

3) Die häufigsten Fehler:

Beim Aufschwingen zum Handstand wird der Kopf zur Brust genommen und dadurch rollt sich der Körper ein und der Handstand kann nicht durchgestreckt werden.
(Gegenübung: Technikübung 3 mit Konzentration auf Blickführung; Kopfhaltung)



Der Schritt zum Aufschwingen ist zu klein oder gar nicht vorhanden. Dadurch wird die Rotation in der Gesamtbewegung verstärkt und der Schüler fällt meistens sofort über.

(Gegenübung: Technikübung 3; Konzentration auf Schrittführung; Anweisung: Auf keinen Fall „drüberfallen“!)



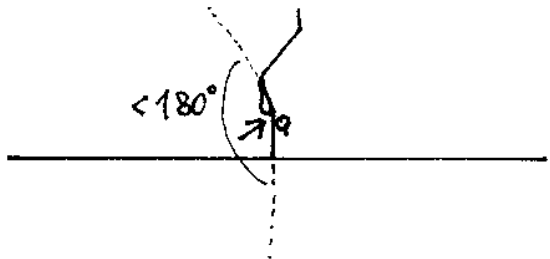
Fehlende Körperspannung. Der Handstand kann nicht fixiert werden.

(Gegenübung: Technikübung 1, 2, 4)



Der Schulterwinkel wird nicht völlig geöffnet (180°). Dadurch muss der Körper kompensieren, indem er ein Hohlkreuz bildet.

(Gegenübung: Technikübung 4)



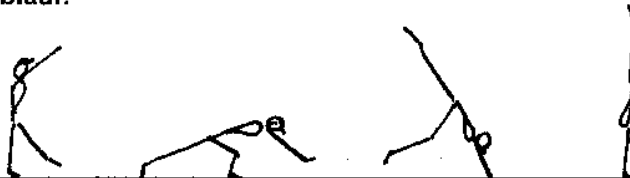
Handstand:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Stützkraft
Grundgefühl für Körperspannung

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Weiter Schritt nach vorne - vorderes Bein beugt sich bis knapp 90° - beim Aufschwingen wird sofort Körperspannung angenommen - Blick auf die Fingerspitzen

Technikübung 1:



Nackenstand (Kerze) – Im Nackenstand wird automatisch die schlechte überstreckte Körperhaltung vermieden; daher ist er eine gute erste Vorstellungsübung für die Handstandposition.

Technikübung 2:



Kopfstand: Es wird versucht, dieselbe Körperhaltung wie beim Nackenstand einzunehmen, die Gleichgewichtssituation stellt bereits eine höhere Anforderung dar.

Technikübung 3:



Handstand aufschwingen mit Helfern (Erlernen des gesamten Bewegungsablaufes)

Technikübung 4:



Handstand mit dem Bauch zur Wand (aus dem Liegestütz die Wand hinaufklettern) Ziel: Brust – Hüfte – Zehen sind an der Wand; damit ist die Position des Körpers korrekt.