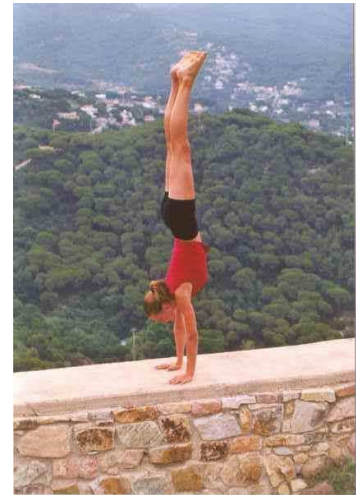


Handstand

Die Erlernung des technisch richtigen Handstands und die verschiedenen Übergänge in den Handstand und aus dem Handstand sind im Verlaufe des Grundlagentrainings als eine wichtige Basisfertigkeit zielstrebig zu entwickeln.

Leistungsvoraussetzungen

- Gespannte Körperhaltung, gestreckte Schulter- und Hüftgelenke
- Fähigkeit des Gleichgewichtserhalts im Handstand
- Stützkraft in Verbindung mit Körperspannung



Vor der Erlernung des Handstandes sollte der Kopfstand in den vielfältigsten Variationen beherrscht werden.

Die nachfolgend aufgeführten Übungen helfen u. a. die geschilderten Leistungsvoraussetzungen zu erarbeiten. Sie sollten deshalb regelmäßig Bestandteil des Trainings sein. Die Dosierung richtet sich je nach Schwierigkeitsgrad der Übung und Fähigkeitsstand des Turners. Sie sollte zwischen 4 - 8 Wiederholungen betragen.

Das Training dieser Übungen sollte abwechslungsreich durchgeführt werden und ein richtiges Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung eingehalten werden.

Übungen

1. Heben in den Ballenstand -Senken in den Stand

Hinweise

- Schneller Rhythmus
- Halten im Ballenstand 6-10 sec.
- Langsames Heben und Senken

2. Rollen seitwärts

Bodenfreiheit für Oberkörper und Beine
(langsames Rollen)

3. Bauchlage

- Heben des Oberkörpers
- Heben der Beine
- Heben des Oberkörpers und der Beine

Armumpfwinkel immer geöffnet
Je 4-8 sec. halten
Kopfhaltung normal
Armumpfwinkel aktiv geöffnet

4. Rückenlage/ Spannen des Mittelkörpers

- Spannen des Körpers/Arme in Hochhalte
- Anheben der Hüfte
- Anheben der Beine max. 45 Grad

Rücken und Becken müssen fest auf dem Boden aufliegen
Schulter und Fersen liegen auf Rücken drückt auf Unterlage

5. Haltearbeit zwischen 2 Bänken oder Hockern

Kopf, Schulter und Füße liegen auf der Bank, Spannen (Heben) und Entspannen (Senken)

- | | |
|---|--|
| 6. Halten der Beine am Hocker in Bauch- bzw. Rückenlage | Ab Hüfte 10 sec. |
| 7. Füße fixieren, Halten des Oberkörpers in Bauch- bzw. Rückenlage | - Auf gestreckte Hüfte achten
- Haltezeit 6-10 sec. |
| 8. Liegestütz vorlings und rücklings mit ständigen ½ Drehungen über Liegestütz seitlings | - Langsame Ausführung
- Ständige Körperspannung |
| 9. Liegestütz (auch mit Veränderung des Abstandes der Auflagefläche) | Hände stützen auf Kastenoberteil, Bänken bzw. Boden |
| 10. Schulterbeweglichkeit mit und ohne Partnerunterstützung | Muss ständig Bestandteil des Trainings sein |
| 11. Kräftigung des Schulterbereichs z. B. mit Hock-Stützwaage, Schieber auf der Bank, Liegestütz und Ähnlichem | |

Alle hier aufgeführten Übungen sind nur eine kleine Auswahl an Spannungs- und vorbereitenden Übungen. Sie können entsprechend ergänzt und modifiziert werden.

Lernschritte

1. Erlernen des richtigen Einschwingens in den Handstand

- Aus dem Stand, Hochhalte der Arme, Armrumpfwinkel 180 Grad
- Vorspreizen eines Beines und Ausfallschritt
- Senken des Oberkörpers bei fast offenem Armrumpfwinkel (etwa 170 Grad) und runden Rücken
- Aufsetzen der Hände, Rückschwingen des Schwungbeines und Strecken des 2. Beines
- Bei Stützaufnahme, Herausschieben aus der Schulter und Öffnen des Armrumpfwinkel auf 180 Grad
- Schließen der Beine beim Erreichen der Senkrechten, Beckenstellung aufgerichtet
- Stehen im Handstand mit gestrecktem Körper (Armumpf- und Beinrumpfwinkel = 180 Grad)

2. Einnehmen der Handstandendposition auf einem Schrägbrett

Dessen Neigung kann sich nach dem individuellen Leistungsvermögen des Turners richten. Ziel ist dabei das Stehen an einer Wand mit maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gespanntem Mittelkörper. Dabei sollte nur Brust und Fußspann das Brett bzw. die Wand berühren. Diese Übung kann gesteigert werden bis zum „Überhang“ des Aktiven.

