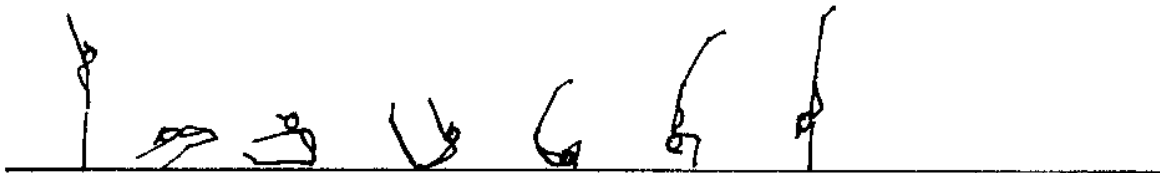


## Rolle rückwärts zum Handstand:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen: \_\_\_\_ Handstand

### 2) Methodik:

**Bewegungsablauf:**



**Technikübung 1:**



Aus dem Langsitz: Zurückrollen mit gestreckten Beinen und frühe Streckung zur Kerze. Gleichzeitig wird der Armaufsatz neben den Ohren ausgeführt, um später hochdrücken zu können.

**Technikübung 2:**



Wie Übung 1: Mit Hilfe (an Oberschenkeln) wird die Bewegung weiter bis zum Handstand gestreckt.

**Technikübung 3:**



Aus Stand: Vorbeugen (Helfer zieht an Armen dagegen) und zurückrollen mit gestreckten Beinen bis zur Kerze.

Anschließend kann die Gesamtbewegung probiert werden.

### 3) Die häufigsten Fehler:

Anhocken der Beine beim Rollen: statt der notwendigen Hüftstreckung wird eine Kniestreckung durchgeführt, die keine Schwungübertragung erzeugt und damit die Streckbewegung zum Handstand nicht unterstützt. (Gegenübung: Technikübung 1,3)

Streckung erfolgt zu früh oder zu spät, und nicht wie notwendig genau zur Kerze (= senkrecht)  
Folge: Überstechen oder zu flacher Handstand.

Handführung: Der Schüler greift zu spät mit den Händen neben die Ohren. Folge: Der Armdruck erfolgt zu spät und kann die Streckung nicht unterstützen.

Fehlendes Tempo !!! Ohne Dynamik geht es nicht!

