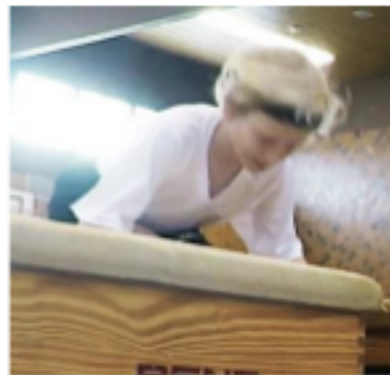



**1.1**

# Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen.</li> <li>- Die Finger zeigen nach vorn.</li> <li>- Stützaufnahme</li> <li>- Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes</li> <li>- Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle mit gleichzeitigem Aufschwingen des (möglichst gestreckten) Schwungbeines.</li> <li>- Abdruck vom Kasten und nachschwingen des (möglichst gestreckten) Druckbeins.</li> <li>- Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor dem Erreichen der maximalen Schwungbeinaktion ein, sodass beide Beine bei offenem Bein-Rumpf-Winkel geschlossen sind.</li> <li>- Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf.</li> <li>- Die Beine und Füße sind geschlossen.</li> <li>- Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung.</li> </ul>