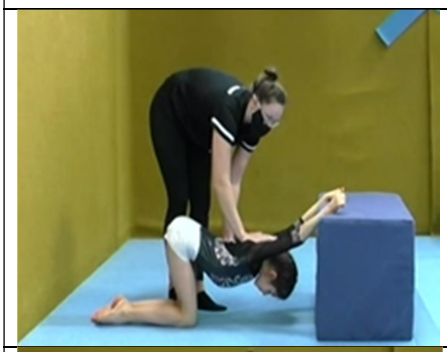
HANDSTAND!

Alle wollen super Handstand können, so wie Renate, nutzen wir die Zeit daheim um hierfür wieder zu üben! Für diese Übungen brauchen wir nicht viel Platz, und auch nicht unbedingt die Trainerin Anja, die mit ihren Turnerinnen in der „Winterakademie“ das Seminar Handstand geleitet hat. Ein freier Platz daheim, eine freie Wand ohne Bilder und Regal, und los geht’s!



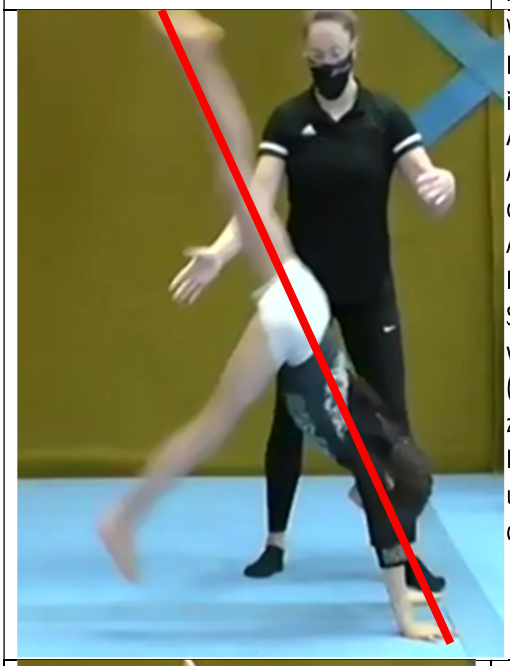
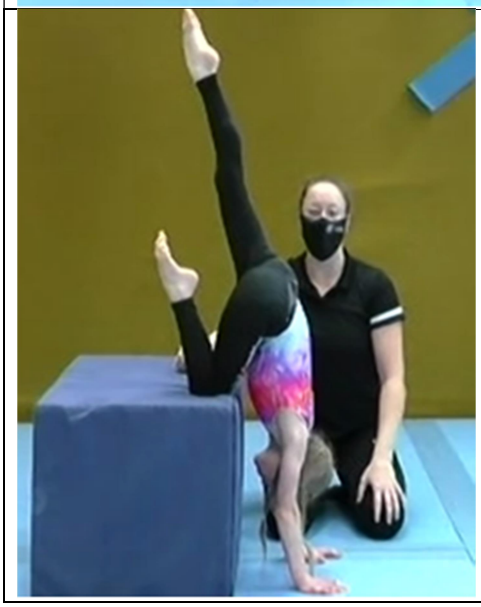
Erste Voraussetzung: **freie Schulter**!
Die Dehnübung kennen wir, mit den Händen auf dem Boden, Hände auf der Couch oder einem Hocker ist besser, und wenn jemand den Schulterbereich vorsichtig nachdehnt wirkt es mehr.

