

### **3) Die häufigsten Fehler:**

Schritt und Stütz sind zu kurz. Es kann nicht abgedrückt werden, weil die Schulter zu schnell über den Stütz fällt.

(Gegenübung: Technikübung 2 mit Kontrolle der Schritt- und Griffweite durch vorgegebene Fuß / Handmarkierungen.)



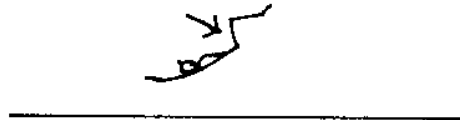
Fehlende Spannung während der Handstandphase, wobei Meist der Kopf zur Brust geht und damit eine Roll- statt einer Stützbewegung initiiert wird. (Abdruck)

(Gegenübung: Technikübung 1, 2)



Der Körper wird nach oder bereits beim Abdruck eingerollt, gehockt anstatt durch Beinpeitscher überstreckt.

(Gegenübung: Technikübung 3: beim langsamen Heben durch die Bewegung auf Überstreckung achten. Kopf im Nacken lassen)



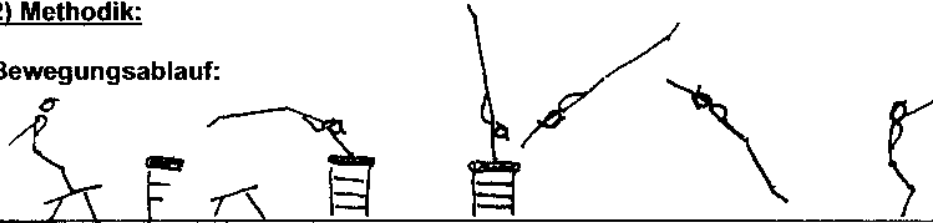
## Überschlag am Kasten mit Trampolin:

### 1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Handstand

### 2) Methodik:

#### Bewegungsablauf:



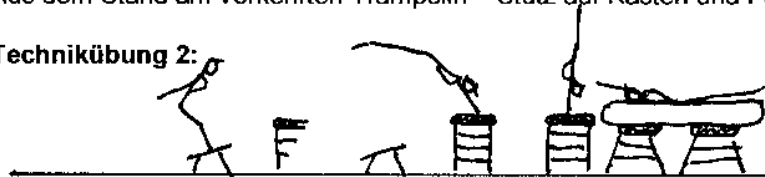
Stemmschritt ins Trampolin – Arme ziehen von hinten nach vorne zum Stütz – Fersen beschleunigen vom Trampolin weg sofort nach hinten oben (1. Flugphase gestreckt zum Handstand) – Im Handstand Abdruck aus der Schulter (Kopf bleibt gerade) – gestreckte 2. Flugphase bis zum Stand. (Kein Einrollen oder Abwinkeln in der Luft!)

#### Technikübung 1:



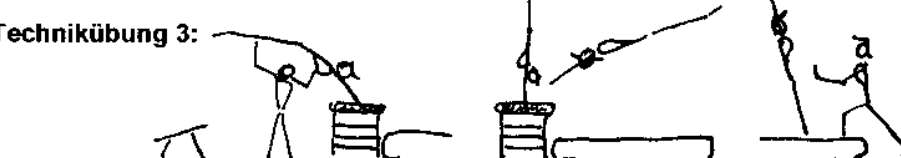
Aus dem Stand am verkehrten Trampolin – Stütz auf Kasten und Federn zum Handstand – Überfallen.

#### Technikübung 2:



Wie Übung 1 aber aus leichtem Anlauf. Mit zunehmender Sicherheit sollte der Abdruck gesteigert werden, bis Flugphase vom Handstand bis zur Landung am Rücken entsteht.

#### Technikübung 3:



Überschlag aus Anlauf mit Hilfe vor dem Kasten und Sicherung gegen Vorfallen nach dem Kasten. (Bei Unsicherheit: vorher den Überschlag aus Stand vom Kasten herunter machen lassen !!)

essen  
nötig:  
Hand-  
stand  
durch  
Helfer  
absichern!!

### 3) Die häufigsten Fehler:

Gebücktes Anspringen zum Handstand.

Folge: Schulterwinkel im Abdruck.

(Gegenübung: Technikübung 1)

Kopf geht in Stützphase auf die Brust. Folge:

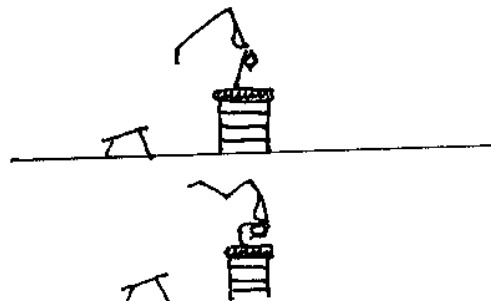
Anwinkeln der Arme und Einrollbewegung.

