



TURNVEREIN KUC

TURNSTUNDE FÜR ZUHAUSE



HANDSTANDTRAINING

Geeignet für: Buben & Mädchen ab 8 Jahren

Materialien: Turnmatte, Ball, Sessel/Couch, manchmal einen Helfer

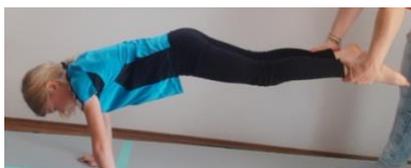
Ablauf:

1) Aufwärmen: jede Aufgabe zwei Raumlängen oder Gartenlängen durchführen (ca. 5-10 min.)

- vorwärts laufen
- vorwärts sprinten
- rückwärts laufen
- Hopslerlauf
- Seitlicher Hopslerlauf rechts/links
- Laufen und einmal rechts/links den Boden berühren
- „Knie hochziehen“ beim Laufen
- „Anfersen“ beim Laufen
- Startsprünge 15x

2) **Aufbauende Übungen für den Handstand- Krafttraining:** (ca.20 min.)

- **Schubkarrenfahren:** 2-4 Raumlängen (man benötigt einen Helfer)



- **„Brett“**
Lege dich ganz steif auf den Bauch und lasse dich an den Beinen und Schultern hochheben. Diese Position halte solange wie möglich (man benötigt zwei Helfer).



- **„Plank“**
Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf den Unterarmen und Zehen hoch zu einem geraden „Brett“ (Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen). Halte diese Position so

lange es geht.

Variation: hebe zusätzlich ein Bein im Wechsel vom Boden ab, oder steige mit den Füßen auseinander und zusammen. Wichtig dabei ist, die Position immer beizubehalten.



- **Seitstütz**

Lege dich auf die Seite und stütze dich am Unterarm hoch, hebe dein Becken und halte diese Position. Nun hebe das obenliegende Bein seitlich hoch und runter. Wiederhole dies 15x /Seite.



- **Stütz**

Nehme einen Sessel und lege dich mit dem Bauch darauf. Hantle dich soweit mit den Armen nach vorne, sodass nur noch deine Füße am Sessel liegen. Der Bauch /Rücken darf nicht durchhängen.

Variation: Lege die Füße zusätzlich noch auf einen Ball und versuche die Position so lange wie möglich zu halten.



- Strecke die Arme gestreckt nach oben und stütze dich gegen eine Wand. Nun drücke bewusst aus den Schultern raus stark in die Wand hinein (Ellenbogen bleiben gestreckt).



3) Dehnen (ca. 5-10 min.)

- Handgelenke in alle Richtungen bewegen und dehnen



- Schultergelenke in alle Richtungen bewegen (Schultern kreisen vorwärts, rückwärts, ...) und dehnen



4) Übungen für den Handstand (ca. 30 min.)

- „Wand klettern“
Hocke dich mit dem Rücken zur Wand. Nun klettere langsam mit den Beinen die Wand hoch so weit du kannst und halte oben diese Position für kurze Zeit. Danach krabbele wieder herunter.
Wiederhole dies 10- 15 x.



- **Handstand von einem Kasten, hohem Sessel, Tisch ...:**

Dafür benötigst du einen Helfer. Lege dich in Bauchlage auf den Kasten, sodass der Oberkörper runterhängt und du dich mit den Händen am Boden abstützen kannst. Nun versuchst du mit Unterstützung deines Helfers in den Handstand zu gelangen. Versuche dies 10-15x.



- **„Anschwingen“**

Stelle dich vor eine Stufe oder ein kleines Podest, ... und versuche den Handstand anzuschwingen. Dabei musst du noch nicht ganz hinaufkommen. Wiederhole dies 10-15x.



- **„Hochschwingen“**

Stelle dich an eine Wand. Wenn du möchtest kann ein Helfer dabei sein. Nun probiere ganz in den Handstand zu schwingen. Dabei kannst du dich dann an der Wand anlehnen. Wiederhole dies 10-15x.



- **Freier Handstand**

Am Ende probiere auf einer Matte oder im Garten den Handstand alleine zu machen und zu halten. Wenn du dich sicherer dabei fühlst, hole dir einen Helfer.

Denke daran: drücke dich gut aus den Schultern raus, spanne den Bauch und den Po gut an, drücke deine Beine aneinander und strecke die Zehen!



Viel Spaß und gutes Gelingen beim Handstand üben!!!