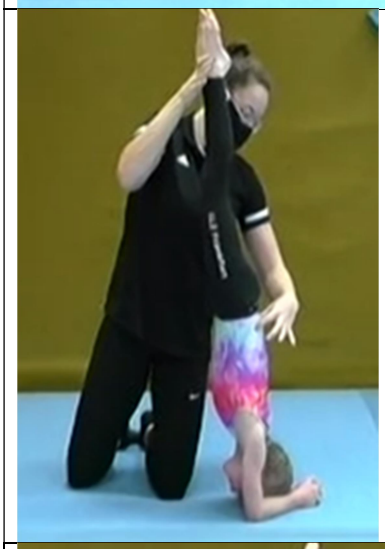
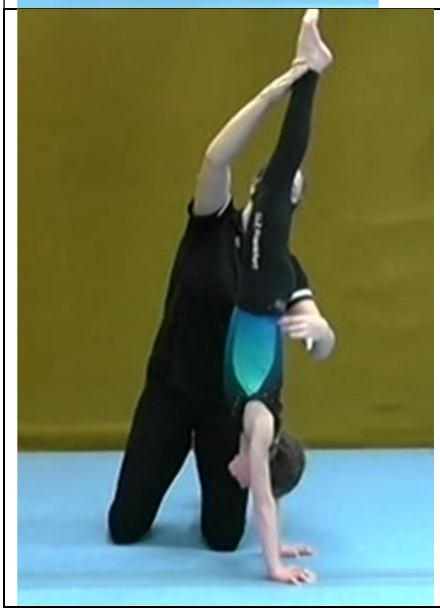
Hier sieht man schön dass die Dehnung in den Rücken geht (wo die rechte Hand der Trainerin hin deutet) – wollen wir aber nicht.

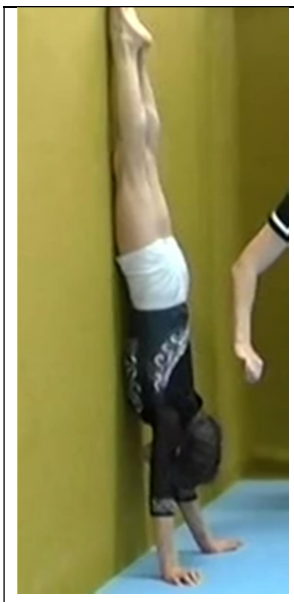
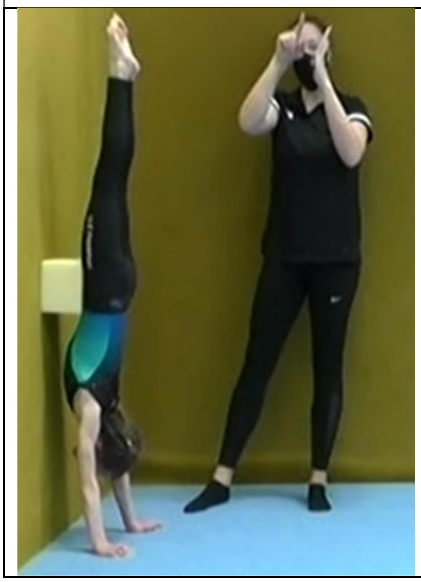
Bei so einer Übung also nicht zu weit die Arme nach oben drücken, dafür mit der Hand des Helfers die Schulter durch Druck aufdehnen (unteres Bild).
Und morgen merkst Du dass die Übung ankam ;-)

Nächste Dehnung, geht auch nur mit Hilfe:
Ellbogen nach hinten drücken lassen. Deine Hände sind hinter dem Kopf, damit die Arme nicht verdrehen und die Dehnung in den Schultern ankommen.

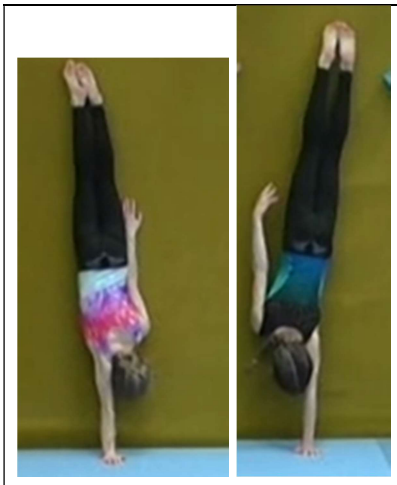
Wichtig, für die meisten Schulterdehnungen:
Nicht im Stehen machen, dann weicht der untere Rücken gern aus, sondern im Sitzen, weil dann die Hüfte gebeugt ist.