3. Einnehmen der Handstandposition an einem Gummiseil oder Barrenholm (auch „Galgen“)

Das Seil wird nach der individuellen Stützhöhe des Turners eingestellt. Ziel ist der maximale Schub aus der Schulter. Am Anfang werden Haltezeiten von 15-20 sec. angestrebt. Mit gewachsener Kraftausdauer im Schulterbereich sind 45-60 sec. Haltezeit möglich. Auf Grund der hohen Stützbelastung sollte der Handstand an diesem Gerät überwiegend auf Handstandklötzchen gestanden werden.

4. Ausbalancieren

Mit dem Erarbeiten des Schwingens in den Handstand sollte auch die Fähigkeit des Ausbalancierens erarbeitet werden.

Übungen

- Schräghandstand an der Wand, mit leicht runden Rücken versuchen frei zu stehen
- Pakethandstand
- Schwingen in den Handstand auf dem Handstandbarren (Standfläche muss gleiche Höhe haben)
- Stabilisierungshilfe durch Partner
- Spannen und Entspannen des Körpers im Handstand mit Partnerhilfe oder an der Wand
- Verändern der Position des Armrumpfwinkels je nach Fähigkeit des Turners (Armrumpfwinkel schließen und öffnen zunächst mit Partnerhilfe, später selbstständig)
- Erreichen der Handstandendposition durch den Schweizerhandstand

Mit dem Erreichen der geschilderten Kennlinien sollte die Schwierigkeit der Handstandendposition erhöht werden, z. B. durch:

- Handstütz mit schräggestellten Klötzchen, bzw. mit Ringeimprovisation
- Handstand im Seitstütz auf einem Barrenholm
- Handstand fixieren auf dem Balken
- Handstandhüpfen auf dem Trampolin
- Handstand auf der „Schaukel“

Handstand an den Ringen

Für Handstütz an den Ringen sind die Drückergrundlage und der technisch richtige Handstütz die entscheidenden Leistungsvoraussetzungen. Vorrang beim Üben mit Anfängern hat die Ruhigstellung der Ringe. Das erreicht man am besten durch Anlegen der Füße (oder Einklemmen der Füßen) in ein Gummiseil oder Tesaband. Hilfreich ist zusätzlich das Fixieren der Arme des Turners, um das Balancieren zu erleichtern. Mit zunehmender Sicherheit achtet man auf die Auswärtsdrehung der Ringe und den Schub aus der Schulter. Für gute Turner sollte es möglich sein nach 2 Monaten bei entsprechenden Grundlagen Resultate zu erzielen. Deutliche Übungsfortschritte auch bei „Otto-Normalverbraucher“ sind nach etwa einem halben Jahr zu erwarten.

