



Handstand

Bewegungsbeschreibung:

Stand Arme in Hochhalte

Schritt nach vorne,

Blick auf die Hände

Hände schnell aufsetzen

Schwungbeineinsatz

Stemmbein-Einsatz des anderen Beines

Beide Beine über den Handstütz schwingen

Volle Streckung des Körpers auch aus den Schultern heraus

Abschwingen eines Beines zum Stand

Abdruck der Arme zum Stand

Lernvoraussetzungen:

Beweglichkeit

Stützkraft

Körperspannung

Wandhandstand

Scherhandstand

Anwendungsmöglichkeiten:

Boden, Bank, Schwebebalken, Kasten, (Barren, Reck, Ringe).