



## WS 205-02 I Der perfekte Handstand

Referentin: Katharina Warter  
Freitag, 07.02.2025 I 15:00 – 16:30 Uhr

### 1. Handstand – das Grundelement

Handstand ist ein eigenes Element sowie DAS Grundelement, das in vielen Elementen enthalten sowie Voraussetzung für viele Elemente ist. Dazu gehören Elemente wie Felgrolle, Handstützüberschlag vw., sw., rw., Riesenfelge und weitere Elemente. Deswegen ist es sehr wichtig, den Handstand ordentlich einzuführen und zu vertiefen, da er auch Ausgangs-, Übergangs- oder Endposition vieler Fertigkeiten darstellt.<sup>1</sup>

### 2. Voraussetzungen - Was brauche ich für einen sauberen Handstand?<sup>2</sup>

Dem Handstand sollte im Training ein ausreichender Raum (Trainingszeit beim Erlernen) eingeräumt werden, da er nicht nur als Einzelelement benötigt wird.

Folgende Voraussetzungen für das Erlernen des Handstandes müssen trainiert werden:

koordinativ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gleichgewichtsfähigkeit</li><li>- Differenzierungsfähigkeit</li><li>- Umstellungsfähigkeit</li><li>- Orientierungsfähigkeit</li></ul>
konditionell	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schulterbeweglichkeit (passiv und aktiv)</li><li>- Offener Armrumpfwinkel (ARW)</li><li>- Mittelkörperspannung</li><li>- Stützkraft</li></ul>
technisch	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gerade Körperachse (gestreckt und gespannt)</li><li>- Vorelemente wie Kopfstand (-&gt; Kopfüber-Erfahrungen)</li></ul>

### 3. Technik- Wie funktioniert ein richtiger Handstand?

Um Folgeelemente zu erlernen, sollte beim Grundelement Handstand auf eine saubere Ausführung, entsprechende Technik geachtet werden. Was macht einen technisch guten Handstand aus?

Optimale Bewegungsmerkmale, die anzustreben sind:

- Kopfhaltung (neutral, nur leicht im Nacken, Blick zu den Händen)
- Armhaltung (gestreckt, parallel, Hände schulterbreit, offener ARW)
- Körperhaltung (gestreckt, Körperlinie von Hand-Schulter-Hüfte-Füße bilden eine Gerade)

### 4. Methodik - mögliche Wege zu einem gestandenen Handstand

Um den Handstand zu erlernen, bietet es sich an, das Element in Phasen zu sehen und die Hauptphase (das Stehen im Handstand ohne Anspreizen, Aufschwingen und Abschwingen) von der Bauchlage bis hin zum Handstand viel statisch zu trainieren.

<sup>1</sup> Vgl. Bessi, Flavio, Gerätturnen 2.0, S. 185.

<sup>2</sup> Vgl. Bessi, Flavio, ab S.185-S.191.





Folgende methodische Abfolge führt Schritt für Schritt zum „perfekten“ Handstand. Es können jederzeit weitere Übungen eingebaut oder dazwischengeschaltet werden.

**Übung 1:** Stützkraft schulen (Liegestützposition, Vierfüßlergang, Parallelbarren, Stützsprünge u.v.m.)

**Übung 2:** Handstandposition in Bauchlage (auf Gerade des Körpers achten, Bauch berührt den Boden nicht)

**Übung 3:** Handstandposition im Stand an der Wand

**Übung 4:** „Kastenhandstand“ mit Partnerhilfe (vor allem in allgemeinen Gruppen mit bereits größeren Turnerinnen)

**Übung 5:** Trainerin hebt Turner von der Bauchlage in die Handstandposition über Kopf (nur mit jüngeren Turnerinnen möglich oder zwei Trainer erforderlich)

**Übung 6:** Handstand an der Wand (Bauch zur Wand, nur die Füße berühren die Wand!)



**Übung 7:** Abmessen der Körperlänge am Boden (fördert Offenlassen des ARW)

**Übung 8:** Anspreizen und Aufschwingen in den Handstand mit Trainer- oder Partnerhilfe

## 5. Häufige Fehlerbilder und Korrekturen

Als ÜL müssen Fehler in der Ausführung sofort verbessert werden, denn wenn sich ein Fehler eingeschlichen hat, dauert es deutlich länger, diesen wieder herauszubekommen! Daher sollte das Augenmerk beim Erlernen auch auf der Korrektur liegen, wenn Fehler auftreten.

Hier ein paar der häufigsten Fehlerbilder und mögliche Korrekturhinweise:

- Überstreckung/Hohlkreuz (Mittelkörperspannung fehlt) -> Übungen zur Mittelkörperspannung machen, Handstand mit dem Bauch an der Wand üben.
- Handaufsatz zu nah an den Füßen (ARW geschlossen) -> Visuelle Hilfe anbieten, „Körperlänge“ ausmessen und Linien mit Magnesia aufzeichnen.
- Kopf zu stark im Nacken -> Hinweis auf Blick zu den Händen, taktile Führung des Kopfes in richtige Position z. B. bei Handstand an der Wand.

Allgemein gilt auch hier: Übung macht den Meister! Wichtig ist es, den Handstand sauber zu erlernen und dann viel zu üben und dies auch vielfältig! Beispiele zur weiteren Vertiefung und Verbesserung des Handstandes:

- Handstand-Abrollen
- Handstandzirkel (auch Stehen auf verschiedenen Untergründen einbauen)
- Handstandlaufen und – drehen
- Handstandstehen als Wettbewerb

## 6. Literatur

- Gerling, Ilona (2014, 8. überarbeitete Auflage). Basisbuch Gerätturnen.
- Bessi, Flavio (2022). Gerätturnen 2.0, Materialien für die Lehre im Gerätturnen, Band 1.

