

# Helfen und Sichern: Aufschwingen in den Handstand

Im Idealfall wird in 3er-Gruppen geturnt: eine Person turnt & zwei Personen helfen/sichern  
(Option in 4er-Gruppen: die vierte Person korrigiert die Haltungsmerkmale)

**Helfergriff (alle Phasen): Klammergriff mit beiden Händen beim Oberschenkel**

WICHTIG: fest & entschlossen hingreifen (Sicherheit vermitteln)

<b>Phase 1:</b> Aufschwingen in den Handstand	Beim Aufschwingen in den Handstand einen entschlossenen <b>Klammergriff</b> beim Oberschenkel des Turners anwenden und den Turner in den Handstand führen.
---	--



<b>Phase 2:</b> Handstand: Stabilisierung & Überprüfung der Haltungsmerkmale	Mit dem Klammergriff das <b>Stehen im Handstand</b> stabilisieren. Folgende <b>Haltungsmerkmale</b> soll der Helfer kontrollieren (inkl. Rückmeldung an den Turner): <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sind die Füße überstreckt? Zeigen die Zehenspitze zur Decke?</li><li>2. Ist das Gesäß angespannt? (Piekstest)</li><li>3. Ist der Bauch eingezogen? (kein Hohlkreuz)</li><li>4. Sind die Arme und die Beine gestreckt? Befindet sich der Körper in einer nahezu geraden Linie?</li><li>5. Streckt sich der Turner aus den Schultern Richtung Decke?</li><li>6. Ist der Kopf in Verlängerung des Körpers? (nicht zur Brust/nicht in den Nacken)</li></ol>
--	---



Video

[Helfen & Sichern](#)



**Phase 3:** Mit dem Klammergriff den Turner sicher in den **Stand** zurückführen.  
(analog zu Phase 1, nur in die andere Richtung)