



Lernstufen – Check

Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase		
<p style="text-align: center;">Check</p> <p style="text-align: center;">✓</p>		<p style="text-align: center;">Check</p> <p style="text-align: center;">✓</p>		<p style="text-align: center;">Check</p> <p style="text-align: center;">✓</p>
<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 mit 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 mit gleichzeitigem Aufschwingen des (möglichst gestreckten) Schwungbeines. - Abdruck vom Kasten und Nachschwingen des (möglichst gestreckten) Druckbeins. - Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor dem Erreichen der maximalen Schwungbeinaktion ein, sodass beide Beine bei offenem Bein-Rumpf-Winkel geschlossen sind. - 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. 		