

## Stationenbetrieb (Partnerübungen): Aufschwingen in den Handstand

**Vorbereitende Übungen:** Kräftigung, Beweglichkeit

**Empfehlung:** für Anfänger (erste Bewegungserfahrungen) bzw.  
Aufwärmübungen für Fortgeschrittene

**Dauer:** 8 x 90 Sekunden = 12 Minuten

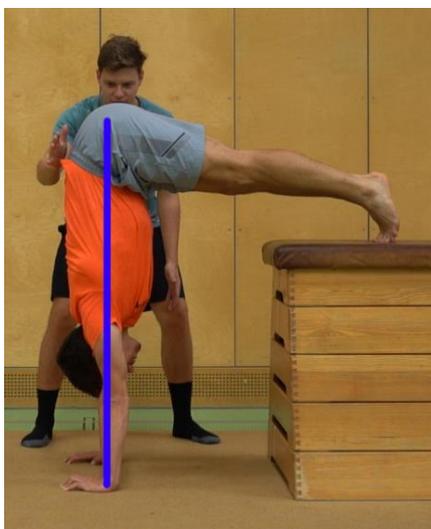
### **Ablauf**

60 Sekunden Ausführung Übung – 30 Sekunden Pause (Stationenwechsel)

Alle Übungen werden mit einem **Partner** ausgeführt.

### Materialien

mind. 8 Matten, Erhöhungen (3x): Kasten bzw. Langbank, Seile/Stöcke (2x)



### **Video**

[Stationenbetrieb](#)



## Station 1: Körperspannung der Körperrückseite: Anheben des gespannten Körpers

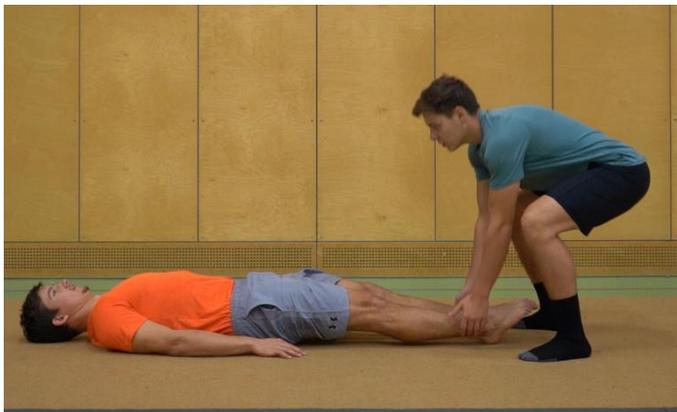
**Ausgangsposition:** auf dem Rücken liegend, Arme liegen nach vorne auf

**Übung:** Partner hebt den angespannten Körper des Turners auf – Halten des Körpers

**Fokus:** bewusstes Anspannen der Gesäßmuskeln und der langen Rückenstrecker, der Turner darf nicht im Hohlkreuz sein.

**Material:** Matte

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase (25 Sekunden) kann der Turner abgesenkt werden (kurze Pause). Anschließend soll er wieder in die Zielposition angehoben werden.	



## Station 2: Liegestütz vorlings (3 Schwierigkeitsstufen)

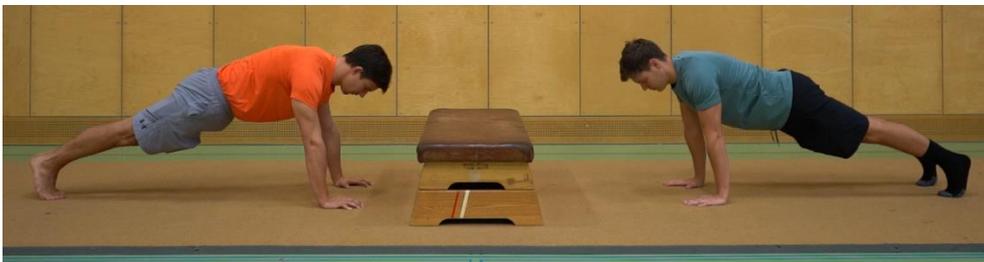
**Übung:** Liegestütz vorlings

**Fokus:** Körperspannung, Gesäß anspannen, Ellbogen nahe am Körper

**Material:** Erhöhung (Langbank, Kastenteile, ...)

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<u>60 Sekunden – beide Turner gleichzeitig:</u> Schwierigkeitsstufe, Anzahl der Wiederholungen und Pause selbst wählen
--------------------------	---

