

Bewegungen durch den Handstand am Boden

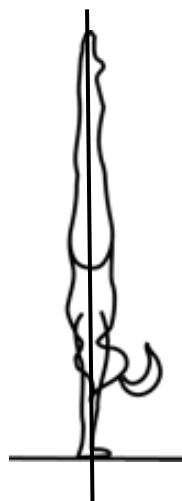
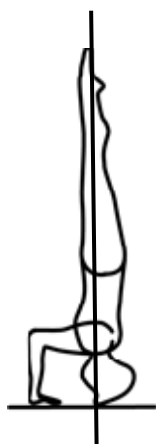
Erklären der Bilder aus der Turnsprache.

Aufzeigen, dass die Gelenke (Schulter – Hüfte – Füsse) in einer Linie sind.

Zeigen, dass zwischen Kopfstand und Handstand einzig die Armhaltung der Unterschied ist.

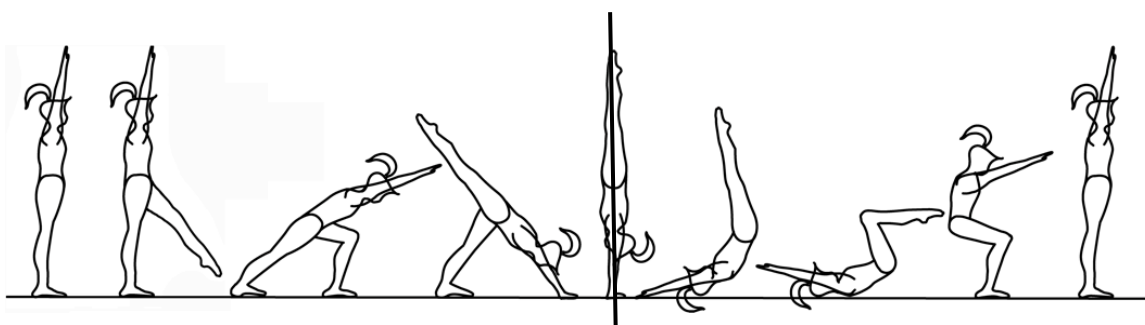
10103, Kopfstand --
SW 4 Appui renv. sur la tête --

Handstand--
Appui renv.--



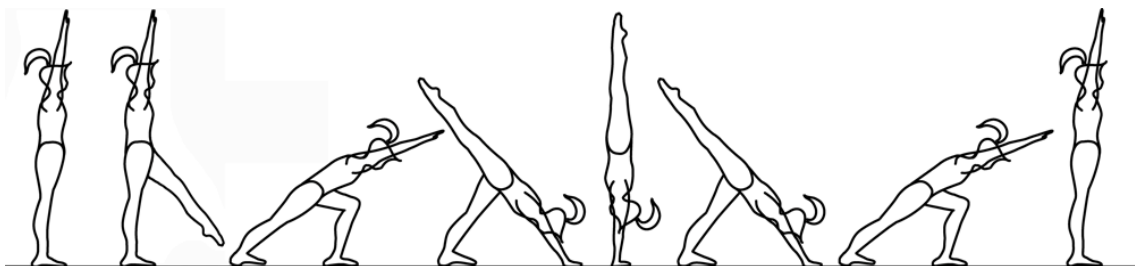
Weitere Elemente, die zum und über den Handstand führen.

