

Methodischer Aufbau – Handstand

Im ersten Teil dieser Abhandlung wird erklärt, wie der richtige Handstand aussieht.

Da Körperspannung ein wesentlicher Aspekt ist, werden auch ein paar Übungen zur Steigerung der Körperspannung beschrieben. Im Zweiten Teil wird ein möglicher methodischer Weg zu Erlernung des richtigen Handstandes dargelegt.

Der richtige Handstand

Wie auch immer der Akrobat in den Handstand gehen mag, immer gilt es, allgemeingültige und grundlegende Prinzipien einzusetzen.

Torso

So ist es äußerst wichtig, den Torso sowie alle Extremitäten in eine Linie mit der Gleichgewichtssache zu bringen bzw. zu belassen.

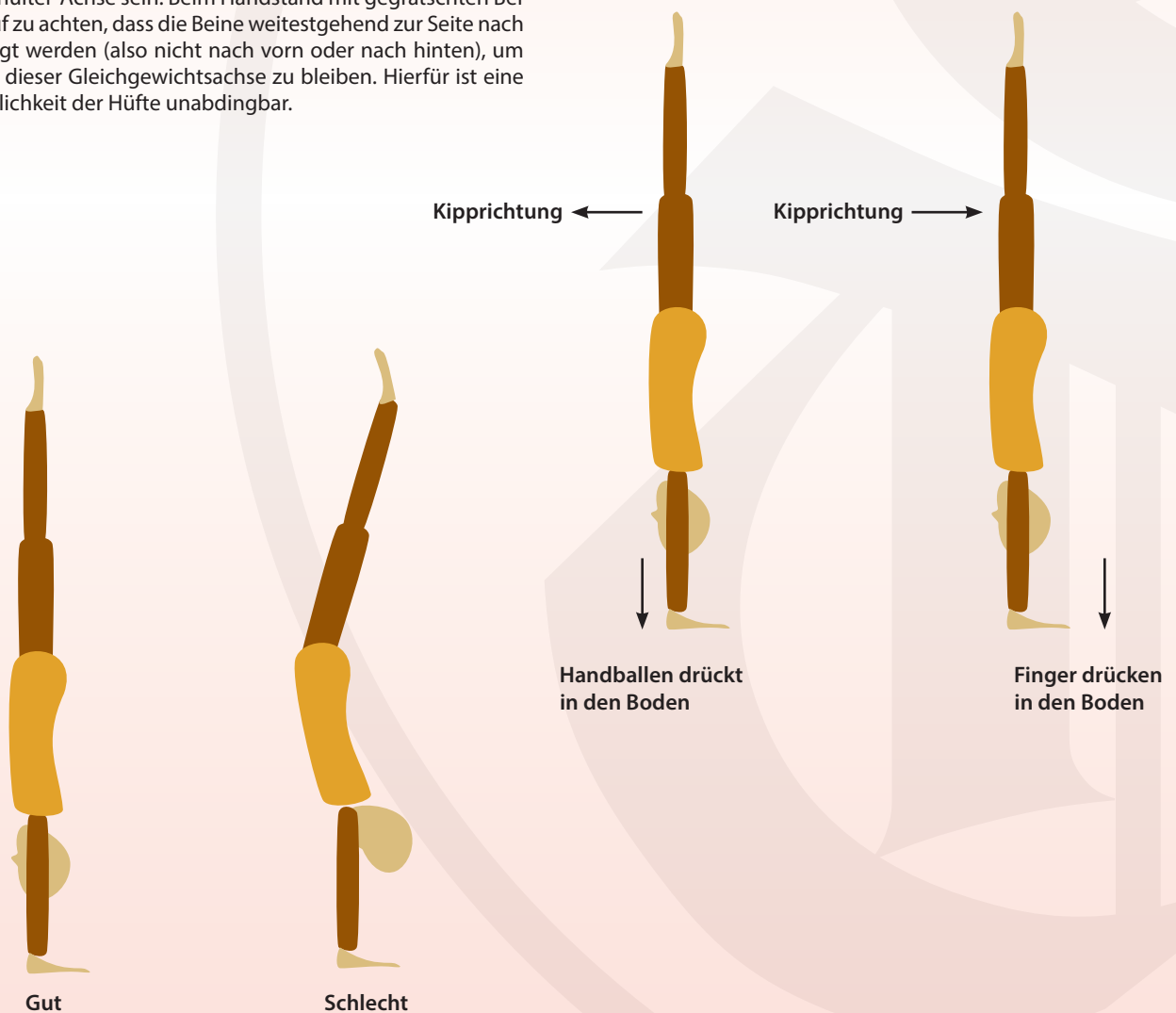
Dazu müssen die Schultern direkt über die Handflächen gebracht werden und die Hüften vollständig in der vertikalen Verlängerung der Hand-Schulter-Achse sein. Beim Handstand mit gegrätschten Beinen ist darauf zu achten, dass die Beine weitestgehend zur Seite nach außen bewegt werden (also nicht nach vorn oder nach hinten), um möglichst in dieser Gleichgewichtssache zu bleiben. Hierfür ist eine hohe Beweglichkeit der Hüfte unabdingbar.

