

2 Die Wand hoch gehen

Übung:

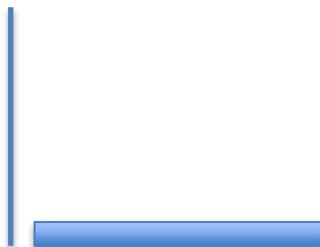
Knie dich mit dem Rücken zur Sprossenwand. Stütze die Arme auf u. versuche mit den Füßen die Wand hochzugehen bis du im Handstand bist. Deine Helfer halten dich im Handstand mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln bis du wieder runterklettern oder abrollen kannst.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li im Klammergriff um die Oberschenkel

Material:

Matte vor der Sprossenwand



1 Handstandscheren

Übung:

Stütze dich mit beiden Händen auf die Matte. Schwinge das erste Bein hoch, anschliessend das Andere. Setze das erste Bein wieder auf den Boden, nachher das Zweite.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li sichern die Bewegung

Material:

Matte



3 Hast du's auf dem Kasten bzw. Bock

Übung:

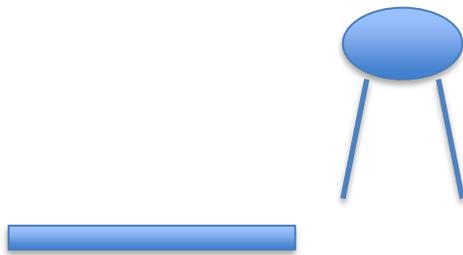
Lege deine Beine auf den Bock, die Hände stützen auf den Boden. Deine Helfer tragen deine Beine mit dem Oberschenkel-Klammergriff nach oben, bis du im Handstand stehst. Versuche 5' stehen zu bleiben, während deine Helfer sichern. Wenn du möchtest, kannst du dich nach vorne abrollen, sonst lässt du deine Beine wieder auf dem Bock ablegen.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li im Klammergriff um die Oberschenkel

Material:

Matte, Bock



4 Aufschwung gegen die Wand

Übung:

Schwinge dich selbständig in den Handstand gegen die Wand auf, so dass deine Fersen kurz die Wand berühren. Wenn du oben angekommen bist, sollten deine Helfer den Oberschenkel-Klammergriff anwenden. Zähle langsam bis 5 und schwing wieder ab.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li sichern die Bewegung.

Material:

Matte



5 Aufschwung ins Nichts

Übung:

Schwinge dich selbständig in den Handstand auf. Deine Helfer halten beide die Arme ausgestreckt, die dir als Wand für deine Beine dienen oder deine Helfer fassen bei Bedarf im Oberschenkel-Klammergriff zu, um dir Sicherheit zu geben. Versuche 5' im Handstand zu bleiben. Um wieder auf den Boden zu gelangen kannst du abschwingen oder abrollen.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li mit ausgestreckten Armen oder Klammergriff um die Oberschenkel

Material:

Matte



6 Fallen wie ein Baumstamm I

Übung:

Die Beine befinden sich auf dem Kasten, die Hände sind vorne aufgestützt. Du guckst die ganze Zeit auf deine Fingerspitzen. Nun tragen deine Helfer deine Beine im Oberschenkel-Klammergriff nach oben. Wenn du im Handstand bist, machst du den Körper fest wie ein Baumstamm, deine Helfer lassen die Beine los und stützen deine Schultern und du lässt dich kerzengerade auf die dicke Matte fallen.

Hilfestellung:

2 Helfer re und li sichern die Bewegung

Material:

dicke Matte, Schwedenkasten 2 Elemente hoch



7 Fallen wie ein Baumstamm II

Übung:

Du schwingst auf dem Kastendeckel möglichst nah an der Matte in den Handstand. Wenn du im Handstand angelangt bist, halten dich deine Helfer bei Bedarf kurz im Oberschenkel-Klammergriff fest und sichern dann an der Schulter. Danach mach dich fest wie ein Baumstamm und lass dich kerzengerade auf die dicke Matte fallen. Achte auf gestreckte Ellbogen!!

Hilfestellung:

2 Helfer re und li Oberschenkel-Klammergriff und Dreh-Klammergriff an Schulter

Material:

dicke Matte, Schwedenkasten 2 Elemente hoch

