



WS 304-02 | Handstand - spielerisch erlernen

Referentin: Lena Knauer

Samstag, 08.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

- Stützkraft trainieren
- Körperspannung und starke Mitte trainieren
- Angst vor dem "Überkopf-Sein" nehmen und Vertrauen in Armkraft schaffen

Warm Up & Spiele

Tunnel-Fangen: Wer gefangen wurde, verwandelt sich in einen Tunnel (Hände und Füße am Boden, Hintern hoch) und kann befreit werden, indem ein anderes Kind durch den Tunnel krabbelt. Variante: Tischposition (Hände und Füße stützen, Bauch zeigt nach oben).

Yoga Feuer-Wasser-Blitz: Nach dem Prinzip von Feuer, Wasser, Blitz bewegen sich alle Kinder durch die Halle, bis die Übungsleitung eine der folgenden Kommandos ruft, die die Kinder so schnell wie möglich umsetzen müssen: Baum (auf rechtem Bein stehend, linker Fuß an rechten Knie, Arme nach oben gestreckt), Hund (Hände und Füße am Boden, Hintern hoch), Kobra (am Bauch liegend, Hände drücken Oberkörper hoch), Brett (am Rücken ausgestreckt und angespannt liegen), Katze (Vierfüßlerstand, Rücken nach oben drücken), Tisch (Hände und Füße stützen, Bauch zeigt nach oben) ...

Animal Movement: Die Kinder bewegen sich als Tiere durch den Raum. Elefant (Hände und Füße am Boden, Hintern hoch, beim Bewegen bleiben Gliedmaßen gestreckt), Spinne (Hände und Füße am Boden, Bauch zeigt nach oben), Hase (Hocke, Arme stützen vorne, Sprung mit Füßen in der Hocke zu den Händen), Affe (ein Arm stützt seitlich, in Hocke nach vorne springen), Raupe (Hände und Füße am Boden, Hintern hoch, Arme laufen vor, Beine gestreckte hinterher, Eidechse (am Boden liegend, linkes Bein und rechte Arme schieben nach vorn, dann andersherum) ...

Bank im Weg: In der Halle sind mehrere Langbänke verteilt. Die Kinder bewegen sich durch die Halle und bekommen unterschiedliche Aufgaben, wie die Bänke zu überwinden sind, z.B. Auf den Bauch legen und mit Armen drüberziehen, Hockwende Sprünge über die Bank, Rad über die Bank, Scheren Aufschwung in den flüchtigen Handstand und ähnliches





Roxanne: Das Lied "Roxanne" wird gespielt. Jedes Mal, wenn der Name Roxanne fällt, müssen die Übenden in die Liegestützposition, ein Sit Up oder einen Strecksprung machen.

Hände und Füße: Vierer-Gruppen bekommen die Aufgabe, eine vorgegebene Strecke zu überwinden. Dabei müssen sie als Gruppe verbunden sein und eine bestimmte Anzahl an Händen und Füßen (und sonst nichts) auf dem Boden haben, z.B. 4 Hände - 4 Füße, 2 Hände - 6 Füße, 8 Hände - 4 Füße ... Gruppengröße und Aufgaben flexibel variierbar.

Übungen für Anfänger:innen

Alle Übungen zur Körperspannung: Kugel oder Brett, Brett anheben, Pendel, Baum fällt ...

Vierfüßler: Kinder begeben sich in Bankstellung, Knie und Hände am Boden, Rücken gerade. Kids sollen Gewicht auf die Hände geben, dabei Abstand der Hände variieren, Finger spreizen und schließen und so feststellen, wie sie am besten Gewicht auf den Händen halten können.

Schubkarrenrennen: Klassische Schubkarre zu zweit, im Wettbewerb möglich.

Spinne an der Wand: Kinder stehen rücklings zur Wand und setzen die Hände etwa 50 cm von der Wand entfernt auf den Boden auf, Füße an die Wand, bis eine Hockposition erreicht ist, Knie an der Wand. Die Kinder versuchen nun mit den Füßen an der Wand hochlaufen, die Hände bewegen sich in Richtung Wand so nahe es geht. (Achtung: kein Hohlkreuz!)

Wand-Tunnel: Kinder stehen rücklings zur Wand und setzen die Hände etwa 50 cm von der Wand entfernt auf den Boden auf, Füße an die Wand, bis eine Hockposition erreicht ist, Knie an der Wand. (Achtung: kein Hohlkreuz!) Anschließend krabbeln ein, zwei... Kinder unten durch, danach werden Positionen getauscht.

Wandhandstand-Wettbewerb: Alle Kids schwingen gleichzeitig in den Wandhandstand auf und versuchen so lange wie möglich den Handstand zu halten. Wer am längsten hält, gewinnt. (Achtung: Kein Hohlkreuz!)

Übungen für Fortgeschrittene

Handstand-Pendel: Kinder finden sich in Dreierteams, eine Person im Handstand. Die anderen halten Oberschenkel von vorne und hinten und bewegen den Handstand vorsichtig hin und her. Person im Handstand darf nicht einknicken.





Handstand-Kreis: Gruppe steht in Zweier-Teams im Kreis, eine Person jeweils im Handstand, die andere Person hält mit zwei Händen. Auf Kommando laufen alle haltenden Personen im Uhrzeigersinn einen Handstand weiter und halten nun diesen. Kein Handstand darf umfallen.

Handstand-Metronom: Zwei Personen stehen hintereinander im Handstand, links und rechts davon stehen jeweils zwei Personen, die die Handstände gegengleich von links nach rechts, also seitlich kippen und fangen. Die Handstände öffnen sich so im V, diesen Moment muss jeweils eine weitere Person nutzen, um durch die Lücke zu springen.

