

# Handstand – Vom Stützen zum Handstand: I-Pose in Kopfunterstellung

Diese Übungen werden an verschiedenen Geräten durchgeführt und sollen helfen, die I-Pose in der Kopfunterstellung halten zu lernen.

## Kopfunterpositionen hangend

Wer kann an möglichst vielen verschiedenen Geräten eine stabile Kopfunterposition einnehmen und diese mit gespanntem Körper während mindestens drei Sekunden halten?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

**Material:** Geräte, an denen man hangen kann, z.B. Reck, Schaukelringe, etc.

---

## Oberarmstand oder Schulterstand

Gelingt es an den verschiedenen Geräten einen Schulterstand oder Oberarmstand während drei Sekunden auszubalancieren? Natürlich ist Partnerhilfe immer erlaubt. Einfacher: Wenn die gestreckte Position in der I-Pose nicht gehalten werden kann, kann zuerst die gehockte Variante versucht werden.



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

**Material:** Verschiedene Geräte, wie z.B. Stufenbarren, Schwedenkasten, etc.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO