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

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

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

Material: Zwei- oder dreiteiliger Schwedenkasten, Matten

Handstand gegen die Matte

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

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

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

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.

Material: Matten

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO