

## Boden – Handstand

**Ziel:** Aufbau und Vorübungen zum Handstand

**Material:** Medizinbälle, Bänkli, Trampolin, Teraband, Matten, Barren, Schwedenkästen

### Zielbild Aufschwingen zum Handstand



### Handstand

- I-Pose
- Arm-Rumpfwinkel 180° offen
- Hüftwinkel 180° offen
- Aus den Schultern in die Länge stossen
- Spannung im Rumpf und Gesäss
- Hände auffächern

### Vorübungen

- Handstandposition im Stehen mit dem Rücken zur Wand, Hände in die Hochhalte führen. Rücken bleibt an der Wand.
- Handstandposition im Liegen bäuchlinks. Aus den Schultern von der Wand wegstossen.
- Handstandposition im Stehen mit Gewicht auf den Händen. Medizinball auf den Händen, zu Decke stossen. Arm Rumpfwinkel ist 180° geöffnet.
- Rumpf- und Gesässkraft aufbauen: C+-Posen rücklinks liegend auf dem Boden. Partner hält die Füsse fest und lässt abwechslungsweise einen los. Ziel ist es, die Füsse zusammen zu halten.
- I-Posen-Training: Strecksprünge auf dem geraden Minitrampolin gegen einen Widerstand (Teraband in den Händen, das am Minitrampolin befestigt ist).

### Handstand-Training

- Kraft und Spannung aufbauen: Zwei Helfer heben die Turnerin aus dem Liegen bäuchlinks (Hände in der Hochhalte) in den Handstand hoch.
- Bäuchlinks an der Wand oder Sprossenwand in den Handstand hochkrabbeln und wieder zurück.
- Zur Entlastung der Hände: Schulterstand auf dem Barren oder auf zwei Schwedenkasten-Oberteilen.
- Handstand gehockt und gebückt mit den Knien/Füssen auf einem Schwedenkasten (3-5 Elemente, je nach Grösse). Ein Bein nach dem anderen in den Handstand hochführen.
- Hochschwingen in den Handstand an der Wand (rücklinks). Ev. zusätzlich seitwärts laufen oder 1' stehen.
- Handstand freistehend. Zwei Helfer führen die Turnerin vor und zurück. I-Pose halten.

### Fazit und Abschluss, Take home Message

- Handstand ist ein Balanceakt
- Beweglichkeit in den Schultern und Kraft im Rumpf und Gesäss, sowie Stützkraft sind essenziell für den Handstand
- Handstand-Training ist immer auch Grundlagentraining (I-Pose, C+Pose, Kraft, Beweglichkeit, Koordination usw.)