Hände

Der Schlüssel zum richtigen Handstand sind die Hände. Denn das Aussteuern der Balance erfolgt nur mit den Händen, nicht mit dem Körper! Man legt diese so auf den Boden, dass nur die Fingerspitzen, die mittlere Hand und der Handballen aufliegen. Die Finger bilden einen leichten Bogen. So bekommt man mehr Spannung in die Hand. Ob die Fingerspitzen nach vorne oder seitlich zeigen ist egal und bleibt jedem selbst überlassen.

Handstand richtig aussteuern

Kippt man nun nach vorne über die Finger, dann drückt man diese ganz fest in den Boden, um einen Gegendruck zu erzeugen. Kippt man nach hinten, dann drückt man mit dem Handballen. Man steuert den Handstand nur mit den Händen, NIE mit den Schultern oder den Beinen. Der Körper muss immer ruhig und gestreckt bleiben.



Schultern

Wichtig sind die Schultern und die Arme. Man muss immer versuchen, sich in den »Himmel zu drücken«. Die Arme sind immer durchgestreckt. Der Kopf ist zwischen den Armen, dabei den Kopf nicht in den Nacken legen, so dass man den Boden anschaut, sondern gerade halten. Die Ohren sind zwischen den Armen und man blickt geradeaus, als wenn man sich in einem Spiegel anschauen will.

Wenn man den Handstand sicher halten kann, dann kann man den Kopf bewegen ohne umzukippen. Ebenso als wenn man auf seinen Füßen steht und sich umsieht. Dies ist auch eine sehr gute Übung für das Gleichgewicht. Man geht in den Handstand und sieht erst den Boden an, dann hebt man den Kopf und versucht seine Füße anzuschauen, das Kinn dabei auf die Brust legen. Danach wieder den Boden ansehen.

Bis man aber sicher stehen kann immer den Kopf zwischen den Schultern halten.



Richtig



Falsch

Übungen zur Körperspannung

Brett zur Wand

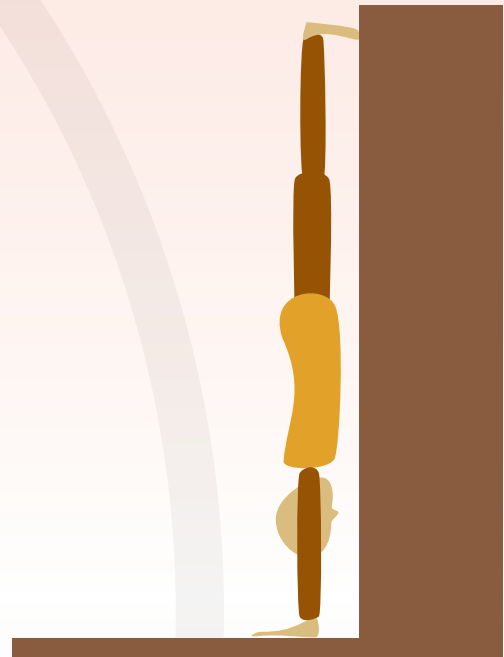
- Den Körper gestreckt an die Wand angelehnt halten.
- Die Schultern schräg nach oben bewegen
- Gegen die Wand drücken

Je weiter die Füße von der Wand entfernt stehen, desto intensiver wird die Übung



Handstand mit dem Bauch zur Wand

- Mit der Handstand-mit-dem-Bauch-zur-Wand-Übung baut man Körperspannung für den Handstand auf.
- Um in die Position zu kommen, »läuft« man mit den Füßen die Wand hoch, während man mit den Händen zur Wand geht.
- Die Hände sollten ungefähr 5–10 cm von der Wand entfernt sein, und nur die Zehen berühren die Wand.
- Der Körper ist immer ganz gestreckt.
- Kippt man von der Wand weg, mit den Fingern gegensteuern.
- Ziel sollte es sein, diese Position 60 Sekunden halten zu können.



