

Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Start im aufrechten Stand, hohes Vorschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit dem Standbein, schliessen der Beine zur Ganzkörperstreckung im Handstand (Körperspannung), Blick nach unten, Beugen der Arme und Hüfte, Kinn zur Brust führen, abrollen über den Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen) in den sicheren Stand.

Variante: Vorgängig Handstand gegen eine Wand, anschliessend durch Unterstützung des Partners (halten der Beine) üben.