



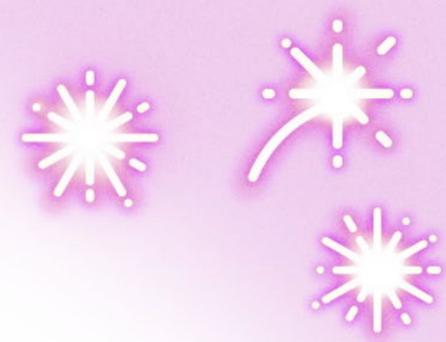
# Herzlich Willkommen

WS 205-02 Der „perfekte“ Handstand

Katharina Warter

07.02.2025 | 15.00 - 16.30 Uhr

unterstützt durch



Bitte scannen!

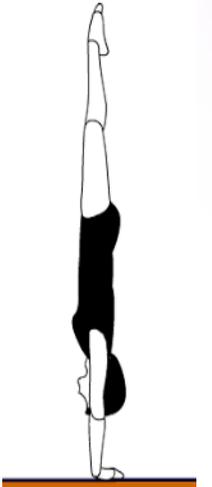






# Gliederung

1. HANDSTAND- **DAS** GRUNDELEMENT
2. VORAUSSETZUNGEN - WAS BRAUCHE ICH FÜR EINEN SAUBEREN HANDSTAND?
3. TECHNIK- WIE FUNKTIONIERT EIN RICHTIGER HANDSTAND?
4. METHODIK - MÖGLICHE WEGE ZU EINEM GESTANDENEN HANDSTAND.
5. HÄUFIGE FEHLERBILDER UND KORREKTUREN
6. FRAGERUNDE
7. TIPPS UND LITERATUR



<https://t1p.de/nz2eZ>

langsamer Handstützüberschlag seitwärts

gespreizt mit 1/2 Drehung gg die

Rolle rw. durch den Handstand

Bewegungsrichtung

Freie Felge und weitere

Elemente am

Stufenbarren

HAND-

STAND

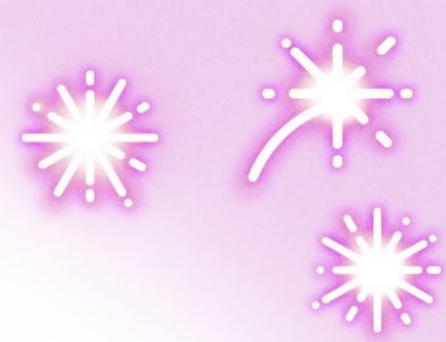
Handstützüberschlag rw

Handstützüberschlag vw.

langsamer Handstützüberschlag vorwärts

langsamer Handstützüberschlag  
rückwärts





# Mehr als nur EIN Element

Ausgangsposition

Übergangsposition

Endposition

Grundfertigkeit  
vieler Elemente



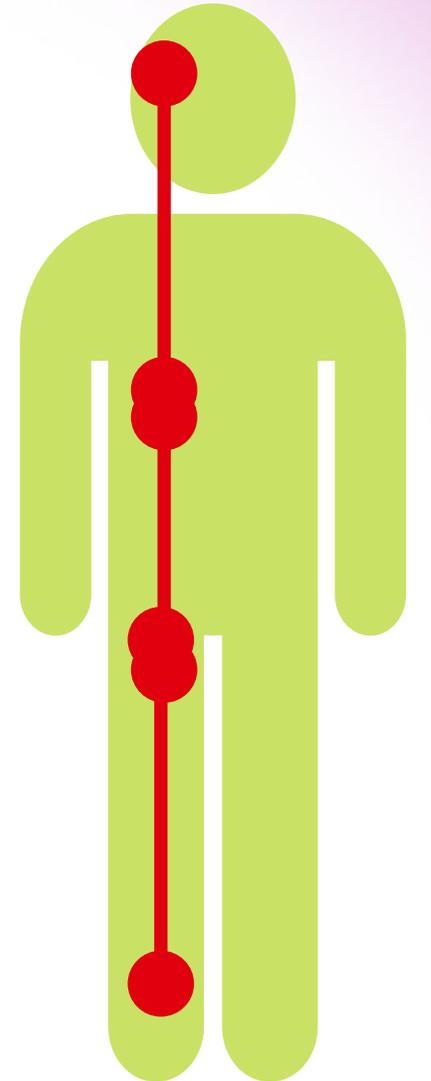
# WAS BRAUCHE ICH FÜR EINEN SAUBEREN HANDSTAND? Voraussetzungen

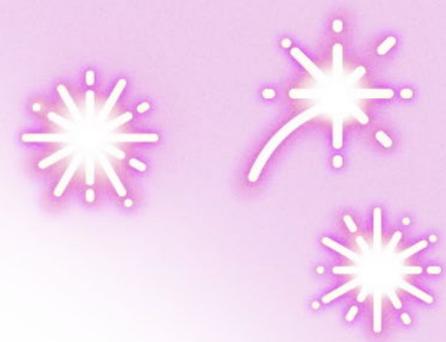


01 konditionelle V.

02 koordinative V.

03 technische V.





# Was macht einen guten Handstand aus? - Ihr seid dran!



## konditionell

Offener Armrumpfwinkel  
Schulterbeweglichkeit (aktiv)  
Stützkraft  
Mittelkörperspannung

## koordinativ

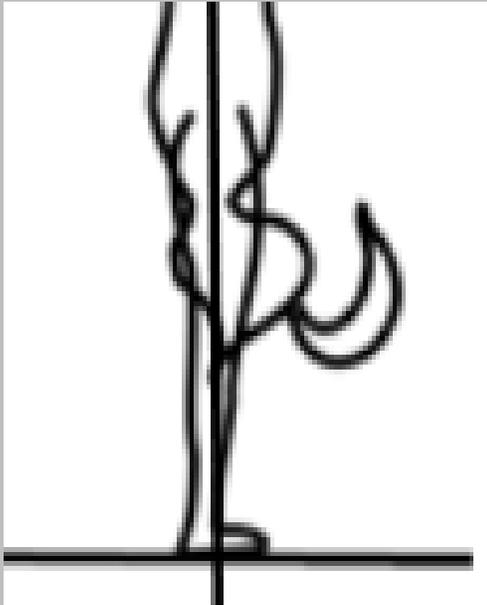
Gleichgewichtsfähigkeit  
Differenzierungsfähigkeit  
Orientierungsfähigkeit

## technisch

Erfahrung in Kopfüber-Positionen  
(Kopfstand)  
gestreckter und gespannter Körper ->  
Gerade des Körpers

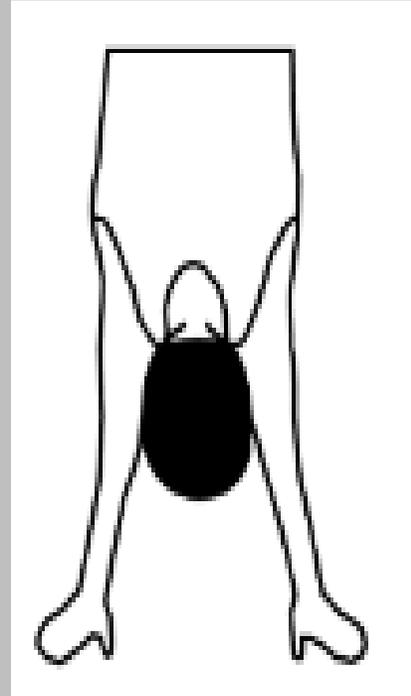


# Was einen guten Handstand ausmacht



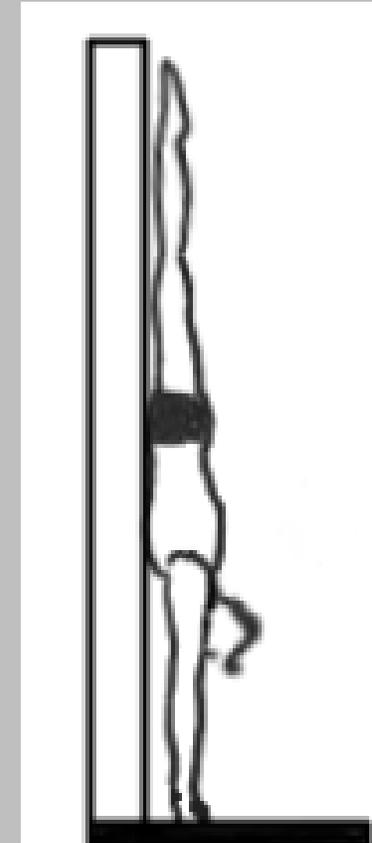
**Kopfhaltung**

neutral



**Armhaltung**

gestreckte Arme, offener ARW,  
parallele Arme

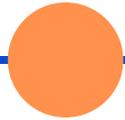


**Körperhaltung**

Gerade von Hand-Schulter-  
Hüfte-Füße

# VON DER BAUCLAGE IN DEN HANDSTAND

## Methodische Übungsreihe



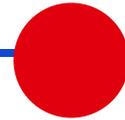
Übung 1:

