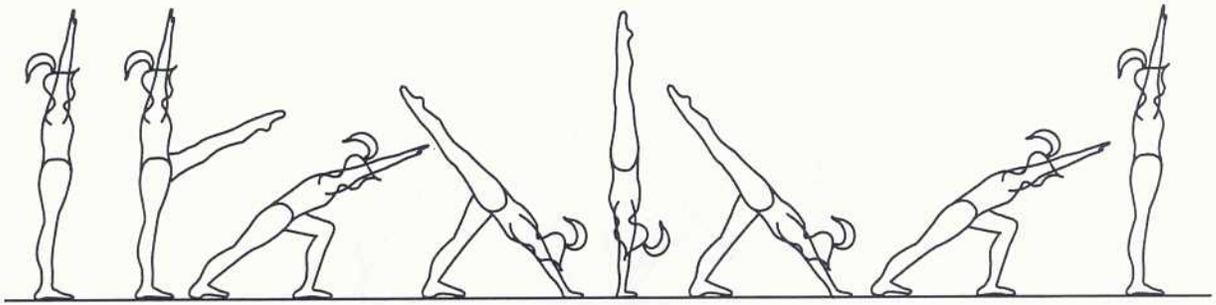


Boden: Handstand



Technische Beschreibung

1. Hochhalte
2. Ausfallschritt
3. Aufschwingen z. Hstand
4. Knöchel, Hüfte, Schultern und Handgelenke auf einer Linie
5. Kopf zwischen den Armen (Ohren berühren die Oberarme)

Voraussetzungen

1. Stützkraft
2. Orientierungsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 2: Hochhalte
2. Kernpose 3: Handstand

Methodik

1. Mit Hilfe (Trainer, Wand etc.)
2. Untergrund ändern (zB. Barren, Bänkli, Balken etc.)
3. Krafthandstand (Sprungbrett an Sprossenwand; mit Partnerhilfe)
4. Handstand mit 1/2 Drehung (Quadrat am Boden ablaufen mit Händen)

Häufige Fehler

1. Ausfallschritt: Greifen der Hände zu nahe beim Fuss (Schulterwinkel)
2. Kopfhaltung
3. Verlassen der Kernposen