

Werde zu Hause zum Handstand-Profi!

Hier findest du den Link zum YouTube-Video: https://youtu.be/erUZE829_j0

Voraussetzungen / Tipps:

- Vergiss nicht, dich vorher aufzuwärmen!!
- Suche dir eine freie, stabile Wand (ohne Bilderrahmen, Steckdosen, etc., an denen du dich verletzen könntest) - achte darauf, dass du dich nicht verletzt, wenn du umkippst und mit den Fersen aufschlägst
- Verwende eine Yogamatte, Teppich o.ä. als Unterlage (optional)
- Suche dir eventuell eine weitere Person, die dir helfen kann
- Verwende Socken, damit die Wände sauber bleiben 😊
- Hör auf, wenn deine Arme müde werden
- Es kann mehrere Tage dauern, bis du alles kannst. Also bleib motiviert und trainiere weiter!

Schritt 1:

1. Suche dir eine freie, stabile Wand, die du als Hilfestellung verwenden kannst.
2. Gehe in die Liegestützposition, sodass die Füße bei der Wand und die Hände weg von der Wand sind.
3. Versuche mit den Füßen die Wand hinauf zu klettern. Achte dabei darauf, dass du mit deinen Händen auch immer näher zur Wand hingehst. Aber nicht zu schnell, schau immer darauf, dass dein Körper gestreckt und gespannt ist. Auch müssen deine Füße immer nah beieinander sein.
4. Bist du oben angekommen, also so, dass dein Bauch, deine Oberschenkel und dein Oberkörper die Wand berühren, versuche die Position kurz zu halten. Achte hierbei darauf, dass deine Arme komplett gestreckt sind und deine Schultern nicht die Ohren berühren.
5. Gehe langsam wieder zurück in die Liegestützposition. Für diesen Vorgang solltest du genauso lange brauchen, wie für das Hinaufwandern entlang der Wand.
6. Die Übung endet genauso wie sie begonnen hat, in der Liegestützposition.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du ohne Problem hinauf und hinunter wandern kannst.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer getreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein und dürfen daher nicht in eine Grätsche fallen. Drücke dich aus den Schultern raus, indem du gegen den Boden drückst und dich versuchst größer zu machen.

Achtung: Du darfst nicht ins Hohlkreuz turnen, zieh immer den Bauch ein und spann deine Muskulatur an.

Schritt 2:

1. Suche dir eine freie, stabile Wand, die du als Hilfestellung verwenden kannst.
2. Gehe in die Liegestützposition, sodass die Füße bei der Wand und die Hände weg von der Wand sind.
3. Versuche mit den Füßen die Wand hinauf zu klettern. Achte dabei darauf, dass du mit deinen Händen auch immer näher zur Wand hingehst. Aber nicht zu schnell, schau immer darauf, dass dein Körper gestreckt und gespannt ist. Auch müssen deine Füße immer nah beieinander sein.
4. Stoppe, wenn deine Arme ca. 30 cm von der Wand entfernt sind.
5. Hebe abwechselnd eine Hand vom Boden ab und versuche deine Schulter zu berühren. Achte darauf, dass dein restlicher Körper nicht zum Wackeln beginnt, deine Beine und der andere Arm immer gestreckt sind.
6. Wiederhole diese Übung abwechselnd mit jedem Arm 3 Mal.
7. Gehe langsam wieder zurück in die Liegestützposition. Für diesen Vorgang solltest du genauso lange brauchen, wie beim Hinaufwandern der Wand.
8. Die Übung endet genauso wie sie begonnen hat, in der Liegestützposition.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du diese Übung ohne Probleme kannst.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein und dürfen daher nicht in eine Grätsche fallen.

Achtung: Du darfst nicht ins Hohlkreuz turnen, zieh immer den Bauch ein und spann deine Muskulatur an.

Schritt 3:

1. Suche dir eine freie, stabile Wand, die du als Hilfestellung verwenden kannst.
2. Gehe in die Hocke oder Liegestützposition, sodass die Hände bei der Wand sind. (Fingerspitzen berühren die Wand)
3. Springe leicht mit einem Fuß vom Boden weg und versuch dabei gestreckt zu bleiben. Egal wie hoch du kommst, schau darauf, dass sich deine großen Zehen berühren, sobald du an der höchsten Stelle bist. Achte außerdem darauf, dass deine Arme immer gestreckt sind.
4. Nach ein paar Versuchen kannst du dich trauen etwas fester wegzuspringen. Versuche nach und nach so fest wegzuspringen, dass du schlussendlich in die Handstandposition kommst. Dabei berührt dein Rücken, deine Fersen und deine Fingerspitzen die Wand.

