

Handstand – Vom Stützen zum Handstand: Sich dem Handstand annähern



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Kann die Körperspannung beibehalten werden, während zwei Partner helfen aus der Liegestützposition zum Handstand und wieder zurück zur Liegestützposition zu gelangen?

- **Partnerhilfe:** Am besten helfen zwei Partner von je einer Seite beim Anheben und Senken.
- **Einfacher:** Nicht ganz bis zur Senkrechten führen.

Material: Matten

Mit Hilfe der Reckstange zum Handstand

Gelingt es aus dem Bauchhang mit Schwung in die Handstandposition zu gelangen?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Reckstange, Matten

Von der Glocke zum Handstand

Bilder: Remo Schluemp

Die Ausgangslage ist die Glocke. Die Hände werden auf dem Boden abgestützt. Gelingt es durch Strecken der Beine in die Handstandposition zu gelangen und danach entweder im Stand oder in der Kauerstellung weich zu landen?

Material: Reck, Matten

Kastenhandstand

Gelingt es aus der Bauchlage am Kasten zur Handstandposition aufzuschwingen?

- **Partnerhilfe:** Ein Partner sichert auf der Körperrückseite, um ein Überschlagen zu verhindern.



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Schwedenkasten, Matten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO