

Posten-Nr.

Kopfstand

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

Material:

2 Weichmatten (klein)

Übung:



Mit dem Kopf und beiden Händen wird ein Dreieck auf dem Boden dargestellt. Je grösser die Fläche des Dreiecks (d.h. je weiter die Eckpunkte voneinander entfernt), desto grösser die Stabilität. Der Körper wird senkrecht nach oben ausgestreckt (Beine zuerst anwinkeln, anschliessend nach oben führen).