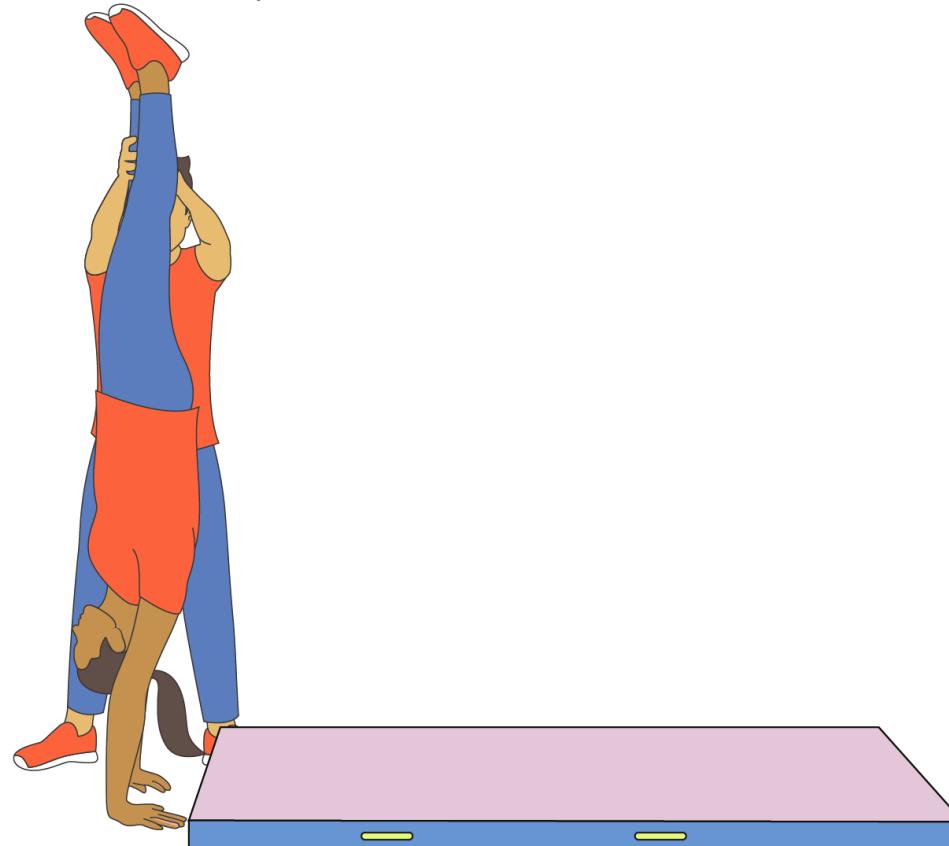
- 2 Weichböden



Übung 14 – Handstand

1. Führe den Handstand frei vor einer Matte aus.
2. Ein Partner kann dabei mit einer Hilfestellung an den Beinen unterstützen.

Beachte: Füße m Handstand strecken und Po anspannen.



Material:

- 1-2 weiche Matten