**Ausgangsposition bei allen Schwierigkeitsstufen (gespannter Körper):**



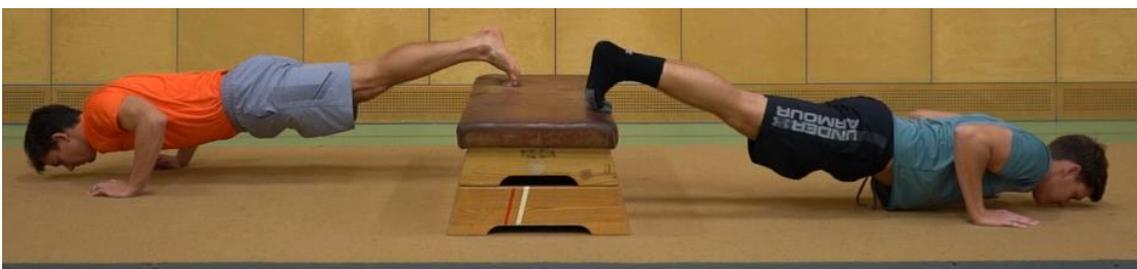
**Stufe 1: „LEICHT“ – Liegestütz auf eine Erhöhung**



**Stufe 2: „KLASSISCH“ – Liegestütz auf einer Ebene**



**Stufe 3: „SCHWER“ – Liegestütz von einer Erhöhung**



### Station 3: Stock/Seil mit gestreckten Armen vor & zurück bringen

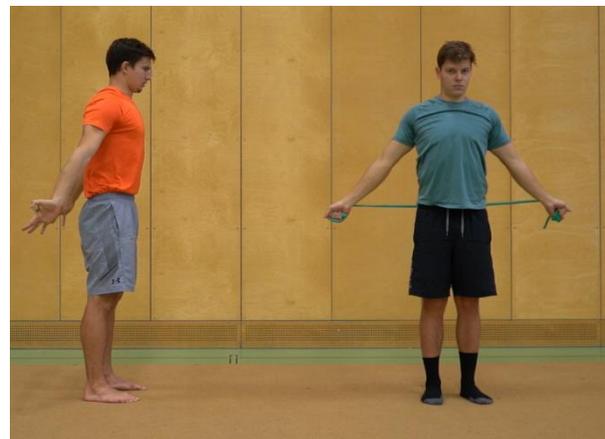
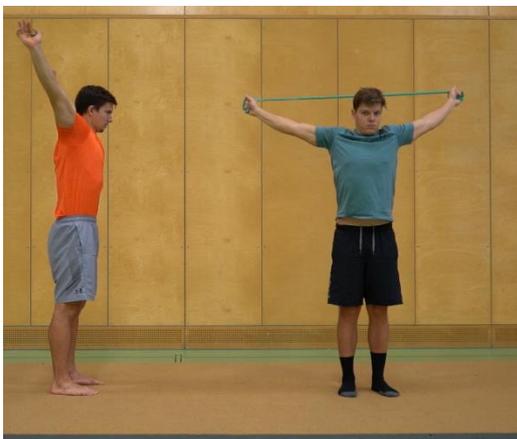
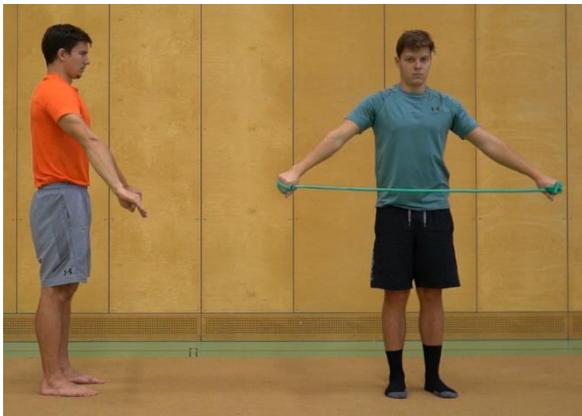
**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Seil/Stock vor dem Körper mit den Händen halten

**Übung:** mit gestreckten Armen Seil/Stock nach hinten & wieder nach vorne führen

**Fokus:** zuerst breit greifen – je enger man greift, desto schwieriger  
Wenn man bei dieser Übung ins **Hohlkreuz** kommt, breiter greifen oder nicht den vollen Bewegungsumfang ausschöpfen!

**Material:** Seil, Stock, ...

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase (25 Sekunden) kann der Turner abgesenkt während (kurze Pause). Anschließend soll er wieder in die Zielposition angehoben werden.	