10106, Hochschwingen zum Hstand und abrollen zum Stand oder Grätschstand
SW 4 S'établir à l'appui renv. et rouler en avant à la station ou à la stat. j. écartées



10108, Hochschwingen zum Hstand und zurück

SW 4 S'établir à l'appui renv. et retour à la station



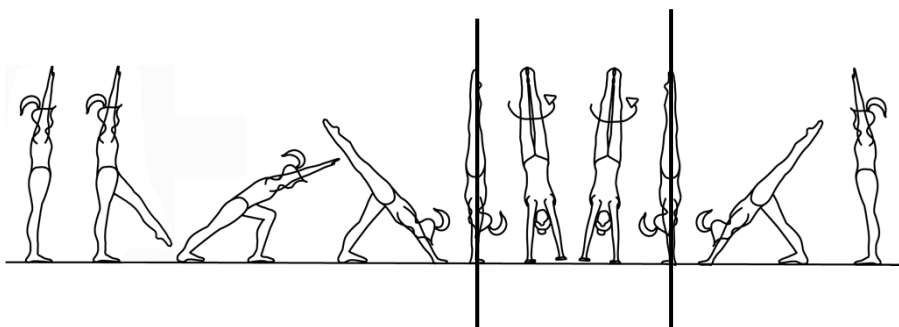
10109, Hochschwingen zum Hstand --

SW 6 S'établir à l'appui renv. --



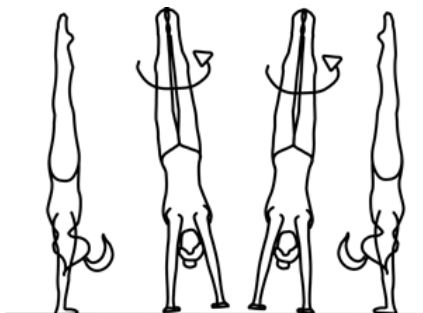
10112, Hochschwingen zum Hstand **und** 1/2 Dr.

SW 6 S'établir à l'appui renv. **et** 1/2 tour



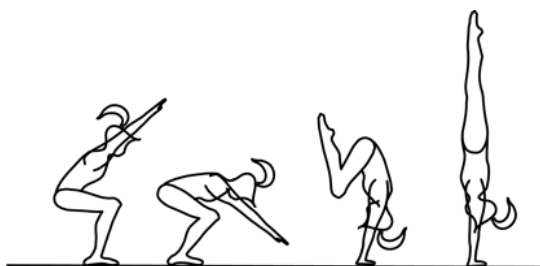
10113, **Aus** Hstand --: 1/2 Dr. (oder mehr)

SW 7 **De** l'appui renv. --: 1/2 tour (ou plus)



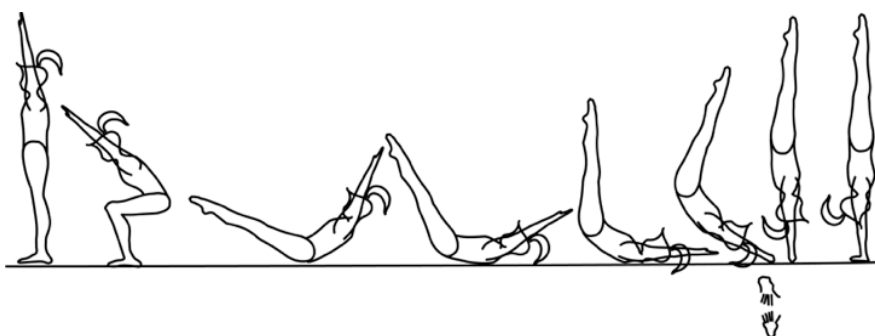
10606, Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geh./gegr.

SW 5 De la position accroupie, s'élever à l'appui renversé jambes fléchies ou écartées



10627, Rolle rw. mit **gestr.** Armen **durch** den Hstand (Streuli)

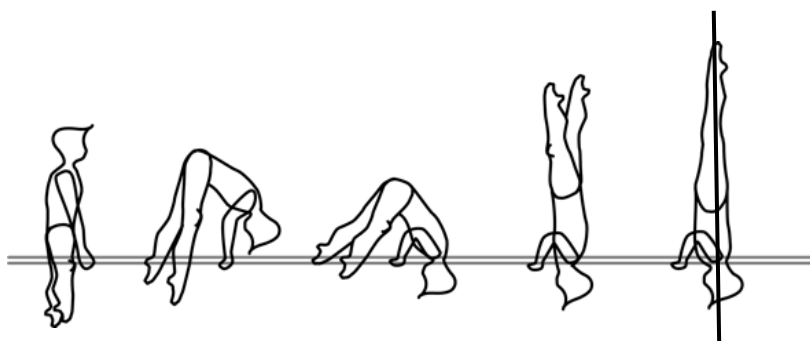
SW 6 Roulé en arrière bras tendus en passant par l'appui renversé (Streuli)



