

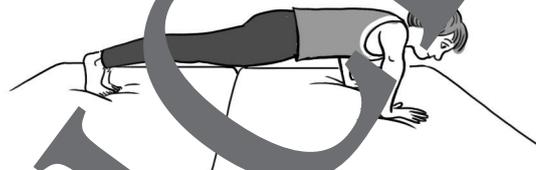
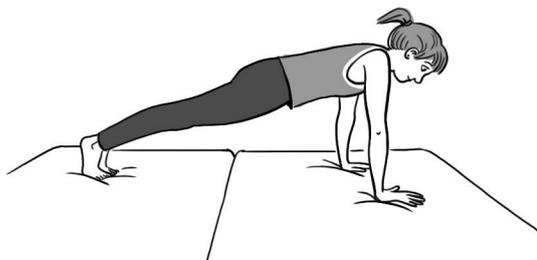
## Übungen zur Körperspannung und zur Stützkraft

M 1

### Station 1: Liegestütz

**Material** 1 Matte

**Aufgabe** Geh in den Liegestütz und halte die Position.



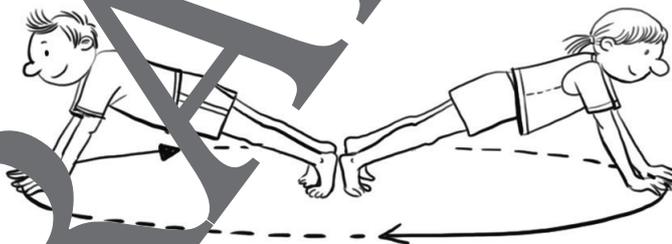
**Beachte** Mach dich steif wie ein Brett.



**Variation** Beuge und strecke die Arme, damit man mehrere Liegestütze hintereinander.

### Station 2: Zirkel

**Aufgabe** Nehmt die Liegestützposition ein und stellt eure Fersen aneinander. Lauft nun auf den Händen im Kreis.



**Beachtet** Macht euch steif wie ein Brett.



**Variationen**

- Wechselt zwischendurch die Richtung.
- Versucht sich gegenseitig einzuholen.

## M 2 Checkliste zum Handstand

- Sind die Arme gestreckt?
- Ist der Rücken gerade?
- Schaut der Turner auf seine Fingerspitzen?
- Sind die Beine gestreckt und bildet der Körper eine gerade Linie?



Funktioniert die Hilfestellung?

### Anmerkungen zum Bewegungsablauf

- Schwinge die Arme und dein Schwungbein weit nach vorn.
- Setze die Hände schulterbreit auf.
- Deine Finger sind leicht gespreizt und zeigen nach außen.
- Schwinge beim Hinunterbeugen des Oberkörpers das Schwungbein kräftig nach oben.
- Dein Standbein verlässt ebenfalls den Boden und schließt zum anderen Bein an.
- Dein Kopf ist leicht im Nacken, dein Blick zu den Händen gerichtet.
- Dein gesamter Körper ist gestreckt und angespannt (kein Hohlkreuz!).

## Übungen zum Handstand

M 4

### Station 3: Hast du's auf dem Kasten? (I)

**Material** 1 großer Kasten, 1–2 kleine Matten

**Aufgabe** Lege deine Beine auf dem Kasten ab und setze die Hände auf der Matte ab. Deine Helfer führen dich mit dem Klammergriff in den Handstand.



### Station 4: Hast du's auf dem Kasten? (II)

**Material** 1 kleiner Kasten, 1 kleine Matte

**Aufgabe** Knie dich mit einem Bein auf den Kasten (das andere ist gestreckt). Drücke dich nun mit dem knienden Bein ab und schwinde in den Handstand.



## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**