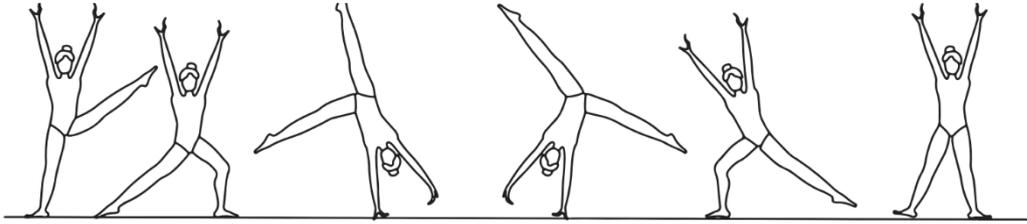


Handout – Rad



Knotenpunkte

- Position I – Hände, Schulter, Hüfte auf einer Linie, gerade Wirbelsäule – Beine gegrätscht
- Tiefenachsendrehung – Bewegung auf gerader Linie
- Rotation wird durch Stand- und Schwungbein ausgelöst

Voraussetzungen

- Handstand → stabile I-Position
- Stützkraft
- Orientierung

Fehlerbilder

- Fehlerhafte Handstandposition (z.B. hohles Kreuz)
- Hände werden zu nahe an Füßen platziert → Arm-Rumpf-Winkel nicht offen
- Beine bewegen sich nicht oben rum, sondern seitlich vom Körper

Aufbau/Variation

- Mit Reifen/Markierungen arbeiten → Rhythmus: Fuss – Hand – Hand – Fuss – Fuss
- Kastentreppe/Schiefe Ebene
- Rad über Mattenspalt → weiter Weg, offener Arm-Rumpf-Winkel
- Rad zwischen zwei 5er Matten
- Rad aus Kniestand
- Rad über Kastenelement
- Rad ¼ Drehung
- Beidseitig trainieren