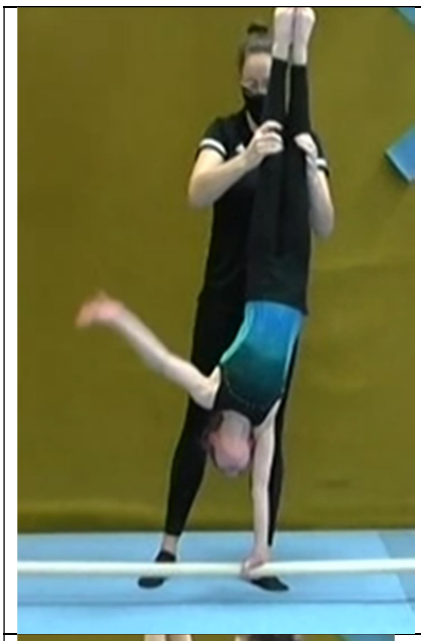
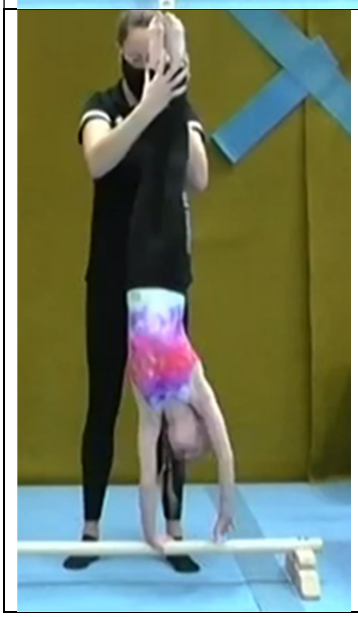
	Kraft in den Schultern: brauchen wir, um gut und groß stehen zu können! Die Füße sind einen Fuß weit weg von der Wand, Po, Rücken, Schultern, Ellbogen, Hände sind an der Wand. Dann aus der Stellung mit rechtem Winkel in den Ellbogen die Ellbogen und Hände an der Wand entlang nach oben schieben. Nur so weit, wie alle Körperteile an der Wand bleiben. Wer in der Schulter wenig beweglicher ist, kommt nicht so weit hoch. Das müssen wir aber aktiv üben, also immer wieder wiederholen, damit wir den Handstand nicht wie ein Fragezeichen stehen. Hinweis: geht etwas leichter, wenn man die Übung im Sitzen beginnt, dann musst Du Dich nicht auf den Rücken konzentrieren, weil der dann besser gerade bleibt.
	Wie komme ich zur Handstandposition? Das kannst Du ohne Hilfe gegen die Wand machen, oder frei im Raum wenn der Platz reicht: Ausgangsposition (nicht dargestellt): Arme oben, Schulter rausgestreckt (der Oberarm drückt an die Ohren!), vorderes Bein gebeugt Aufschwingen: In den kleinen Ausfallschritt, Schulter bleibt offen, Schwungbein (das hintere Bein) geht gestreckt hinten hoch, wenn der Oberkörper über die Hüfte zum Boden kippt (ziemlich gerade Linie von den Händen über Schulter, Hüfte, zum aufschwingenden Fuß. Dafür brauchst Du den Platz nach vorn!) und das Standbein streckt sich komplett durch, bevor es dann zum anderen Bein nach oben geht.
	Die Position von Schulter und Körper üben (nicht nur für kleine Turnerinnen und Anfänger!) Nimm einen passenden „Block“ (muss nicht gepolstert sein, soll nur nicht wegrutschen oder kippen), also z. B. Couch, Bett, Hocker), geh dort in den Kniestand, zuerst bleiben beide Knie zusammen, dann gehen die Hände runter auf den Boden, ganz nah an den „Block“, Kopf ist zwischen den Armen. Denn: die Oberarme drücken die Ohren zu. Das ist die erste Position: Knie-Handstand Dann wie auf dem Bild: Ein Bein gestreckt bis in die Zehenspitzen nach oben.