Wandläufe

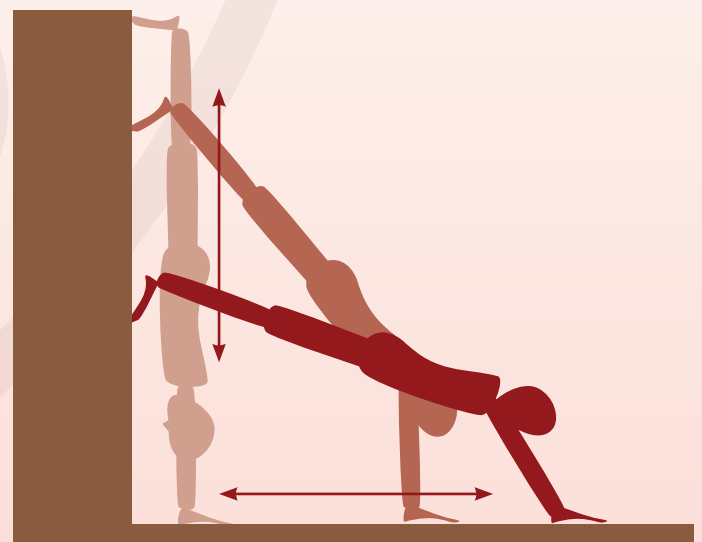
Um die Kraft für den Handstand aufzubauen und die Körperspannung zu verbessern, führt man Wandläufe durch.

In die Liegestützposition mit den Füßen zur Wand.

Nun die Wand hoch laufen, dabei mit den Händen zur Wand wandern, bis die Hände ca. 10 cm von der Wand entfernt sind.

Nun wieder runterlaufen. Der Körper bleibt die ganze Zeit gestreckt, kein Hohlkreuz oder einen Katzenbuckel machen.

Dies 10 Minuten durchführen (inkl. Pausen). Die Pausen möglichst kurz halten und versuchen, möglichst viele Wiederholungen am Stück durchzuführen



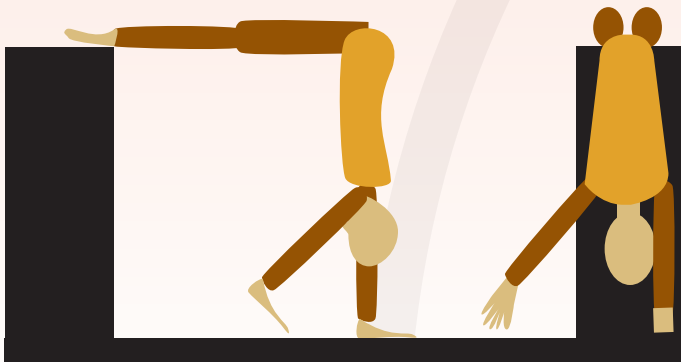
Methodischer Aufbau – Handstand, Teil 2

Werner Wohlfahrter, 2014

Handstand mit Hand heben

Um die Schulterkraft zu trainieren und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern, kann man Handstand-Handheben machen.

Zu Beginn sollte man dies mit den Füßen auf einer Kiste ausführen. Dabei sind die Beine gestreckt und der Oberkörper und die Arme gerade so, dass Beine und Oberkörper einen 90°-Winkel bilden. Nun immer abwechselnd eine Hand vom Boden lösen und diese Position 2–3 Sekunden halten.



Körperspannung: Handstand über Kasten – Hand heben

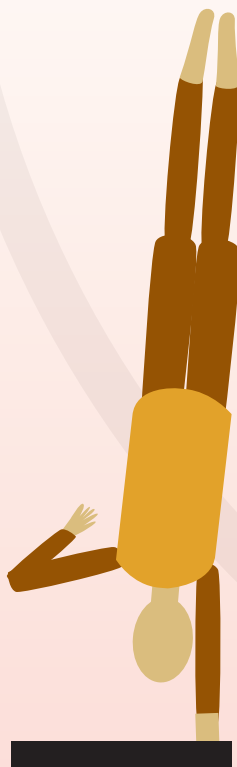
Kann man diese Übung schon mindestens 30 Sekunden halten, kann man dazu übergehen, diese Übung auch in der Handstandposition auszuführen.

