

# Checkliste: Aufschwingen in den Handstand (Boden)

Video

[Bewegungsbeschreibung](#)



Video

[Methodik](#)



Video

[Helfen & Sichern](#)



Übungen bzw. Lernschritte	Ohne Partnerhilfe	Mit Partnerhilfe
<p><b>1.1 Schaffen von Voraussetzungen – Kräftigung und Beweglichkeit (Stationenbetrieb)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Anheben des gestreckten Körpers (mit Partner)</li> <li>b. Liegestütz vorlings (3 Variationen – leicht/schwer/klassisch)</li> <li>c. Stock/Seil vor &amp; zurückziehen (Arme stets gestreckt)</li> <li>d. Erhöhung: Gesäß bei gestreckten Armen &amp; Beinen über die Stützstelle (=Hände) ziehen</li> <li>e. Anheben im Liegestütz rücklings</li> <li>f. Handstand im Liegen</li> <li>g. Dehnen der Schultern (Erhöhung) &amp; Aktivierung Liegestütz</li> <li>h. Flüchtiger Hockhandstand</li> </ul>		
<p><b>1.2 Wandhandstand vorlings aus dem Hockstütz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Stehen an der Wand</li> <li>b. Abwechselnd ein Bein wegheben</li> <li>c. Beide Beine mit geringem Schwungbeineinsatz wegheben (mit Sicherung!)</li> </ul>		
<p><b>1.3 Schwungbeineinsatz von einer Erhöhung (Kastenteil) in den Handstand mit Hilfestellung</b></p>		
<p><b>1.4 Wandhandstand rücklings (Option: gegen einen Weichboden)</b></p>		
<p><b>1.5 Zielübung: Aufschwingen in den Handstand</b> Helfer-Prinzip: „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“</p>		
<p><b>2.1 Rolle vorwärts in den Handstand</b></p>		
<p><b>2.2 Standwaage in den Handstand</b></p>		
<p><b>2.3 Handstand abrollen</b></p>		