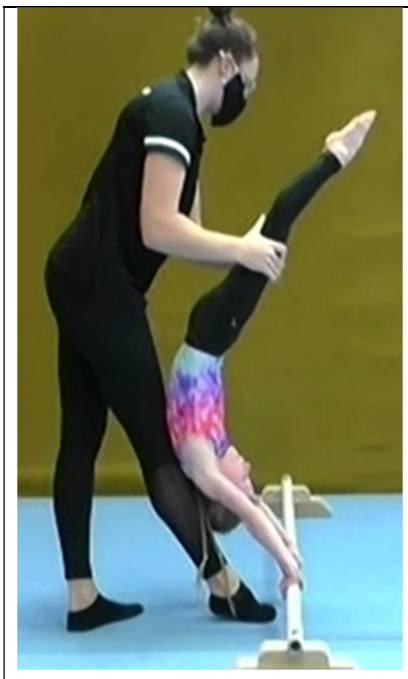
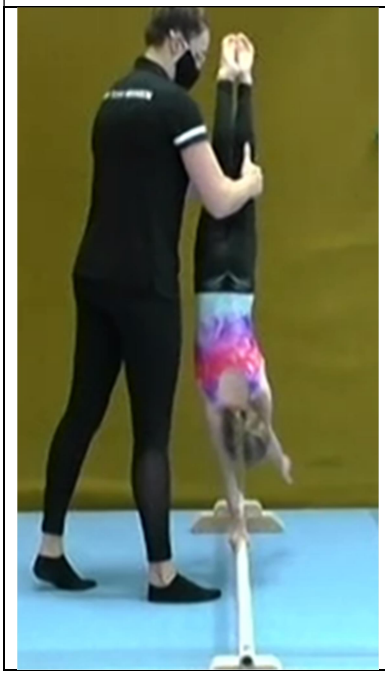
	Grundlagen der erforderlichen Körperspannung (mit einem oder zwei Helfern): Ellbogen-Liegestütz Weit aus der Schulter rausdrücken, einen „**Buckel**“ schieben, also den oberen Rücken rund machen (im Gegensatz zum „Katzenbuckel“ wo auch der untere Rücken rund ist) Knie und Füße strecken, Po zusammenzwicken. Wenn der Helfer mit den Fingern wie gezeigt auf den Rücken stupst spürst Du besser wo und wie Du den Bauch anspannen musst.
	…und hoch geht’s in den Ellbogen-Stand! Alles bleibt fest, und vielleicht kannst Du ja ohne Hilfe stehen bleiben? (Dafür die Hände etwas auseinander tun und auf den Boden auflegen. Ist kein Helfer da, dann klappt das vielleicht etwas anders: als „Schweizer Handstand“ vom Bett oder der Couch runter, allerdings dann mit Hüftknick.
	Langsam und gespannt in den Handstand hoch geht mit Helfer auch aus dem Liegestütz auf den Händen, bis hoch in den Handstand auf den Händen. Wichtig: Spannung halten Schultern sind ganz rausgedrückt Ganz gerade stehen

	Ohne Helfer und als zusätzliches Krafttraining: Aus dem Liegestütz mit den Füßen an der Wand hochlaufen, dabei gehen die Hände in kleinen Schritten näher an die Wand. Dann wieder mit den Händen weglaufen bis die Füße weit unten an der Wand stehen. Und wieder hoch und runter Und noch ein drittes Mal! Optimal ist wenn Beine, Hüfte, Rippen und Hände ganz nah an der Wand sind. Wer in der Schulter nicht so beweglich ist dass er sie unter Last ganz öffnen kann (vergleiche die Kraftübung oben), der kippt mit der Schulter etwas weg weil die Schulter noch einen leichten Winkel macht (ungefähr da wo die Hand der Trainerin zu sehen ist. Das hängt also nicht nur davon ab ob der Kopf drin ist oder draußen.
	Nächste Stufe: angelehnter Handstand, in allen Gelenken selbst kontrolliert: Mit den Händen so wenig von der Wand weg bleiben wie das Schaumstoffschnitzel (oder eine Plastikflasche oder eine Nackenrolle oder so) dick ist. Die Finger zeigen besser mehr nach vorn als auf diesen beiden Bildern. Klappt so? **SUPER!!!**

Mehr machen als den einfachen Handstand!

