**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 |  |  |