**Checkliste: Aufschwingen in den Handstand (Boden)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Video  [**Bewegungsbeschreibung**](https://www.youtube.com/watch?v=qGQUVwdKPbE) | Video  [**Methodik**](https://www.youtube.com/watch?v=qGQUVwdKPbE&t=124) | Video  [**Helfen & Sichern**](https://www.youtube.com/watch?v=qGQUVwdKPbE&t=315) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übungen bzw. Lernschritte** | **Ohne Partnerhilfe** | **Mit Partnerhilfe** |
| **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. **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 |  |  |