

Übungsreihe für den Kopfstand



Übung 1 – An der Wand

1. Setze dich so hin, dass deine Fußsohlen direkt an der Wand sind.
2. Deine Hände setzt du neben deinem Knie auf.
3. Setze die Oberseite deines Kopfes auf die Matte und gehe mit deinen Füßen entlang der Wand nach oben.

**Material:**

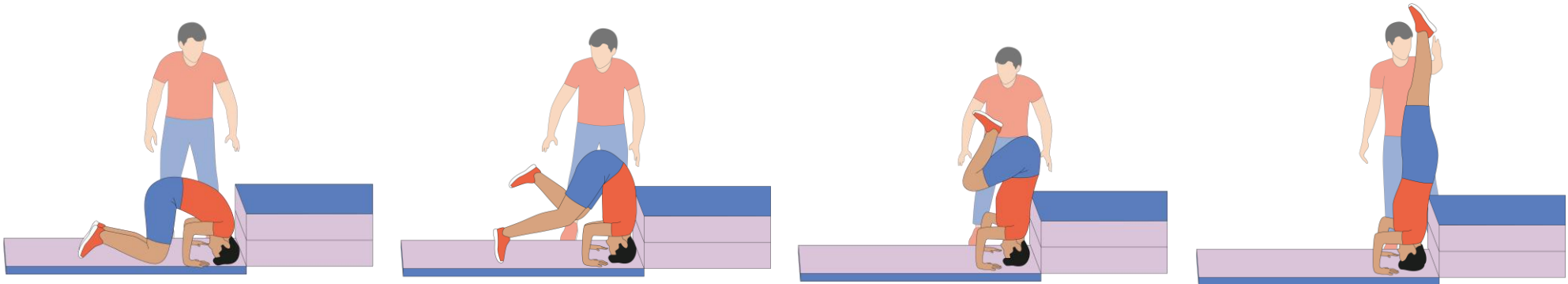
- 1 Turnmatte



Übung 2 – Am Weichboden

1. Setze deinen Kopf direkt an der Weichbodenmatte an.
2. Bringe auch deinen Rücken und die Schultern an die Matte.
3. Hocke die Beine an und strecke sie dann nach oben.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.



Material:

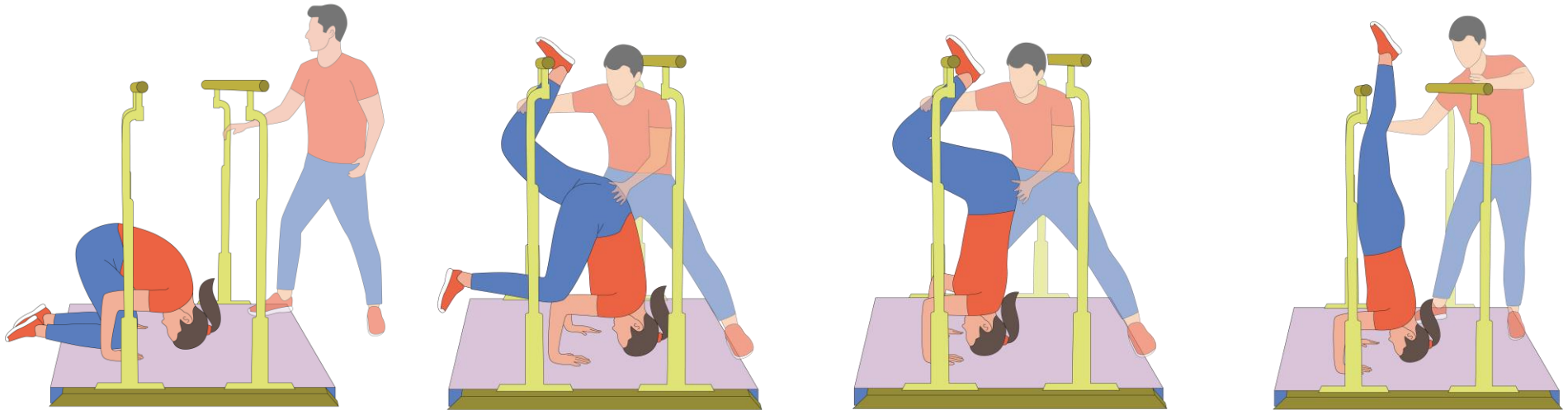
- 2-3 Weichböden
- 1 Turnmatte



Übung 3 – Am Barren

1. Setze mit dem Kopf genau in der Mitte des Barrens auf.
2. Ziehe ein Bein nach oben, um das andere nach oben zu drücken. Dann strecke deine Beine.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.



Material:

- 1 Barren
- 1 Matte



Übung 4 – Auf dem Kasten

1. Setze deinen Kopf auf dem Kasten auf, sodass der Hinterkopf an der Wand ist.
2. Hocke deine Beine an, sodass dein Rücken an die Wand kommt und strecke deine Beine nach oben.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.



Material:

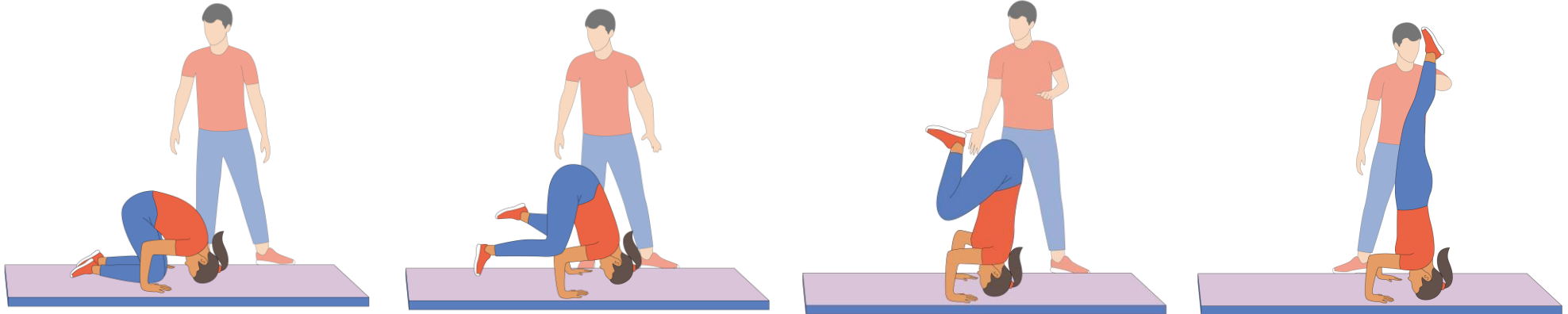
- 1 Kasten
- 1 Turnmatte



Übung 5 – Freier Kopfstand

1. Setze deinen Kopf auf der Matte auf.
2. Hocke deine Beine an und strecke sie dann nach oben.
3. Halte die Position.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.

**Material:**

- 1 Turnmatte



Übung 6 – Kopfstand Variante (Schere)

1. Begib dich in den Kopfstand und schere nun deine Beine nach vorne und hinten aus.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.

**Material:**

- 1 Turnmatte



Übung 7 – Kopfstand Variante (Grätsche)

1. Begib dich in den Kopfstand und grätsche nun deine Beine nach links und rechts aus.

Beachte: Die Hände sind **vor** dem Kopf in einer Dreiecksposition.

**Material:**

- 1 Turnmatte