*Stützkraft*



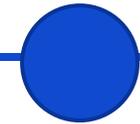
Übung 2:

*Handstand in  
Bauchlage*



Übung 3:

*Handstandposition im  
Stand an der Wand*



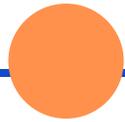
Übung 4:

*"Kastenhandstand" mit  
Partnerhilfe*



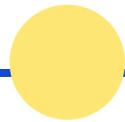
# VON DER BAUCLAGE IN DEN HANDSTAND

## Methodische Übungsreihe



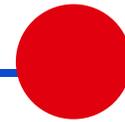
### Übung 5:

*(eventuell mit ganz jungen T)  
Trainerin hebt T von der Bauchlage in den Handstand*



### Übung 6:

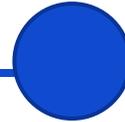
*Handstand an der Wand  
(Bauch zur Wand!)*



### Übung 7:

*Abmessen der Körperlänge am Boden*

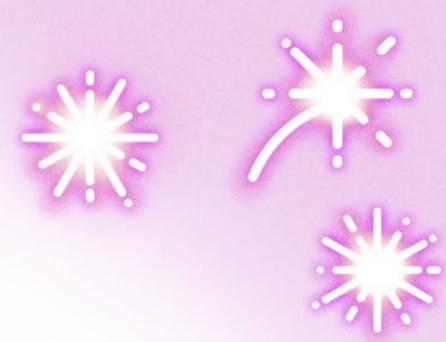
<https://t1p.de/yujk>



### Übung 8:

*Anspreizen und Aufschwingen in den Handstand mit Trainer-oder Partnerhilfe*





# Häufige Fehlerbilder und Korrektur

1

MITTELKÖRPER-HOHLKREUZ  
-> SCHULTERVORLAGE

HANDAUFSATZ - ZU NAH AN  
DEN FÜSSEN

2

3

KOPFHALTUNG- KOPF IM  
NACKEN

FEHLENDE SPANNUNG BEINE  
UND ARME

4





# BEISPIELÜBUNGEN ZUR VERTIEFUNG DES HANDSTANDES

**Handstand auf  
verschiedenen  
Untergründen**

**Handstand-  
Abrollen**

**Handstand-  
laufen + -drehen**

**Handstandzirkel**

**kleine  
Wettbewerbe**



ASK



HABT IHR FRAGEN?



?

