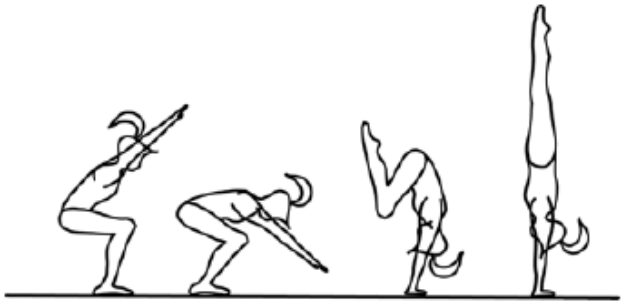
Aufrollen z. Handstand



Kernposen	C+	C+	C+ I	
Kernstellungen	Stand	Stand	Hstand	Hstand
Kernbewegung	BAD			
Kernverbindung	Aufrollen z. Handstand			

Knotenpunkte:

- Rund
- Schultern bei den Ohren
- Variationen: gehockt (K5), gegrätscht (K5), gebückt (K6)

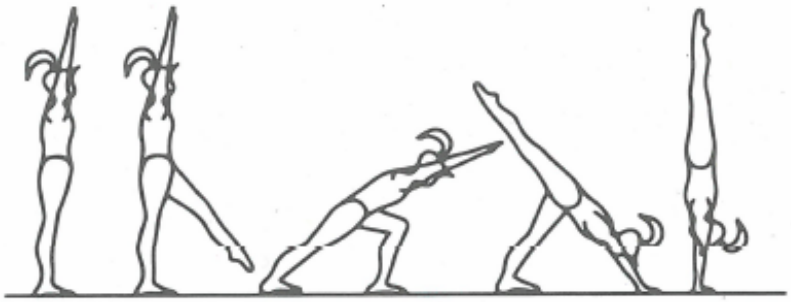
Helfen und Sichern:

- Klammergriff am Bein, an Hüfte stützen

Aufbau / Variationen:

1. Aus Kauerstellung ab Kasten mit zwei Elementen (Bild)
2. Aus Kauerstellung am Boden mit/ohne Leiterhilfe
3. Mit Rolle vw. verbinden

Handstand abrollen



Kernposen	I	C+	C+	I
Kernstellungen	Stand	Stand	Stand	Stand
Kernbewegung	BAD			
Kernverbindung	Handstand stehen / abrollen			

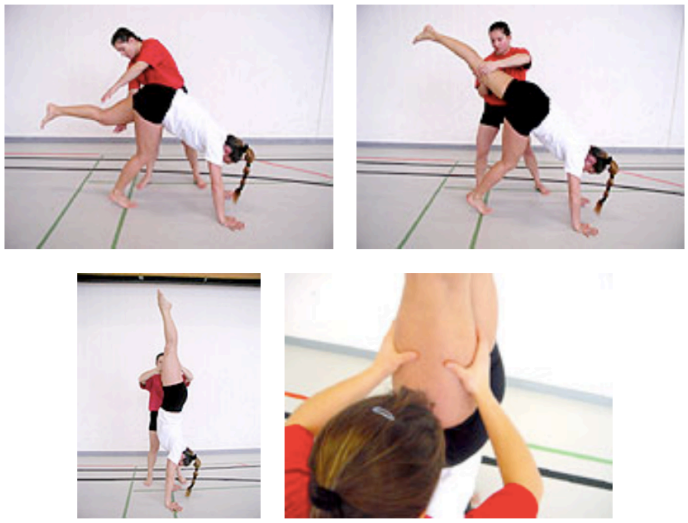
Broschüre «Turnen Geräteturnen», **S. 25 & 26**

Helfen und Sichern:

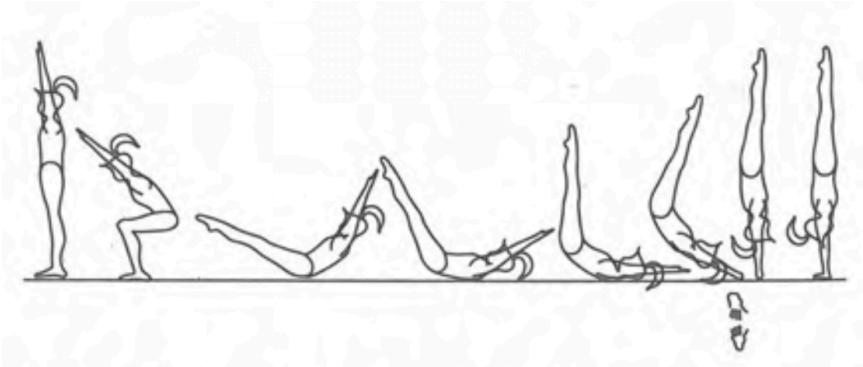
- Klammergriff, an Oberschenkel oder Hüfte
- Beim Abrollen wechseln zum Stützgriff, an Rücken und Oberschenkel
- Nur so viel wie nötig. Sonst punktuell unterstützen