Handstand in der Bauch-zur-Wand-Position. Gewicht leicht nach einer Seite verlagern und nun die andere Hand von Boden heben und an die Schulter führen. Hand wieder auf den Boden und nun die andere Seite.

Am Anfang wird man die Hand möglichst schnell heben und senken. Man sollte aber versuchen, dies langsam und gleichmäßig auszuführen.

Körperspannung: Handstand zur Wand – Hand heben

Dies 10 Minuten durchführen (inkl. Pausen). Die Pausen möglichst kurz halten und versuchen, möglichst viele Wiederholungen am Stück durchzuführen.



Methodischer Weg

Kastenhandstand-Variante 1

Ziel dieser Übung:

- Aufbau der Körperspannung
- Ein erstes Gefühl für den Handstand bekommen

Geräteanordnung

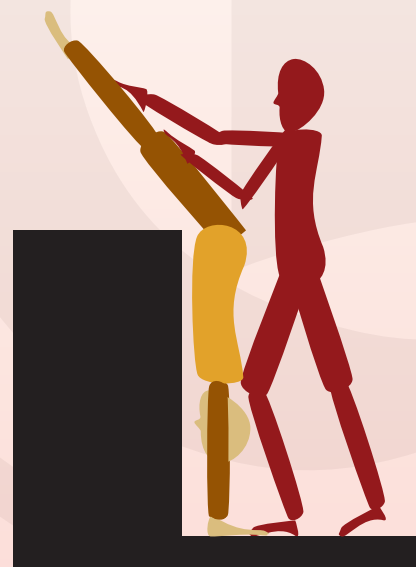
Wir stellen den Kasten so hoch, dass er der Rumpflänge plus Armlänge des Übenden entspricht. An der Vorderseite des Kastens legen wir eine Matte. Je ein Helfer steht links und rechts vom Übenden.

Übungsausführung

1. Der Übende legt sich mit dem Bauch auf den Kasten (Bock), so dass der »Hüftknick« genau am Kastenrand ist.
2. Der Übende setzt seine Hände schulterbreit etwa 20 bis 40 cm vor dem Kasten auf die Matte. Die Finger zeigen dabei leicht nach außen und sind gespreizt.
3. Der Übende setzt seine Hände schulterbreit am Boden auf.
4. Der Übende drückt sich fest und weit vom Boden weg.
5. Körperspannung!
6. Die Helfer heben nun die Beine des Übenden bis zur Senkrechten und verhindern gleichzeitig mit ihren Knien ein »Ausweichen« der Schulter.
7. Der Übende schaut zwischen seine Hände auf den Boden.
8. Am Ende der Übung führen die Helfer die Beine wieder »sanft« auf den Kasten zurück.

Fehleranalyse

Die Helfer achten auf eine gerade Haltung und darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht.



Kastenhandstand – Variante 1

Kastenhandstand – Variante 2

Geräteanordnung

Gleich wie in Kastenhandstand – Variante 1

Ziel dieser Übung:

- Körperspannung erhöhen
- Gefühl für den Handstand stärken

Übungsausführung

1. Der Übende geht mit seinen Knien am Kasten so weit nach vorn, dass sich sein Gesäß senkrecht über seinen Kopf befindet. Die Arme und der Rumpf sind senkrecht.
2. Die Helfer fassen am Oberschenkel und führen den Übenden so in den Handstand. Die Helfer verhindern mit ihren Knien an der Schulter ein Ausweichen nach vorne.
3. Der Übende baut dabei hohe Körperspannung auf und wird steif wie ein Brett. Der Übende schaut zwischen seine Hände auf den Boden.
4. Am Ende der Übung führen die Helfer die Beine wieder »sanft« auf den Kasten zurück.



Kastenhandstand – Variante 2

Fehleranalyse

Die Helfer achten auf eine gerade Haltung und darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht.

Kastenhandstand – Abrollen

Ziel dieser Übung:

- Körperspannung erhöhen
- Handstand halten
- Sicheres Abrollen aus dem Handstand erlernen

Geräteanordnung

Wir erweitern die Geräteanordnung um Matten an der Vorderseite, um ein Abrollen des Übenden zu ermöglichen.

