Checkliste: Aufschwingen in den Handstand (Boden)

Bezeichnung Schüler:																				
Mit Partnerhilfe / Ohne Partnerhilfe:	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O
1.1 Schaffen von Voraussetzungen – Kräftigung und Beweglichkeit (Stationenbetrieb) **a.** Anheben des gestreckten Körpers (mit Partner) **b.** Liegestütz vorlings (3 Variationen – leicht/schwer/klassisch) **c.** Stock/Seil vor & zurückziehen (Arme stets gestreckt) **d.** Erhöhung: Gesäß bei gestreckten Armen & Beinen über die Stützstelle (=Hände) ziehen **e.** Anheben im Liegestütz rücklings **f.** Handstand im Liegen **g.** Dehnen der Schultern (Erhöhung) & Aktivierung Liegestütz **h.** Flüchtiger Hockhandstand																				
1.2 Wandhandstand vorlings aus dem Hockstütz **a.** Stehen an der Wand **b.** Abwechselnd ein Bein wegheben **c.** Beide Beine mit geringem Schwungbeineinsatz wegheben (mit Sicherung!)																				
1.3 Schwungbeineinsatz von einer Erhöhung (Kastenteil) in den **Handstand** mit Hilfestellung																				
1.4 Wandhandstand rücklings (Option: gegen einen Weichboden)																				
1.5 Zielübung: Aufschwingen in den Handstand Helfer-Prinzip: „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“																				
2.1 Rolle vorwärts in den Handstand																				
2.2 Standwaage in den Handstand																				
2.3 Handstand abrollen																				