**Gestreckte Arme wieder zur Ausgangsposition zurück führen.**

## Station 4: Gesäß bei gestreckten Armen & Beinen von einer Erhöhung über die Stützstelle (=Hände) ziehen

**Ausgangsposition:** auf dem Bauch auf einem Kasten liegen, Hände greifen zum Boden hinunter

**Übung (stets mit Partnersicherung!):** aus den Beinen das Gesäß genau über die Hände bringen und diese Position halten (Idealfall: Arme & Beine gestreckt)

**Leichter:** Beine abwinkeln

**Fokus:** Schultern durchstrecken, der Körper soll von den Händen bis zum Gesäß eine nahezu gerade Linie bilden, nicht ins Hohlkreuz

**Partnersicherung:** Der Partner muss ein Überfallen des Turners verhindern (durch Druck am unteren Rücken zurück zum Kasten)

**Material:** Matte, Kasten

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase kann der Turner auch eine kurze Pause machen. Anschließend erneut die Zielposition einnehmen.	



## Station 5: Körperspannung der Körperrückseite: Anheben des gespannten Körpers im Liegestütz rücklings

**Ausgangsposition:** Liegestütz rücklings

**Übung:** Partner hebt den angespannten Körper des Turners auf – Halten des Körpers

**Fokus:** bewusstes Anspannen der Gesäßmuskeln und der langen Rückenstrecker, der Turner darf nicht im Hohlkreuz sein.

**Material:** Matte

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase (25 Sekunden) kann der Turner abgesenkt werden (kurze Pause). Anschließend soll er wieder in die Zielposition angehoben werden.	



## Station 6: Handstand im Liegen

**Ausgangsposition:** Liegen in Bauchlage

**Übung:** Füße überstrecken, Knie zusammenführen, Bauch & Gesäß anspannen, Becken aufrichten (nicht ins Hohlkreuz!), eine Stange mit gestreckten Armen aus den gestreckten Schultern hochheben & halten.

**Fokus:** siehe Übungsbeschreibung! Wenn der Turner das Becken aufrichtet, entsteht ein kleiner Hohlraum unter dem Bauch (richtig!).

**Material:** Matte, Stock/Seil

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase kann der Turner auch eine kurze Pause machen. Anschließend erneut die Zielposition einnehmen. Der Partner kontrolliert stets die Ausführung und gibt Rückmeldungen bzw. Korrekturen an den Turner.	



## Station 7: Dehnen der Schultern & Aktivieren im Liegestütz

**Übung:** Aus dem Kniesitz die Hände an einer Erhöhung ablegen (Kasten, Langbank) & in die Schulterdehnung übergehen. Nach 5 Sekunden zwei Liegestütz auf einer Erhöhung (oder anderer Schwierigkeitsgrad) ausführen. Danach erneut in die Schulterdehnung übergehen.

**Material:** Matte, Erhöhung (Langbank, Kastenteile, ...)

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	60 Sekunden – beide Turner gleichzeitig
--------------------------	---

**Dehnen – 5 Sekunden:**



**Aktivierung – 2 Liegestütz:**

**Stufe 1: „LEICHT“ – Liegestütz auf eine Erhöhung**



**Stufe 2: „KLASSISCH“ – Liegestütz auf einer Ebene**



**Stufe 3: „SCHWER“ – Liegestütz von einer Erhöhung**



## Station 8: Flüchtiger Hockhandstand

**Ausgangsposition:** Hockstand

**Übung (stets mit Partnersicherung!):** Aus dem Hockstand Hände aufsetzen und Abdruck von beiden Beinen zum flüchtigen Hockhandstand (Beine gehockt) und wieder absenken in die Ausgangsstellung.

**Fokus:** Der Partner überprüft das **Stützverhalten**: Hände schulterbreit und mit den Fingerspitzen nach vorne ausgerichtet aufsetzen, die Arme sind gestreckt

**Partnersicherung:** Der Partner muss ein Überfallen des Turners verhindern (durch Druck am unteren Rücken)

**Material:** Matte

<b>Zeitlicher Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Turner 1 (25 Sekunden)</li><li>▪ Pause/Aufgabenwechsel (10 Sekunden)</li><li>▪ Turner 2 (25 Sekunden)</li></ul>
Während der Belastungsphase soll der Turner mehrere Wiederholungen des flüchtigen Hockhandstandes ausführen. Der Partner <b>sichert</b> stets den Turner.	