Übungsausführung

1. Der Helfer hilft dem Übenden je nach Bedarf in den Handstand.
2. Der Übende bleibt in voller Körperspannung im Handstand stehen.
3. Als Einleitung zum Abrollen muss der Übende seine Schulter über seine Hände hinweg nach vor schieben. Zusätzlich beugt er auch leicht den Kopf.
4. Der Übende rollt sich vorwärts in den Stand ab.
5. Die Helfer unterstützen und sichern an den Schultern und am Oberschenkel. Sie müssen dafür sorgen, dass der Übende über den Handstand hinweg vollkommen gestreckt bleibt. Der Übendedarf erst losgelassen werden, wenn er mit der Schulter den Boden berührt.

Fehleranalyse

Die Helfer achten auf eine gerade Haltung und darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht.

Die Helfer achten auf die richtige Kopf- und Schulterbewegung beim Einleiten in die Rolle.

Kasten – Handstand – Abrollen



(Fortsetzung folgt.)

Methodischer Aufbau – Handstand, Teil 3

Werner Wohlfahrter, 2014

In den Handstand schwingen

Ziel dieser Übung

- Das Aufschwingen in den Handstand zu üben

Geräteanordnung

Matten oder Rollmatte auslegen

Übungsausführung

- Der Übende macht einen Schritt mit dem Druckbein nach vorn, wobei er vornüber in eine liegestützähnliche Position kommt. Mit dem anderen Bein, dem Schwingbein schwingt sich der Übende hoch.
- Ist der Schwung zu schwach, fällt der Übende wieder auf seine Beine.
- Ist der Schwung zu stark, kann sich der Übende durch die zuvor gelernte Rolle »retten«, oder der Helfer greift ein und stabilisiert den Übenden in seiner Handstandposition. Nicht hochziehen!
- Ist der Schwung genau richtig, kann sich der Übende in die Handstandposition begeben.
- Um den Handstand zu halten, muss der Übende kerzengerade stehen und hohe Körperspannung aufbauen. Der Helfer greift nur ein, wenn es unbedingt erforderlich ist.

Als Variation kann der Übende diese Übung auch alleine gegen die Wand ausführen. Das gibt ihm am Beginn die nötige Sicherheit wegen der Gefahr des Überschlagens.

Fehleranalyse

- Die Helfer achten auf die richtige Arbeit des Druck- bzw. Schwingbeines.
- Die Helfer achten auf eine gerade Haltung und darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht.
- Die Helfer achten die richtige Kopf- und Schulterbewegung beim Einleiten in die Rolle.

