

Geräte – Sprossenwand: Handstandwandern

Unter vereinfachten Bedingungen und auf eigene Faust versuchen die Kinder in den Handstand zu gelangen. Die Stütz- und Rumpfkraft werden bei dieser Übung gefordert.

Liegestützposition einnehmen, die Füße sind an der Sprossenwand eingehängt. Auf den Händen rückwärts bis in den Handstand und zurück in die Ausgangsstellung gehen. Die Füße wandern Sprosse für Sprosse hoch. Wenn nötig Sicherung durch einen Partner.



Variation

Aus der Liegestützposition eine Rotation um die Längsachse ausführen.

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO