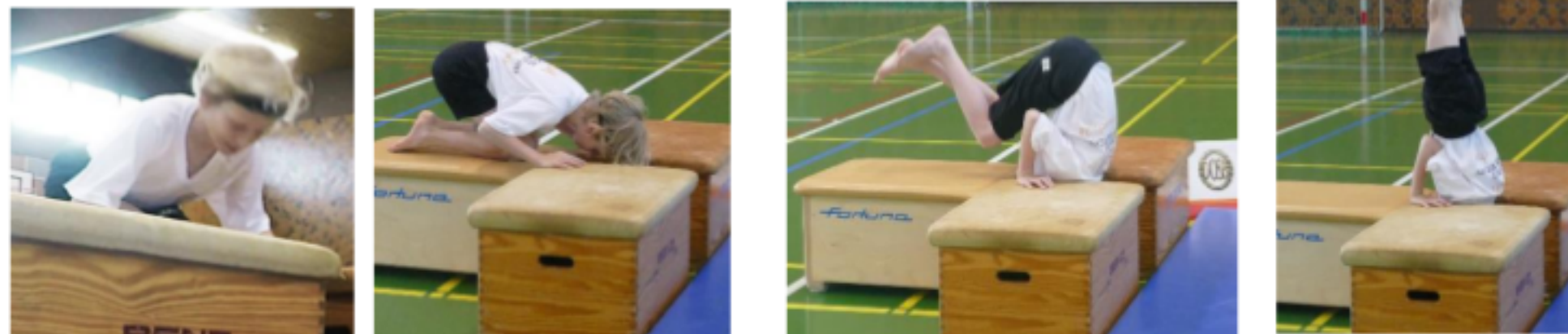



1.2

Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase
<ul style="list-style-type: none"> - Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen. - Die Finger zeigen nach vorn. - Stützaufnahme - Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes - Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle, anhocken und strecken der Beine - Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. - Die Beine und Füße sind geschlossen. - Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung.