

**Hallo liebe Sportlerinnen,**

**neue Woche – neues Programm! Da Turnen in diesem Jahr bei fast allen Klassen zu kurz kommt, habe ich für diese Woche den Handstand ausgewählt.**

**Bitte übt die Handstandübungen täglich!!! → Ihr wisst ja: „nur Übung macht den Meister“**

**Das Aufwärmprogramm (1) und die Stabiübungen (2) macht ihr bitte 2-3x.**

1. **Aufwärmen:** mit S29 Folge 1 Beinmuskulatur → <https://youtu.be/rMk1KOohVAI>
2. **Stabilisationsübungen:** S29 Folge 3 Rumpf- und Ganzkörperstabil → <https://youtu.be/SArUFTA5t54>

### 3. Üben des Handstands



#### Stufe 1:

Schau dir vorab bitte folgendes Video bei YouTube an. Hier wird dir nochmals genau erklärt auf was du achten musst. → Handstand lernen – Teil 1 Grundlagen und Transferübungen:

<https://youtu.be/xunNRbnk8Us>

<https://www.online-fitness-coaching.com/handstand-lernen-an-der-wand/>

Auf dieser Seite wird dir alles nochmals ausführlich beschrieben. Den meisten von euch reicht das Video. Sollte dennoch jemand Schwierigkeiten oder Hemmungen bei einer Übung haben, lese bitte die einzelnen Schritte nochmals nach!



#### Stufe 2:

Wenn du mit dem ersten Teil ganz gut zurecht gekommen bist, arbeite jetzt weiter mit „Handstand lernen Teil 2“ <https://www.online-fitness-coaching.com/freien-handstand-lernen/>. Hier übst du das Aufschwingen gegen die Wand oder eine Tür. Achte darauf, dass du keine Glastür wählst und du rechts und links neben dir Platz hast und dich nicht verletzen kannst. Oder übe gleich im Freien.

#### Stufe 3:

Wer das Aufschwingen gegen die Wand bereits beherrscht übt weiter. Versuche dich ganz lang zu strecken, drücke dabei die Schultern deutlich nach oben, spanne den Bauch und Po fest an und strecke deine Füße. Jetzt versuchst du dich langsam von der Wand zu lösen und stehst einige Sekunden frei. Übe dies mehrmals nacheinander. Dein Ziel ist frei zu stehen.

#### Stufe 4:

Übe den Handstand. Anfangs kannst du gerne noch Hilfestellung durch eine Person (gegen den ausgestreckten Arm) oder eine Wand/Baum. Dies kannst du auch auf den einzelnen Videos der obigen youTubeseite Teil 2 gut sehen. Sobald du sicher stehst kannst du ohne Hilfestellung üben. Übe dies mehrmals täglich, damit du sicher stehst.

***Lieben Gruß und viel Spaß und Erfolg beim Üben***

***Heike Mettang***