

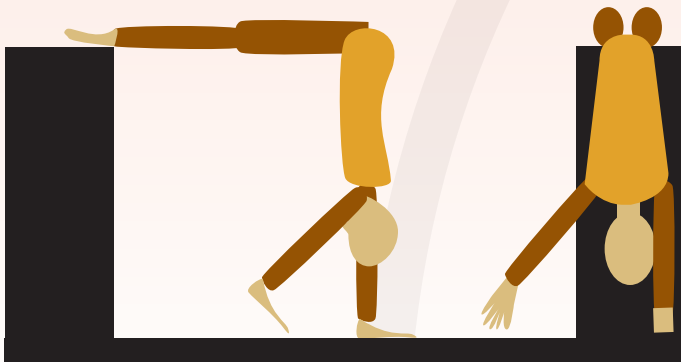
# Methodischer Aufbau – Handstand, Teil 2

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

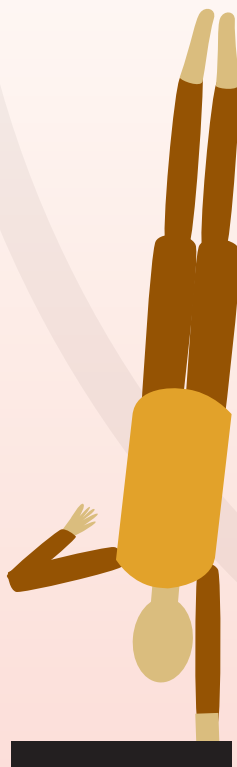
Kann man diese Übung schon mindestens 30 Sekunden halten, kann man dazu übergehen, diese Übung auch in der Handstandposition auszuführen.

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

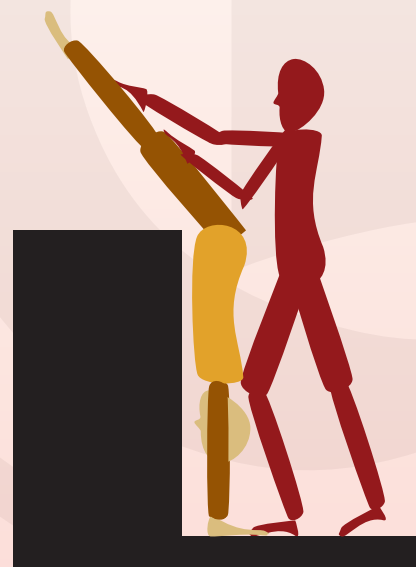
Wir stellen den Kasten so hoch, dass er der Rumpflänge plus Armlänge des Übenden entspricht. An der Vorderseite des Kastens legen wir eine Matte. Je ein Helfer steht links und rechts vom Übenden.

#### 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

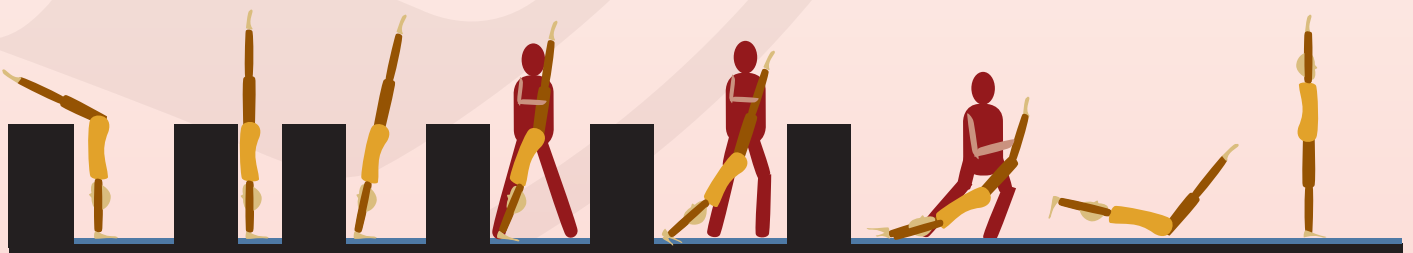
1. Der Helfer hilft dem Übenden je nach Bedarf in den Handstand.
2. Der Übende bleibt in voller Körperspannung im Handstand stehen.
3. Als Einleitung zum Abrollen muss der Übende seine Schulter über seine Hände hinweg nach vor schieben. Zusätzlich beugt er auch leicht den Kopf.
4. Der Übende rollt sich 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.)