


4.1.1

Musterlösung Schüler – Check Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> • Ich befinde mich im Fersensitz oder im Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der Bank position. 	Check ✓ -----
Vorbereitungs- Phase	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Hände setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. • Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. • Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, das Gesäß wird angehoben. • Die Schultern setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- -----
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die Schulterstützstelle. • Meine Beine sind geschlossen. • Ich führe meine Beine langsam nach oben bis mein Körper eine Linie bildet. 	----- -----