



Handstand an der Wand

Sport

Vor-/Stützübung

Suche dir einen Partner.
Einer von euch turnt die Übung, der andere sichert.
Seht euch zuerst das Video der vollständigen Übungsreihe an.



Aufgang in die Stützübung

① Aufgang in die Stützübung

- Gehe in den Vierfüßlerstand oder in den Sützt.
Wandere mit den Füßen Schritt für Schritt an der Wand entlang nach oben
- Wandere mit den Füßen Schritt für Schritt an der Wand entlang nach oben



Stützübung

② Stützübung halten

Achte dabei auf:

- ca. schulterbreit, gestreckte Arme
- parallele Beinstellung
- Körperspannung





Handstand an der Wand

Sport



Vorhochschwingen

- ③ Vorhochschwingen der Arme und eines Beines - Schwungbeinimpuls
- Achte auf den richtigen Abstand zur Wand
 - Arme und Beine sind jeweils gestreckt
 - Teilaufgabe



Aufschwingen

- ④ Aufschwingen in den Handstand
- weites Vorsetzen der Hände
 - Abdruck vom anderen Bein
 - Körperspannung
 - Blick Richtung Hände



Handstand an der Wand

- ⑤ Handstand an der Wand
- Beine geschlossen und gestreckt
 - Arme gestreckt
 - Blickrichtung geradeaus
 - Übung kurz halten