	Bevor wir sicher drehen oder gehen können müssen wir schauen dass wir eine Hand vom Boden weg kriegen, ohne dass wir krumm werden und gleich umfallen. Dies solltest Du allein nur üben wenn Du genug Platz an der Wand hast (nach links und rechts), sonst mit Helfer. Wichtig: Erst das **Gewicht verlagern**, indem Du den ganzen Körper etwas über den Stand-Arm schiebst, dann erst die freie Hand wegtun. Lass Dich kontrollieren, ob Du wie ein „S“ stehst oder ob Dein Körper ganz gerade bleibt. Wenn Du mit dem Rücken zur Wand stehst ist es nicht so optimal von der Körperspannung her, aber Du kannst Dich vielleicht in einem Spiegel, der Dir gegenüber in ausreichend Abstand steht, selbst sehen: bist Du gerade oder ein „S“?
	PINGUIN: Egal ob mit Helfer oder allein: hin und her verlagern und jeweils drei Sekunden halten. Am Anfang nimmst Du den freien Arm noch nicht ganz nach oben, wenn Du sicherer wirst dann schon. Nur so oft wiederholen wie Du noch gerade und gespannt stehen kannst. Das klappt mit der Zeit besser und länger.
	Fürs Reck: Ein Rundholz oder Rohr links und rechts auf ein etwas dickeres Brett geschraubt, und schon hast Du Deinen „Boden-Holm“! Wichtig ist dass er nicht leicht wegrutscht und dass Deine Finger unter dem Holm Platz haben wenn Dein Gewicht den Holm etwas durchbiegt. Mit Helfer kommst Du in die Handstand-Position auf dem Holm. Was ist der Unterschied zum Boden? Eigentlich keiner, außer dass Du exakter greifen musst.
	Der **Schräghandstand** funktioniert nur wenn der Bodenholm nicht wegrutschen kann. Bei der Übung musst Du die Spannung im gesamten Körper gut halten. Das ist wichtig für die nächsten Übungen.

	**PINGUIN** auf dem Holm: Am Anfang muss der Helfer Dich entlasten, also ein wenig hochheben und nicht nur führen, damit Du groß in der Schulter bleibst. Gerade im Körper musst Du aber selbst bleiben, wie beim Verlagern an der Wand. Also nicht in der Hüfte wegknicken (was die Turnerin auf diesem Bild ein wenig macht).
	Einleitung der Drehung: Hierfür brauchen wie die exakt gerade Körperposition. Du verlagerst, der Helfer dreht Dich um 90 Grad. Und wieder zurück. Hiermit kommen wir auch in Richtung des Stützes im „Kammgriff“ der sich ergibt wenn sich der Körper halb um die Hand dreht. Das brauchen wir nachher. Alternative: Ohne Drehung die Stützhand umgreifen in den Kammgriff, dann das Gewicht über diese Hand verlagern und die andere Hand lösen. Aus dieser Stützposition dann drehen (lassen).
	**Weiterdrehen**: Am Holm erst die Stützhand umgreifen, dann das Gewicht über die Stützhand verlagern, 180 Grad drehen und wieder greifen.

	Noch eine Stufe schwieriger erwünscht? Dann üben wir diese Bewegung aus der „**Felge**“: egal ob aus der Felgrolle am Boden oder am Holm: Für die Übung ist es eigentlich kein Unterschied, beim Stütz am Boden tut vielleicht das Handgelenk bald weh, der Bodenholm könnte aber wegrutschen, je nach Bauart und Fußboden / Matte. Beginne aus dem Handstand, lehne Dich mit „Buckel“ gegen das Bein des Helfers (**Position „Hohes C“),** und gehe dann mit etwas Schwung und Unterstützung des Helfers (hebend an Deinen Beinen) wieder in den Handstand mit direkter Verlagerung auf einen Arm. Danach folgt eine „**Rückwärtsdrehung**“, Du drehst Dich also mit dem Bauch voraus und greifst hierfür nicht erst mit der Stützhand um. Die bleibt wie sie ist weil es für sie in dieser Bewegung keine Entlastung gibt. Am Boden wäre das eine Felgrolle mit halber Drehung zum Handstand (und Abrollen oder weiterdrehen), am Stufenbarren ist es Freie Felge mit Drehung.
	So, und damit hat sich Dein Helfer wohl auch ganz nett angestrengt. Er / sie wird es in den Schultern spüren! Da hilft nur: Schulter-Dehnung, Kräftigung und Aufwärmen am Anfang einfach mitmachen, und danach lockert und dehnt Ihr beide Euch auch gemeinsam aus. Damit das nächste Training mindestens genauso viel Spaß macht!