

Turnen/Geräteturnen – Boden: Handstand

Der Handstand schult Körperspannung und Gleichgewicht – ein zentrales Element im Geräteturnen.

Hochschwingen über ein leichtes C+ zum I. Hände schulterbreit aufstützen, die Arme sind gestreckt. Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet. Handgelenke, Schultern und Hüftgelenk bilden beim Handstand eine gerade Linie (I-Pose). Dies geht einfacher, wenn der Turner den Körper aus den Schultern in Richtung Decke stösst. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht zu den Händen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Handstandabrollen (BO.10109.07)

Handstand-Abrollen. Den ganzen Körper (Schultern bis Füsse) in Abrollrichtung verlagern. Abrollen über C+-Pose bis zum Stand. Wichtig: Der Arm-Rumpf-Winkel bleibt offen.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO