

Lerne den Kopfstand!

Bevor du mit den Kopfstandübungen beginnst, wärme dich etwas auf (Hampelmänner, Hockstretksprünge, ...) und dehne auch ein bisschen (am besten wählst du einige Übungen aus unserem Dehnprogramm aus).

Schnapp dir jetzt eine Matte oder ein Handtuch und suche dir einen freien Platz, am besten vor einer Wand.

Kopf aufwärmen

Bevor du aber startest, ist es wichtig, dass besonders dein Kopf und deine Handgelenke aufgewärmt werden.

Knie dich dazu auf den Boden, schau dass dein Rücken lang und gerade ist – deine Schultern bleiben auf gleicher Höhe und werden nicht nach oben gezogen. Nun zieht dein rechtes Ohr vorsichtig zur rechten Schulter. Greife mit deinem rechten Arm über deinen Kopf und drück deinen Kopf vorsichtig noch ein wenig weiter nach unten – du darfst einen leichten Zug spüren, aber es sollte auf gar keinen Fall wehtun. Während du das machst zieht dein linker Arm fest nach unten zum Boden. Mach dieselbe Übung dann auf die anderen Seite!



Handgelenke aufwärmen

Um die Handgelenke aufzuwärmen Knie dich auf den Boden, und verdrehe deine Handgelenke in alle möglichen Richtungen, indem du die Handfläche/Handrücken vorsichtig gegen den Boden drückst (das soll nicht weh tun!)



Die richtige Kopf- und Handposition

Suche dir nun einen Platz an einer Wand / Tür / ... bei der du genug Platz hast und lege deine Matte davor.

Nun setzt du deinen Kopf möglichst nah an der Wand am Boden ab. Dann setzt du deine Hände am Boden auf – aber nicht genau neben deinen Kopf, sondern ein bisschen weiter hinten. Deine beiden Hände und der Kopf sollten ein Dreieck bilden, deine Fingerspitzen schauen zur Wand. Probiere ein bisschen herum, bis du das für dich ideale Dreieck gefunden hast.



Kopfstand – Vorübungen, an der Wand

Nimm jetzt wieder deine Dreiecksposition beim Kopf und deinen Händen ein und lehn dich mit dem Rücken gegen die Wand. Wandere dann mit deinen Füßen möglichst nah zu deinem Körper heran. Versuche dann vorsichtig zuerst den einen Fuß und dann den anderen Fuß vom Boden abzuheben. Streck deine Füße aber noch nicht direkt nach oben, sondern geh erst in eine gehockte Position. Wiederhole das ein paar Mal, bis du dich in deiner Hockposition sicher fühlst.

Mach eine kurze Pause und geh dann wieder in die Ausgangsposition. Geh wieder rauf in eine Hocke und versuche dann vorsichtig deine Beine nach oben zu strecken. Die Wand hilft dir, dass du nicht umfällst. Du solltest aber trotzdem versuchen so gespannt und stabil in deinem gesamten Körper zu sein, dass du nicht wackelst.

Wenn du aus deinem Kopfstand rausgehst bleib immer noch kurz gehockt am Boden liegen, indem du deinen Rücken rund machst und du deine Oberkörper vor dir am Boden ablegst.

Versuche dann bei jedem weiteren Versuch, dass du die Wand immer weniger zur Unterstützung brauchst. Versuche zum Beispiel, dass du deine Beine schon von der Wand wegbekommst, wenn du im Kopfstand stehst.



Kopfstand – ohne Wand

Wenn du dich schon sehr sicher bei deinem Kopfstand an der Wand fühlst, kannst du ein Familienmitglied um Hilfe bitten. Geh wieder in deine Ausgangsposition – dieses Mal aber nur auf der Matte ohne einer Wand in der Nähe. Dein Partner steht hinter dir, also dort wo dein Kopf ist und passt auf, dass du nicht umfällst. Geh wieder erst langsam in die gehockte Position. Erst wenn du den gehockten Kopfstand gut kannst, streck deine Beine langsam und geführt nach oben. Schau, dass du erst deine Hüfte streckst und dann deine Beine.

Oben angekommen, versuche, dass du mit deinen Beinen nicht „drüber fällst“ – also dorthin wo dein Partner steht. Sollte es doch passieren, hält dich dein Partner. Schau dass du immer auf demselben Weg aus dem Kopfstand rausgehst, wie du reingegangen bist.

Es dauert ein bisschen, bis du das richtige Gefühl dafür hast, wann deine Beine kerzengerade nach oben gestreckt sind. Dein Partner kann dir gerne Tipps geben, ob deine Beine noch weiter nach oben müssen, oder ob deine Position passt. Deine Hüfte sollten jedenfalls keinen Knick mehr haben in der idealen Kopfstandposition. Vergiss außerdem nicht, deine Zehen zu strecken ;)



Wenn du dich sicher fühlst, kannst du den Kopfstand selbstverständlich auch ohne deinem Partner üben – achte aber immer darauf, dass du wieder nach hinten runtergehst – also die Füße wieder am Boden absetzt und nicht abrollst.

Wenn du schon ein Kopfstandprofi bist, kannst du verschiedene Varianten ausprobieren – z.B. Mit gegrätschten oder gestreckten Beinen nach oben gehen oder oben die Beine grätschen – da gibt es viele Möglichkeiten.

Viel Spaß beim Üben – manchmal tut so ein kleiner Perspektivenwechsel richtig gut ;)

