

Handstandübungen

7 Schritte zum perfekten Handstand
von www.spielen-lernen-bewegen.de



Schritt 1: Aufwärmen

Bevor du beginnst, ist es wichtig, dass du dich aufwärmst. Das gilt besonders für die Arm-, Handgelenk- und Schultermuskulatur, da diese bei den Handstandübungen stark beansprucht werden.

Hierzu sind einfache Dehnübungen sehr effektiv.

Schritt 2: Handstand an der Wand

Zum Einstieg solltest du den Handstand an einer Wand üben.

Lege hierzu zur Sicherheit eine Turnmatte 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 und du greifst mit allen Fingerkuppen in die Turnmatte.

Wenn du unsicher beim Aufschwung bist, lasse dir am Anfang Hilfestellung geben. Aber keine Angst, ein Kippen nach hinten ist durch die Wand nicht möglich und ein Fallen zur Seite kann leicht aufgefangen werden und ist durch die Matte gut gepolstert.

Halte die Stellung eine Zeit lang mit angespannter Bauch-, Po-, Bein- und Armmuskulatur.

Schritt 3: Abstand verringern

Bist du in dieser Übung sicher, verringere den Abstand zur Wand immer mehr, bis du kerzengerade stehst.

Stehst du sicher, nimm die Beine ein paar cm von der Wand weg. Balanciere das Gleichgewicht aus den Handgelenken heraus. Achte darauf, dass die Beine nicht gekrümmt sind und du kein Hohlkreuz machst. Erst wenn du diese Übung ohne Hilfe schaffst, kannst du zum nächsten Schritt übergehen.



Schritt 4: Freier Handstand

Nun kommt der freie Handstand. Finde heraus, wie viel Schwung du nehmen musst, um nicht zu kippen. Gleiche den Schwung mit kleinen „Handsritten“ aus. Der Blick sollte immer auf die Hände gerichtet sein, den Kopf nur leicht in den Nacken legen.

Entferne dich ca. 70 bis 90 cm von der Wand, um den freien Handstand zu üben und im Falle eines Überschlags von der Wand gebremst zu werden.





Schritt 5: Freier Handstand ohne Wand

Schließlich übst du den freien Handstand ohne Wand.

Bei zu viel Schwung rollst du einfach nach vorne ab.

Lege hierzu eine größere Fläche mit Fallschutzmatten aus oder übe auf einem weichen Untergrund, um Verletzungen zu vermeiden.

Schritt 6: Handstand ohne Hilfestellung und Hilfsmittel

Nach vielem Üben kannst du den Handstand ohne Hilfestellung und ohne Wand und Turnmatten.

Wer den Handstand meistern will, der schafft es auch. Es ist reine Übungs- und Kopfsache.

Also – dran bleiben!

Schritt 7: Handstandklötze



Für eine besonders gesunde Haltung eignen sich speziell entwickelte Handstandklötze.

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. Aus diesem Grunde werden Handstandklötze auch von Profis eingesetzt.

Handstandklötze geben Sicherheit und Standfestigkeit und sorgen für eine optimale Druckverteilung.

Wir wünschen viel Erfolg beim Erlernen des Handstands!

Euer Team von spielen-lernen-bewegen.de



turnmatte.com

Tipp: hochwertige Handstandklötze aus Multiplex Holz sowie Turnmatten und Fallschutzmatten sind preiswert erhältlich bei 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.