

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.

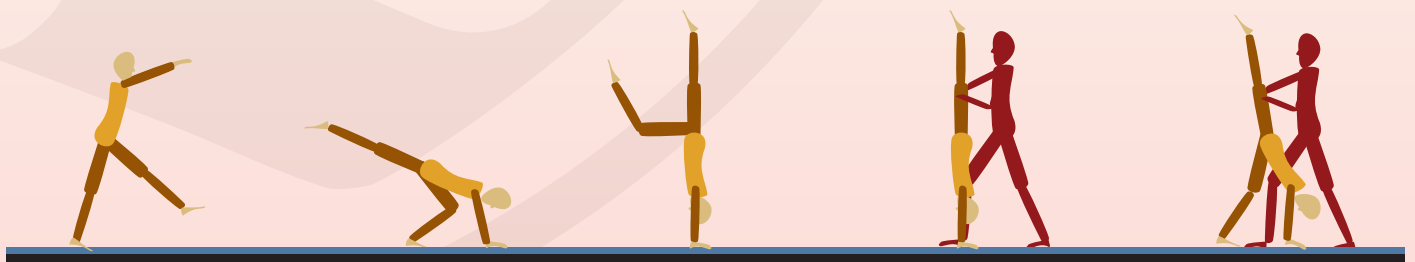
Stabilisieren des freien Handstandes

- 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.

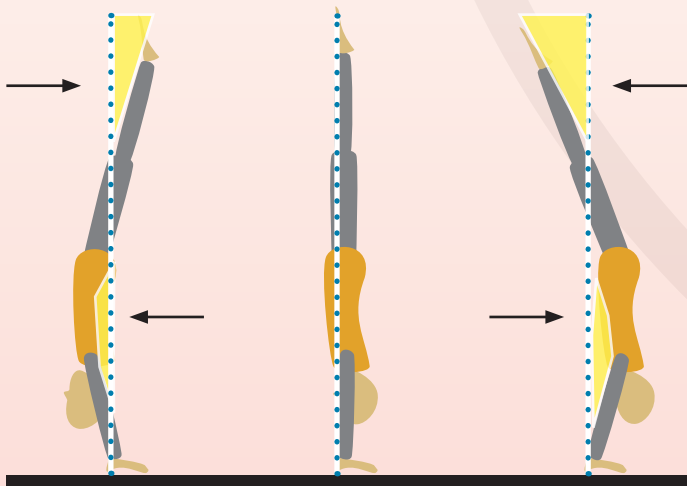
Stabilisierungsübung des Handstandes

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.

