



# Lernstufen – Check

## Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase		Check
<p style="text-align: center;"><b>Check</b></p> <p style="text-align: center;">✓</p>				<p style="text-align: center;"><b>Check</b></p> <p style="text-align: center;">✓</p>
<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 mit 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, anhocken und strecken der (möglichst geschlossenen) Beine</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>		