5. Halte diese Position.
6. Senke einen Fuß wieder ab und lande entweder in der Hocke oder in der Liegestützposition.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du diese Übung ohne Probleme kannst.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein und dürfen daher nicht in eine Grätsche fallen. Deine großen Zehen müssen sich am höchsten Punkt berühren. Drücke dich aus den Schultern raus, indem du gegen den Boden drückst und dich versuchst größer zu machen.

Schritt 4:

1. Suche dir eine freie, stabile Wand, die du als Hilfestellung verwenden kannst.
2. Stell dich mit dem Rücken zur Wand, mach zwei große Schritte weg von der Wand und dreh dich um.
3. Bewege dich mit einem Schritt zur Wand hin und setze deine Hände so weit nach vorne, dass deine Fingerspitzen quasi die Wand berühren.
4. Mit dem Fuß, der nicht nach vorne gestiegen ist, nimmst du Schwung und versuchst gegen die Wand in den Handstand auf zu schwingen. Nimm am Anfang lieber weniger Schwung. Achte darauf, dass sich deine großen Zehen an der höchsten Stelle berühren und deine Arme immer gestreckt sind.
5. Wenn du in der gestreckten Handstandposition angekommen bist, versuche diese Position zu halten.
6. Senke einen Fuß wieder ab und stelle den zweiten Fuß daneben, gleichzeitig gehen deine Arme weg vom Boden und du richtest dich wieder auf.
7. Nun solltest du wieder aufrecht sein und zwei Schritte von der Wand entfernt stehen.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du diese Übung ohne Probleme kannst.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer gestreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein und dürfen daher nicht in eine Grätsche fallen. Deine großen Zehen müssen sich am höchsten Punkt berühren. Drücke dich aus den Schultern raus, indem du gegen den Boden drückst und dich versuchst größer zu machen.

Achtung: Du darfst nicht ins Hohlkreuz turnen, zieh immer den Bauch ein und spann deine Muskulatur an.

Schritt 5:

1. Suche dir eine freie, Fläche und organisiere dir für deinen ersten Versuch einen Helfer. (Dein Partner ersetzt die Wand)
2. Stell dich gerade in den Raum, dein Helfer sollte 2 Schritte entfernt und seitlich von dir stehen.
3. Bewege dich mit einem Schritt zum Helfer hin und setze deine Hände so weit nach vorne, dass deine Fingerspitzen neben den Füßen des Helfers aufgreifen.
4. Mit dem Fuß, der nicht nach vorne gestiegen ist, nimmst du Schwung und versuchst in den Handstand auf zu schwingen. Als Absicherung schaut dein Helfer, dass du nicht zu viel Schwung hast und hält dich in der Handstandposition. Nimm am Anfang lieber weniger Schwung. Achte darauf, dass sich deine großen Zehen an der höchsten Stelle berühren und deine Arme immer gestreckt sind.
5. Wenn du in der gestreckten Handstandposition angekommen bist, versuche diese Position zu halten.
6. Senke einen Fuß wieder ab und stelle den zweiten Fuß daneben, gleichzeitig gehen deine Arme weg vom Boden und du richtest dich wieder auf.
7. Nun solltest du wieder aufrecht sein und zwei Schritte von deinem Helfer entfernt stehen.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du diese Übung ohne Probleme kannst. Mit der Zeit kann dein Helfer dich immer weniger sichern. Irgendwann brauchst du dann keine Hilfe mehr und stehst allein im Handstand.

Wichtig: Arme und Beine müssen immer getreckt und gespannt sein. Die Füße sollten immer geschlossen sein und dürfen daher nicht in eine Grätsche fallen. Deine großen Zehen müssen sich am höchsten Punkt berühren. Schau darauf, dass du deinen Partner nicht verletzt und umgekehrt. Drücke dich aus den Schultern raus, indem du gegen den Boden drückst und dich versuchst größer zu machen.

Achtung: Du darfst nicht ins Hohlkreuz turnen, zieh immer den Bauch ein und spann deine Muskulatur an.

Hier findest du den Link zum YouTube-Video: https://youtu.be/erUZE829_j0

Mache dazwischen genügend Pausen – Handstand üben ist sehr anstrengend und kräfteraubend aber eine super Übung für deinen ganzen Körper!

      **GUTES GELINGEN**      