



Musterlösung Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

3.1.1

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich befinde mich im Fersensitz oder im Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der Bankposition. 	Check -----
Vorbereitungsphase	<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 Rumpf bis über die Schulterstützstelle mit gleichzeitigem Aufschwingen des gestreckten Schwungbeines. • Anschließend drücke ich mich mit meinem Druckbein ab. • Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor 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. • Das Gewicht liegt auf den Schultern und den Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung. 	----- ----- ----- -----