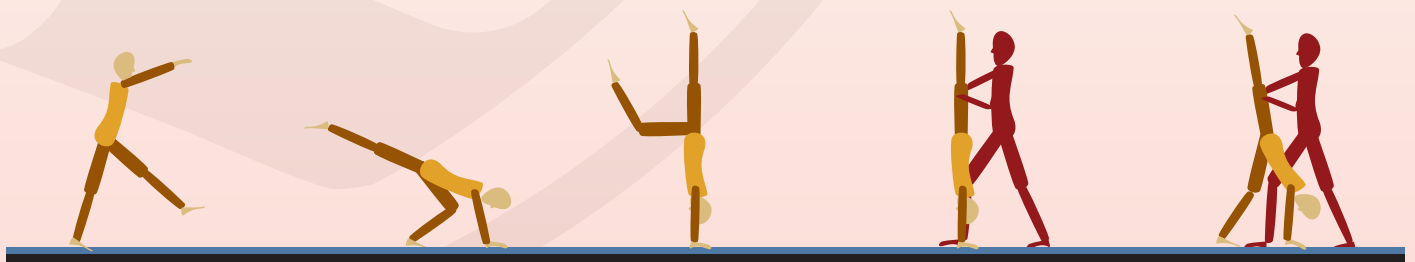
Stabilisieren des freien Handstandes

- Kann man den freien Handstand ca. 10 Sekunden sauber halten, sollte man anfangen, die Beine oder den Kopf zu bewegen, um ein noch besseres Gefühl für den Handstand zu bekommen.
- Man kann die gestreckten Beine leicht nach links und rechts bewegen, in der Position halten und wieder in die Mitte zurückholen.
- Die Beine anziehen oder grätschen, ein Bein abwinkeln das andere gestreckt lassen. Hier einfach ein bisschen spielen damit man das Körpergefühl dafür entwickelt.
- Wichtig ist immer, mit den Händen ausbalancieren und nicht mit den Armen.
- Arme und Oberkörper bleiben gestreckt, Schultern offen.
- Um das Gleichgewicht zu verbessern, sollte man üben, den Kopf zu bewegen. Hier wird man am Anfang sicherlich erst einmal umkippen, aber wenn man den freien Handstand halten kann, dann lernt man das Bewegen des Kopfes schnell.
- Normal hat man ja den Kopf im Nacken und blickt auf den Boden. Man nimmt nun den Kopf langsam zwischen die Schultern dann wieder zurück.
- Idealerweise kann man den Kopf soweit vornehmen, bis das Kinn auf der Brust aufliegt und man zu seinen Füßen schauen kann.



Oben: In den Handstand schwingen (ohne Hilfe).

Unten: In den Handstand schwingen (mit Hilfe).



- Auch das Drehen des Kopfes nach links und rechts sollte man üben, so dass man im Handstand genauso in alle Richtungen schauen kann, als wenn man auf seinen Beinen steht.
- Für Aufgänge in den Handstand, Handstand-pushup usw. ist es nötig, den Körper aus der Ideallinie heraus zu bringen, so dass nicht mehr alle Gelenke übereinander »gestapelt« sind. Diese Stellungen und Bewegungen muss man auch erst einstudieren um ein Gefühl dafür zu bekommen und die nötige Kraft auszubauen.

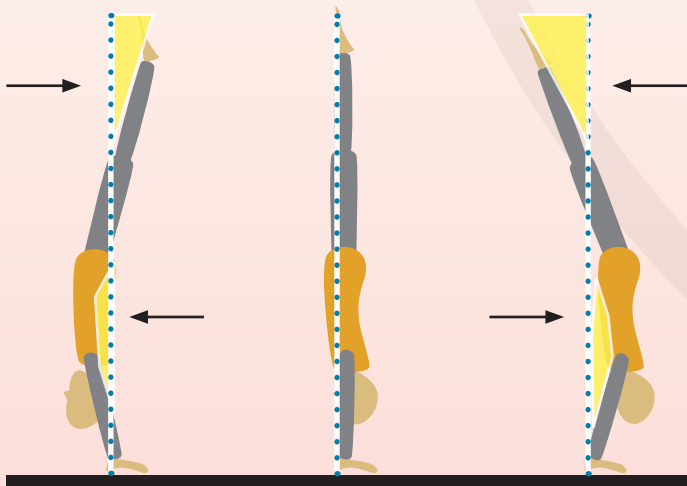
Stabilisierungsübung des Handstandes

In den Handstand gehen und nun den Oberkörper nach vorne oder hinten durchbiegen, so dass die Schultern nicht mehr in der Ideallinie sind. Dies kann man nun nicht mehr alleine durch Pressen der Finger kompensieren, sondern muss die Beine in die entgegengesetzte Richtung bewegen, um das Kippen auszugleichen.

Ausblick

Wenn man den Handstand mit Kickup beherrscht, d.h. ca 30 Sekunden halten kann, dann kann man beginnen, an den Variationen zu arbeiten.

- Handstand-Pushups,
- Hochdrücken in den Handstand,
- L-Sit zu Handstand,
- einarmiger Handstand.
- Handstand am Barren



Handstand am Barren

Bevor man den Handstand am Übungsbarren lernt, sollte man den Handstand am Boden sauber und sicher beherrschen.

Hier ist der Unterschied, dass man nicht mit den Fingern und Handballen das Kippen ausgleichen kann, sondern dass man dies über das Handgelenk ausführt.

Man benötigt daher viel Kraft im Handgelenk und tut sich erheblich leichter, wenn man den Handstand am Boden schon sauber stehen kann, da man dann nicht mehr so viel ausbalancieren muss.

- Geht man mit einem Kick in den Handstand, muss man darauf achten, dass die Schulter über der Hand ist und der Arm gestreckt.
- Je näher die Füße an den Händen sind desto besser.
- Noch besser ist es, wenn man sich schon in den Handstand hochdrücken kann und nicht mehr mit einem Kick hoch gehen muss.
- Bis auf das Ausbalancieren über das Handgelenk anstatt über die Finger gilt natürlich alles, was auch für den Handstand am Boden gilt

Übung: Handstand am Barren.

