

# Handstandübungen



## 7 Schritte zum perfekten Handstand von [www.spielen-lernen-bewegen.de](http://www.spielen-lernen-bewegen.de)

Wenn man den Handstand lernen möchte, muss man sehr viel üben. Mit Ausdauer und Disziplin kann jeder diese Aufgabe bewältigen.

Wir zeigen hier die nötigen 7 Schritte und Übungen zum Erlernen eines Handstands:

### 1. Aufwärmen

Bevor man beginnt, ist es wichtig sich aufzuwärmen. Besonders das Erwärmen der Arm- und Schultermuskulatur ist wichtig, da sie bei den Handstandübungen stark beansprucht werden. Hierzu sind einfache Dehnübungen sehr effektiv.

### 2. Handstand an der Wand

Zum Einstieg sollte man den Handstand an einer Wand üben. Legt hierzu zur Sicherheit eine Turnmatte (z.B. von [www.turnmatte.com](http://www.turnmatte.com)) an die Wand. Die Handflächen fest auf die Turnmatte legen - etwa schulterbreit und ca. 30 cm von der Wand entfernt. Nun die Fersen mit viel Schwung gegen die Wand bringen. Die Arme sind hierbei durchgedrückt. Wenn ihr unsicher beim Aufschwung seid, lasst euch am Anfang Hilfestellung geben. Aber keine Angst, ein Kippen nach hinten ist durch die Wand nicht möglich und ein Kippen zur Seite kann leicht aufgefangen werden. Haltet die Stellung eine Zeit lang mit angespannter Bauch-, Bein- und Armmuskulatur.

### 3. Abstand verringern

Seid ihr bei dieser Übung sicher, verringert den Abstand zur Wand immer mehr, bis ihr kerzengerade steht. Steht ihr sicher, nehmt die Beine von der Wand weg. Balanciert das Gleichgewicht aus den Handgelenken heraus. Achtet darauf, dass die Beine nicht gekrümmt sind und ihr kein Hohlkreuz macht. Erst wenn ihr diese Übung perfekt und ohne Hilfe schafft, könnt ihr zum nächsten Schritt über gehen.

### 4. Freier Handstand

Nun kommt der freie Handstand. Findet heraus, wie viel Schwung ihr nehmen müsst, um nicht zu kippen. Gleicht den Schwung mit kleinen „Handsritten“ aus. Der Blick sollte immer auf die Hände gerichtet sein, den Kopf nur leicht in den Nacken legen. Um am Anfang Sicherheit zu erlangen und einen Überschlag zu vermeiden, entfernt euch wieder von der Wand - ca. 70 bis 90 cm. Versucht jedoch frei zu stehen, die Wand soll lediglich Sicherheit bei zu viel Schwung geben.

## 5. Freier Handstand ohne Wand

Zum Schluss übt ihr den freien Handstand ohne Wand. Bei zu viel Schwung rollt einfach nach vorne ab. Legt hierzu eine größere Fläche mit Fallschutzmatten aus oder übt auf einem weichen Untergrund um Verletzungen zu vermeiden.

## 6. Freier Handstand ohne Hilfestellung und Hilfsmittel

Nach vielem Üben könnt ihr den Handstand ohne Hilfestellung und ohne Hilfsmittel.

## 7. Handstandklötze

Für eine besonders gesunde Haltung eignen sich speziell entwickelte Handstandklötze (z.B. von [www.turnmatte.com](http://www.turnmatte.com)).

Handstände mit Handstandklötzen sind besonders sicher und bequem, da sich die Hände um den Handstandklotz-Holm schließen (\*). Durch Übungen auf dem Handstandklotz werden die Handgelenke deutlich entlastet. Handstandklötze sind bestens geeignet zur Erarbeitung von Handstandphasen im Grundlagenbereich.

(\* **Noch ein Tipp:** Achtet darauf, dass die Holme der Handstandklötze einen Querschnitt wie bei den Profi-Barren haben: oben breit und unten schmal („Tropfenform“) – für eine optimale Druckverteilung beim Greifen.

Habt viel Geduld. Anfangs hat man das Gefühl, dass man gar keine Fortschritte macht, aber mit jedem einzelnen Schritt und viel Übung wächst die Erfahrung. Wer den Handstand schaffen will, der schafft es auch. Es ist reine Übungssache. Also - dran bleiben.

Euer Team von [spielen-lernen-bewegen.de](http://spielen-lernen-bewegen.de)

Hochwertige Handstandklötze aus Multiplex Holz sowie Turnmatten und Fallschutzmatten sind preiswert erhältlich bei [www.turnmatte.com](http://www.turnmatte.com).

*Haftungsansprüche, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Betreiber kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.*

*Copyright © : Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung oder anderweitige Verwendung ist nur ohne Veränderung und für nichtkommerzielle Zwecke erlaubt.*