## Handstand – Vom Stützen zum Handstand: Handstand mit Hilfen



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Aus der Kauerstellung kann mit den Füssen der Wand entlang hochgeklettert werden? Wer kann kurz vor der Senkrechten mit einem dosierten Abstoss von der Wand in den Handstand gelangen?

Material: Matten

## Aus dem erhöhten Kniestand zum Handstand

Wer kann aus dem erhöhten Einbein-Kniestand in den Handstand aufschwingen?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Zwei- oder dreiteiliger Schwedenkasten, Matten

## Handstand gegen die Matte

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee

Wer kann gegen die Matte in den Handstand aufschwingen und dabei die

Körperspannung beibehalten? Suche die richtige Dosierung beim Aufschwingen, so dass du die Matte kaum mehr berührst.

Bemerkung: Die senkrechte Niedersprungmatte mit Springseilen an der Sprossenwand befestigen.

Material: Niedersprungmatte, dünne Matten, Sprossenwand, Springseile

## Handstand mit Partnerhilfe

Gelingt es zum Handstand aufzuschwingen und diesen mit Hilfe eines Partners drei Sekunden gespannt zu halten?

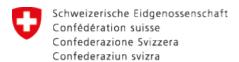
**Partnerhilfe:** Erfolgt das Aufschwingen noch zu schwungvoll, können zwei Helfer den Schwung abbremsen.



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee

Material: Matten

Quelle: Irène Schluep, Dozentin für Bewegung und Sport, PH St. Gallen



Bundesamt für Sport BASPO