

## Handstand

### 1) Hockhandstand an der Wand

- 90° Winkel von Hüft-und Kniegelenken
- Bauchspannung, keine vermehrtes Hohlkreuz
- Blick zu Händen/Wand
- geöffneter Schulterwinkel



### 2) Seitlich „laufen“

- eventuell unter oder über ein oder mehreren Kindern
- Beine immer weiter strecken bis man bäuchlings an der Wand steht

### 3) Scherhandstand

- Hände auf die Matte setzen
- dann die gestreckten Beine scheren
- versuchen, immer höher zu scheren

### 4) Handstand gegen eine „Barriere“

- in den Handstand aufschwingen gegen den/die Arme von ein oder zwei Übungsleitern
- die Kinder nicht an den Beinen hochheben oder festhalten

### 5) Handstand gegen die Wand

Für jüngere Kinder: erst das Rad lernen, daraus ergibt sich anschließend der Handstand

Ab ca. 6. Klasse: mit dem Handstand beginnen, für das Rad können die Hände dann „T-förmig“ aufgesetzt und Markierungen für Hände und Füßen genutzt werden

# Schwinger in den Handstand

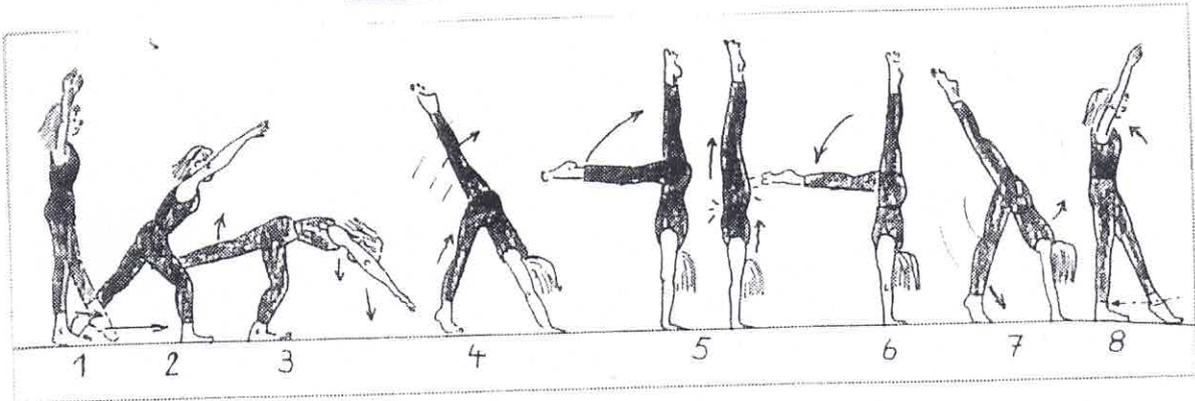


Abb. 28

Arme in Großen Hände vor! Schwungbein Strecken! Bein senken! – Aufrichten!  
 Hochhalte Schritt vor! schwingt hoch! Gesäß über dem Kopf lassen!

# Handstand - Abrollen

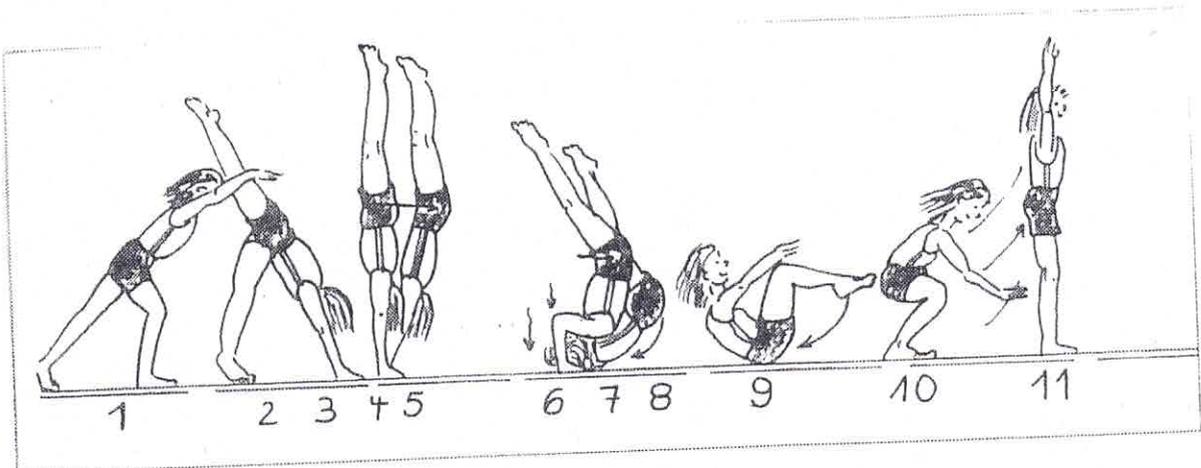


Abb. 32

Handstand!

Trag dich!

Rollen!

Hock!

Stehn!