

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.

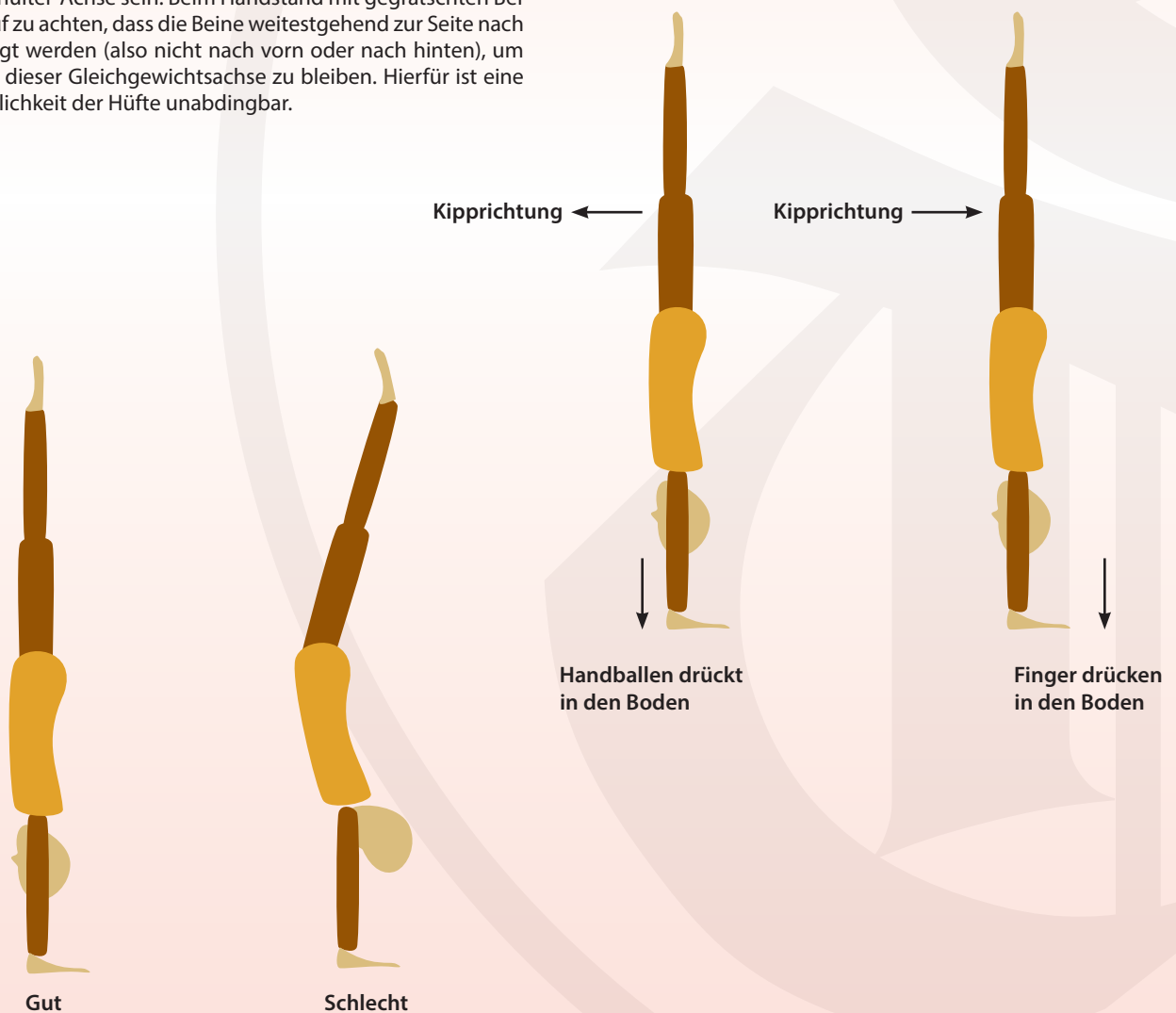
Dazu müssen die Schultern direkt über die Handflächen gebracht werden und die Hüften vollständig in der vertikalen Verlängerung der Hand-Schulter-Achse sein. Beim Handstand mit gegrätschten Beinen ist darauf zu achten, dass die Beine weitestgehend zur Seite nach außen bewegt werden (also nicht nach vorn 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

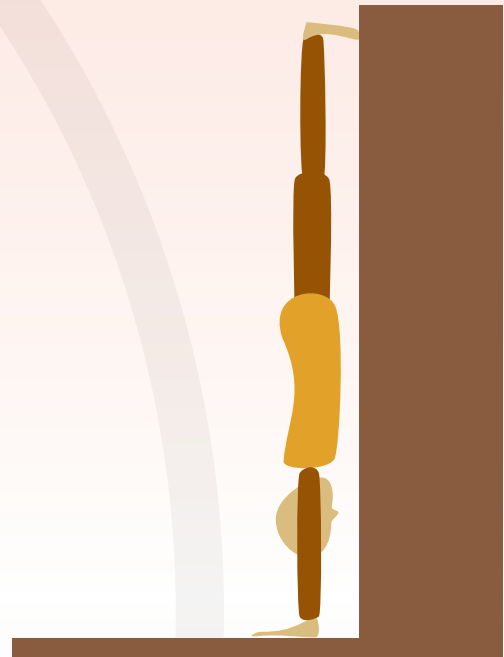
- Den Körper gestreckt an die Wand angelehnt halten.
- Die Schultern schräg nach oben bewegen
- Gegen die Wand drücken

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