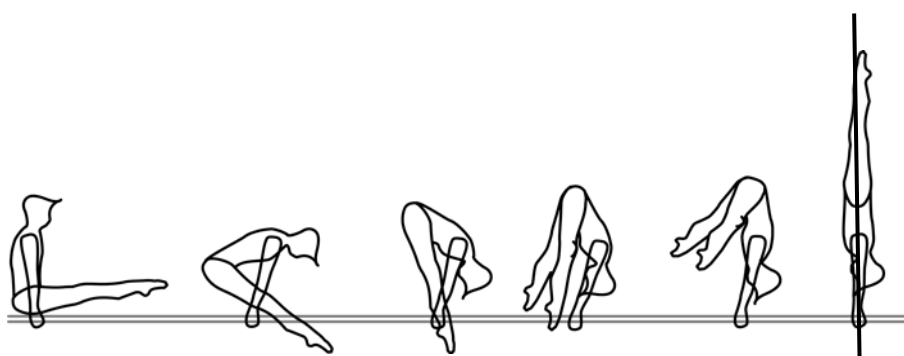
Bewegungen durch den Handstand am Barren

51201, Aus Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --

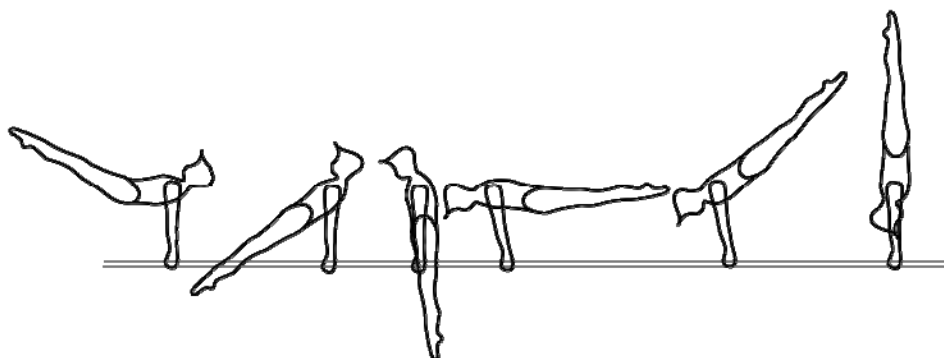
SW 4 Siège écarté : s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --



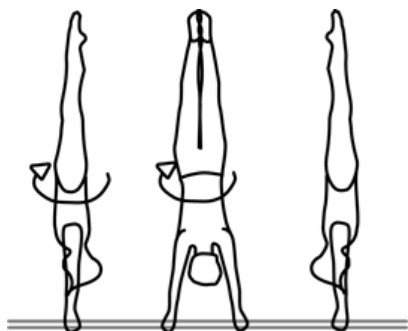
51204, Heben des geb. Körpers mit gegr. Beinen und gestr. Armen zum Hstand --
SW 7 S'élever corps carpé j. écartées et b. td. à l'appui renv.--



