

Kopfstand & Handstand

Kopfstand

- Nimm dir am besten eine Unterlage für deinen Kopf z.B. ein Kissen und übe es zunächst an einer Wand
- Gehe in den Vierfüßlerstand und bilde mit deinen Unterarmen ein kleines Dreieck, indem du deine Finger ineinander verschränkst
- Lege deinen Kopf zwischen deine Arme
- Stelle nun deine Füße auf, sodass dein Po nach oben kommt
- Versuche nun dich langsam mit den Füßen vom Boden abzustößeln und diese gestreckt an die Wand zu bekommen
 - Du kannst deine Beine auch in Schrittstellung bringen und dich mit dem vorderen Bein abdrücken und gleichzeitig das hintere mit etwas Schwung an die Wand bringen
- Wenn du dies sicher kannst versuche den Abstand zur Wand zu erweitern bis du es ohne Wand schaffst



Handstand

- Übe diesen zunächst ebenfalls an der Wand
- Stelle dich hierzu in Schrittstellung vor die Wand
- Nun gilt es die nächsten Schritte zusammen auszuführen
 1. hebe nun das vordere Bein an
 2. Beim wieder abstellen schwingst du das hintere Bein nach oben
 3. Drückst dich mit dem vorderen Bein ab und ziehst es rasch hinter dem anderen hinterher nach oben an die Wand
- Achte darauf das deine Hände nicht zu nah aber auch nicht zu weit weg von der Wand sind (etwa eine Handlänge ist gut)
- Es ist ein wenig Übung und Geduld nötig bis du den richtigen Schwung hast
- Wenn du sicher stehst versuche die Füße leicht von der Wand zu lösen, sodass du frei stehst
- Nun kannst du den Abstand zur Wand stetig erweitern