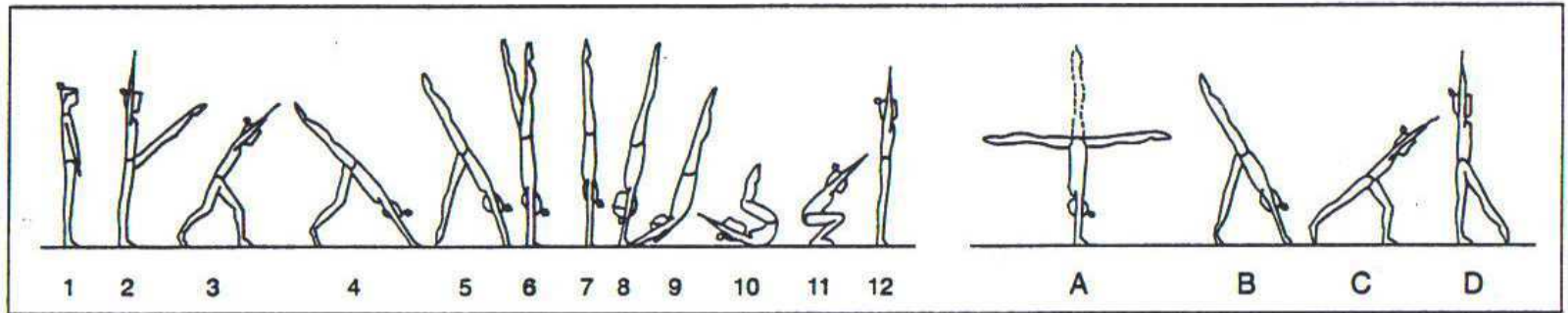
TECHNIK - METHODIK - KARTE

Handstand

TECHNIK - LEITBILD

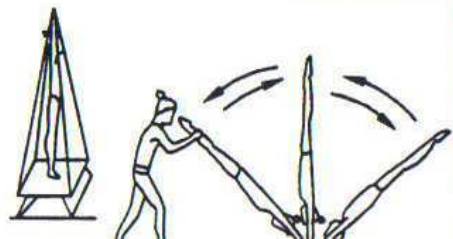
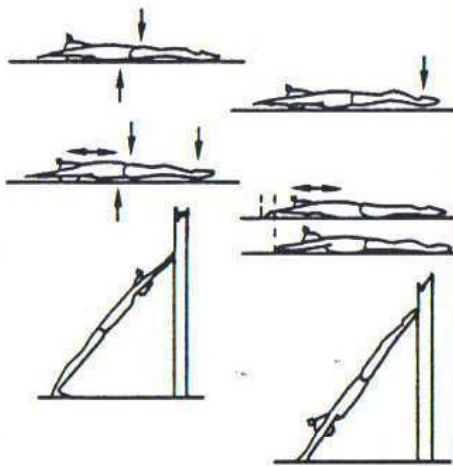
TECHNIK - ECKPUNKTE

METHODIK

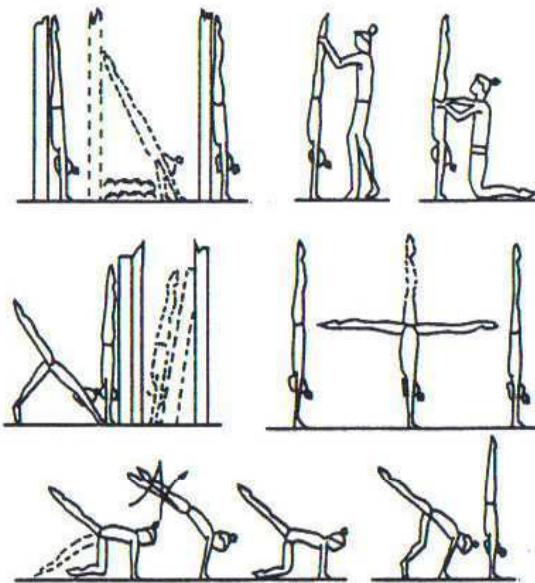


1 Stand 2 Beineinsatz 3 Blickkontakt 4 Handaufsatz vor 5 Abrollen 6 Stand 7 Aufspreizen 8 Aufrichten 9 Stand
 Anspreizen Handaufsatz vor Fußabdruck Anfallen

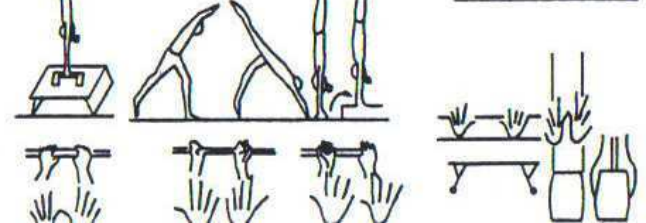
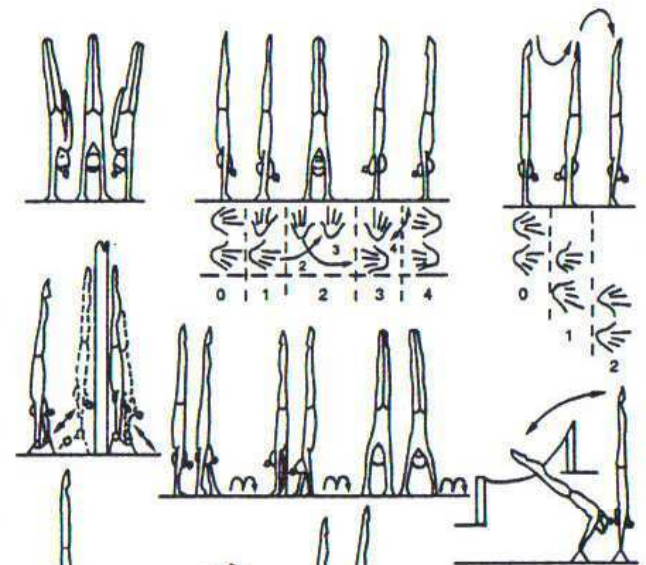
Voraussetzungen :



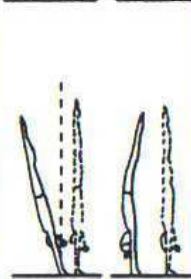
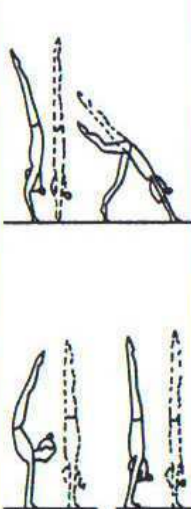
Erlernen :



Stabilisieren :



Fehler :



Bänfer



Wolfgang Bänfer GmbH
 Industriestraße 11
 34537 Bad Wildungen
 Tel. 0 56 21 / 60 44-45
 Fax 0 56 21 / 7 43 89

Verwendbare Matten :
 Bodenturnmatte
 Gerätturnmatte
Wandpolster :
 Niedersprungmatte