(Gegenübung: Technikübung 1 und 2)

Beide Fehler resultieren oft aus mangelndem Tempo (meist angstbedingt)

Wichtig ist daher viel Hilfe, um Angst zu nehmen  
Und eine gute Absicherung durch Matten.

Methodisch nicht zu rasch weitergehen, sondern  
Zeit lassen für Angstabbau.



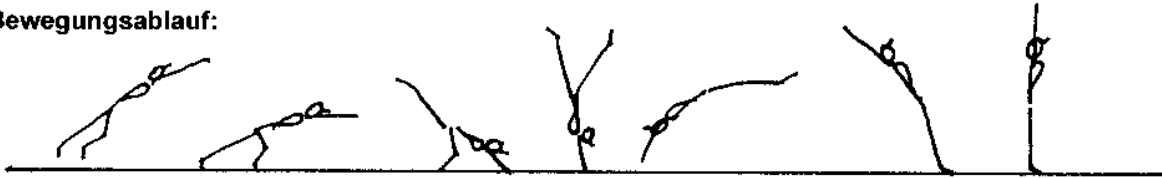
## Handstandstützüberschlag vorwärts (Überschlag):

### 1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Stützkraft  
Gut beherrschter Handstand

### 2) Methodik:

#### Bewegungsablauf:



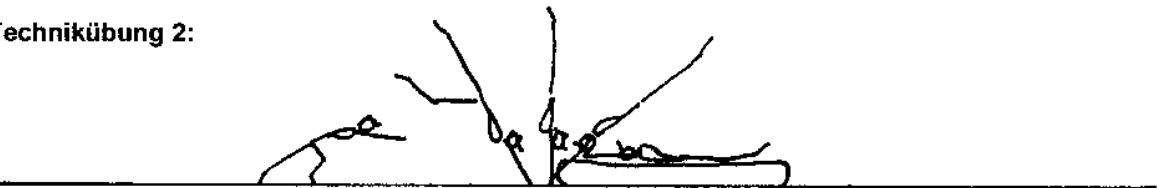
Hopser – weiter Schritt und weites Vorgreifen zum Stütz – Abdruck mit gestreckten Armen aus der Schulter – Peitschbewegung der Beine über den Handstand – Kopf bleibt im Nacken.

#### Technikübung 1:



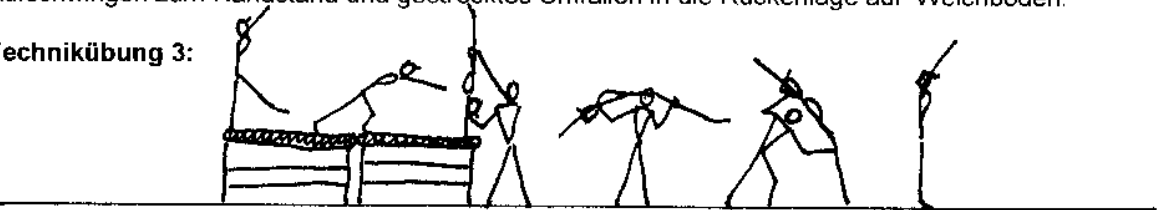
Handstand springen auf erhöhte Matte. (Abdruckschulung)

#### Technikübung 2:



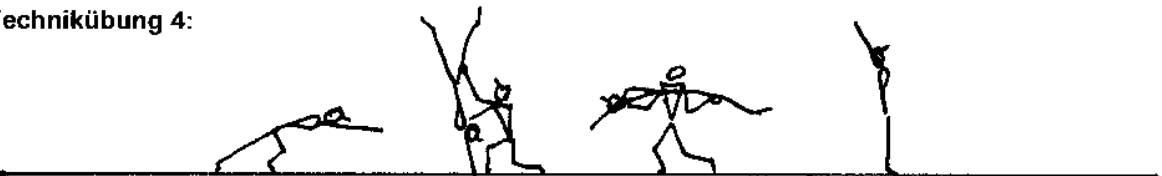
Aufschwingen zum Handstand und gestrecktes Umfallen in die Rückenlage auf Weichboden.

#### Technikübung 3:



Von zwei hintereinander gestellten Kästen (70 cm hoch): Aufschwingen zum Handstand und gestrecktes Überfallen: Zwei Helfer heben an Schulter und Oberschenkel zum Stand. Diese Übung kann im Tempo bis zu einer guten Überschlagbewegung gesteigert werden.

#### Technikübung 4:



Ausführung mit Hilfe am Boden (erst aus Schritt, dann aus dem Hopser) – Als Abdruckhilfe wird ein Weichboden oder eine alte Schaumstoffmatratze aufgelegt.

#### Technikübung 5: (als Einzelmaßnahme)



Aufschwingen zum Handstand gegen Weichboden – Damit muss die Schulterspannung forciert werden (für Abdruck), sonst „fällt“ der Schüler auf den Kopf. Nicht zu häufig anwenden (Hohlkreuz!).