Aufbau / Variationen:

- Handstand an Wand
- Handstand mit Hochlaufen an der Sprossenwand
- Stationentraining zum Handstand



Rolle rw. durch den Handstand (Streuli)



Kernposen	I C+	C+	C+	C+ I
Kernstellungen	Stand			Hstand
Kernbewegungen	BAD rw.			
Kernverbindung	Rolle rw. durch den Handstand (Streuli)			

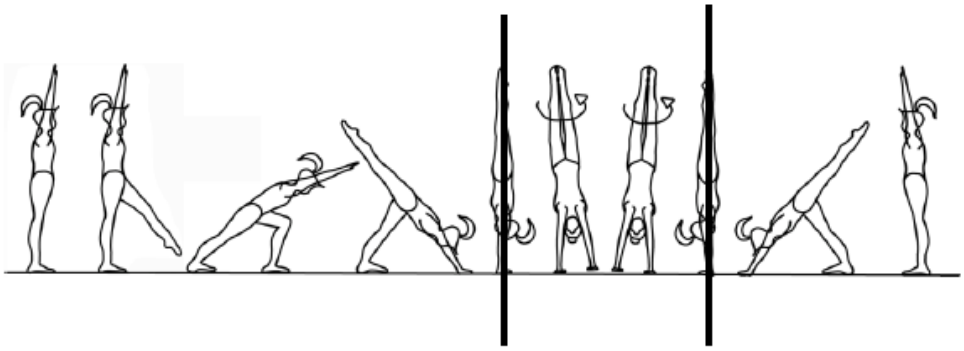
Broschüre «Turnen Geräteturnen», **S. 30**

Knotenpunkte:
- Stabiler Rumpf
- I-Pose im Handstand
- Schultern bei den Ohren
- Armrumpfwinkel komplett offen
- 2 Varianten: gebeugte (K5) oder gestreckte Arme (K6)

Helfen und Sichern:
- Klammergriff am Bein → Zughilfe nach oben

Aufbau / Variationen:
1. Schiefe Ebene: über Reuterbrett mit gestr. Armen zum Handstand
2. Rolle rw. mit gestreckten Armen über erhöhte Unterlage zum Handstand

Handstand mit $\frac{1}{2}$-Drehung



Kernposen	I	C+	I	C+
Kernstellungen	Stand	Hstand	Hstand	Stand
Kernbewegungen	BAD / LAD			
Kernverbindung	Handstand mit ½ Drehung			

Knotenpunkte:

- Stabiler Rumpf
- I-Pose → Handstand
- Gewicht verlagern auf einen Arm
- Kopfhaltung frei → empfehlenswert zu den Händen schielen
- Armrumpfwinkel komplett offen
- Anzahl Schritte frei → empfehlenswert 2-3 Schritte

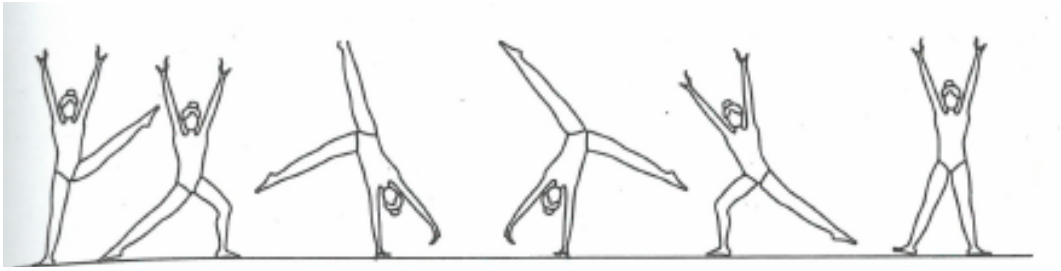
Helfen und Sichern:

- Drehhilfe an der Hüfte

Aufbau / Variationen:

1. Turnende im Handstand verlagern das Gewicht vom rechten Arm auf den linken Arm mit Leiterhilfe
2. Handstand ½-Drehung oder 1/1-Drehung ausführen mit Leiterhilfe → Quadrat am Boden zur Hilfe

Rad



Kernposen	I-Pose
Kernstellungen	Stand
Kernbewegungen	TAD
Kernverbindung	Rad

Broschüre «Turnen Geräteturnen», **S. 27**

Helfen und Sichern:

- Kreuzgriff, S. 4, um die Hüfte

Aufbau / Variationen:

- mit Reifen oder Markierungen arbeiten
- mit Leiterhilfe seitwärts zum Handstand gegrätscht
- Aus Vorschritt von einem 2-teiligen Kastenoberteil mit Händen auf das tiefere kastenoberteil zum Rad, Füsse auf dem Boden aufsetzen.
- Rad zwischen zwei 5er Matten ausführen
- Rad über einen Mattenspalt
- Rad aus Kniestand
- Rad auf schiefer Ebene
- Rad links, rechts
- Rad ¼ Drehung