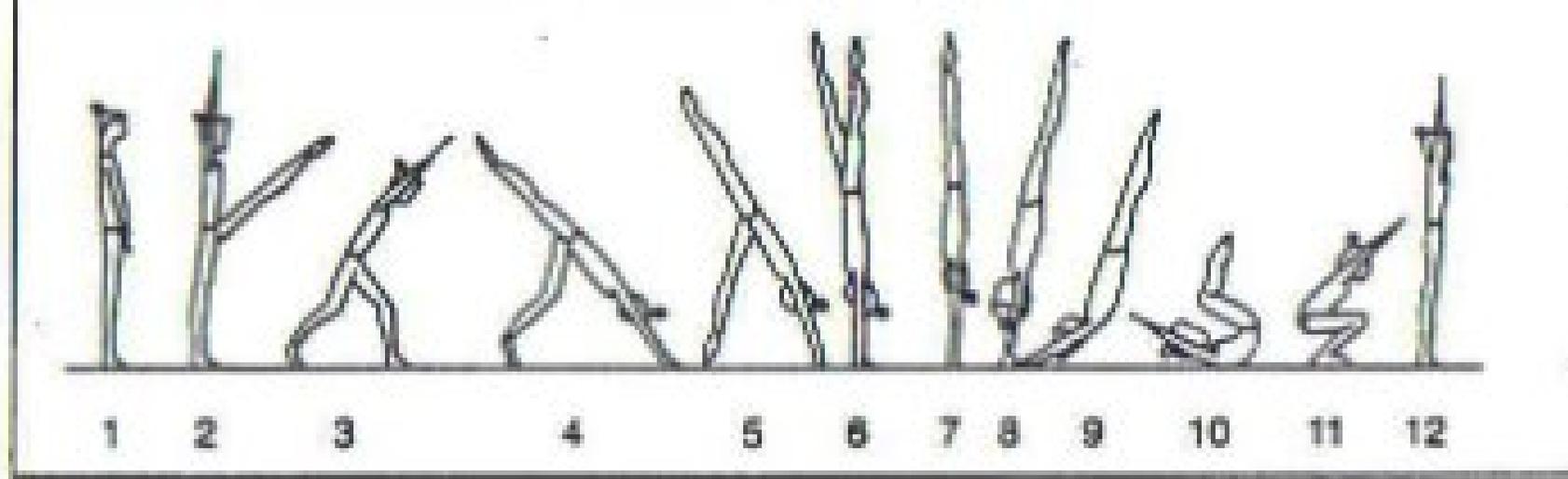


NEVER STOP LEARN

# TECHNIK - LEITBILD

# TECHNIK - ECKPUNKTE

# METHODIK



1 Stand      2 Beineinsatz      3 Blickkontakt      4 Abrollen      5 Stand  
 Anspreizen      Handaufsatz vor      Anfallen  
 Fußabdruck

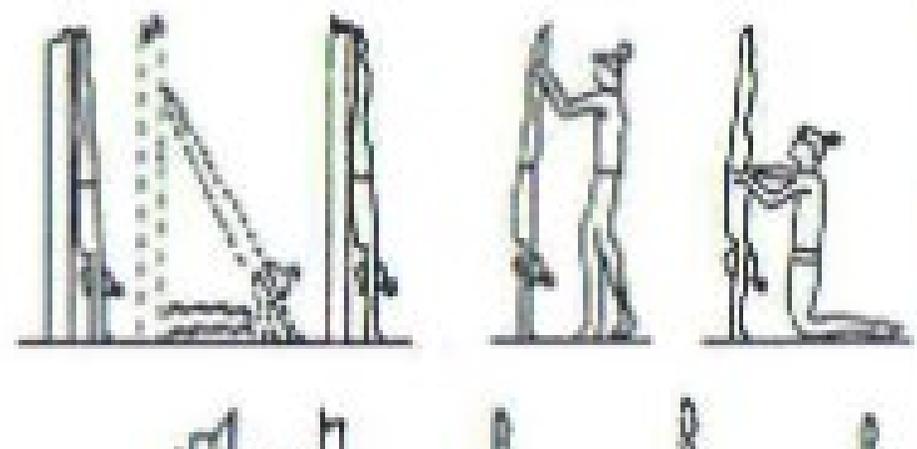
**Bänfer**  
Turn- und Sportgerätefabrik

Wolfgang Müller GmbH  
Industriestraße 11  
44789 Hamm

## Voraussetzungen :



## Erlernen :

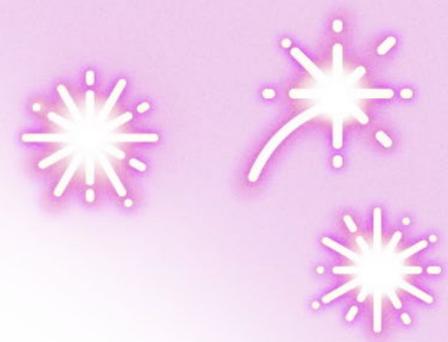


## Stabil









# Quellen

- ❖ Gerling, Ilona: Basisbuch Gerättturnen
- ❖ Bessi, Flavio: Gerättturnen 2.0, Materialien für die Lehre im Gerättturnen Band 1.
- ❖ Video 1: Handstandakrobatik  
<https://www.youtube.com/watch?v=SbpCBrgASWU&t=4s>
- ❖ Video 2: Marcel Nuygen  
<https://www.youtube.com/watch?v=ygloxTX8EJs&t=3s>
- ❖ Video 3: Equilibristik  
[https://www.youtube.com/watch?v=Jy\\_FUuVkkUk](https://www.youtube.com/watch?v=Jy_FUuVkkUk)