50203, Rschw. zum Hstand --
SW 6 Elancer en arr. à l'appui renv.--

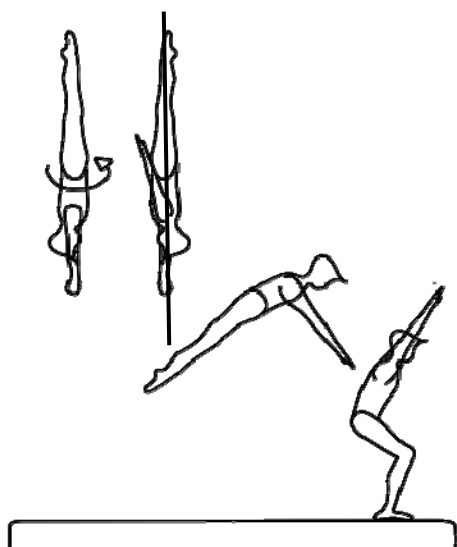


50212, Hstanddr. vw. 1/2 Dr. (oder mehr)
SW 7 De l'appui renv. 1/2 tour en av. (ou plus) (valse av.)



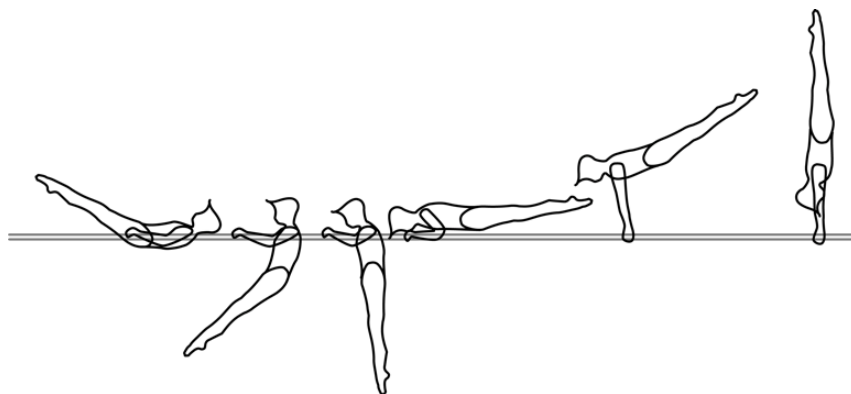
50405, Kreishochwende zum Nsprg.

SW 7 Sortie faciale par l'appui renv. avec 1/2 tour sur un bras à la station transversale



50904, Stemme rw. zum Hstand --

SW 7 Etablissement en arr. à l'appui renv. --



Praktische Übungen zum Thema Bewegungen durch den Handstand am Boden

- Korrekte I-Position liegend am Boden



- Heben des gespannten Körpers in die Handstandposition durch die Leiter
- Kopfstand als Basiselement (Aufstützen der Knie auf den Ellbogen, Position halten aber die Beine schliessen, langsam die Beine strecken. Position Kopf, Hände, Oberkörper bleibt immer)
- Hochschwingen zum Handstand
Ziel: Perfektes Hochschwingen zum Handstand
Wichtig: - Ausgangslage Hochhalte Arm-/Rumpfwinkel muss ganz offen sein
- Aufschwung über C+ in die I - Pose
- Korrekter Ausfallschritt
- Das Schwungbein ist immer gestreckt
- Das Abstossbein möglichst schnell mit dem Schwungbein schliessen
- Die Arme sind immer gestreckt
- Kopfhaltung frei

Grosser und Kleiner Schwedenkasten als Hilfsgeräte. Mit der Distanz zwischen den beiden Kästen kann eine optimale Streckung des Oberkörpers erzwungen werden.

Weitere Elemente

Drehungen im Handstand

Kombination von Elementen, wann ist es ein Element, wann sind es mehrere Elemente

Praktische Übungen zum Thema Bewegungen durch den Handstand am Barren

- Oberarmstand
- Schwingen bis zum flüchtigen Handstand
- Rückschwung zum Handstand
- Drehungen im Handstand
- Kreishochwende

Wichtigstes zusammengefasst

- Handstandlinie: Schulter – Hüfte – Füsse in einer Linie (I-Pose)
- Immer wenn Handstand steht, muss diese Linie ersichtlich sein
- Beim Handstand ist die Kopfhaltung frei
- Bei Handstanddrehungen ist die Anzahl Schritte mit den Händen frei