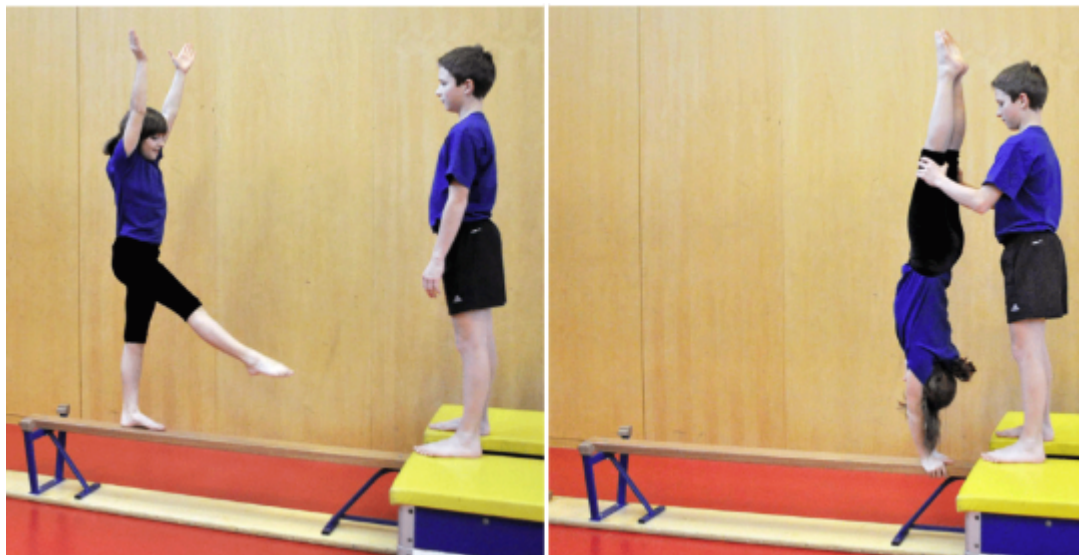


Handstand – Vom Stützen zum Handstand: Den Handstand variieren



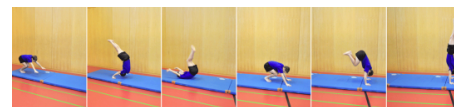
Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Die Herausforderung dieser Übung besteht darin, das Pendel ständig ein wenig zu vergrössern. Die Grenzen ausloten und dabei Verantwortung für einander übernehmen!

Material: Matten

Rolle vorwärts zum Handstand

Wer kann den Handstand aus einer Verbindung heraus turnen? Weitere Verbindungsmöglichkeiten sollen ausprobiert und geübt werden.



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Matten

Handstand beim Stufenbarrenaufgang

Den Handstand kann man an verschiedenen Geräten anwenden, wie beispielsweise hier beim Stufenbarrenaufgang. Gibt es weitere Möglichkeiten?

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Matten, versch. Geräte wie z.B. Stufenbarren, Reck, etc.

Handstand auf schmaler Kante

Durch die Verschmälerung der Abstützfläche wird der Handstand schwieriger. Man könnte die Abstützfläche auch erhöhen oder schräg stellen oder eine labile Unterlage wählen. Welche Möglichkeiten gibt es?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Z.B. Schwedenkasten, Langbank, labile Unterlagen, etc..

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO