



# Musterlösung Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

## 3.1.1

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich befinde mich im <b>Fersensitz</b> oder im <b>Kniestand</b> auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der <b>Bankposition</b>.</li> </ul>	Check -----
Vorbereitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine <b>Hände</b> setze ich auf die davorstehenden Kästen auf.</li> <li>• Die Fingerspitzen zeigen nach <b>vorn</b>.</li> <li>• Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, das <b>Gesäß</b> wird angehoben.</li> <li>• Die <b>Schultern</b> setzen auf die Kastenmitte auf.</li> </ul>	----- ----- ----- -----
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verlagere meinen Rumpf bis über die <b>Schulterstützstelle</b> mit gleichzeitigem Aufschwingen des gestreckten Schwungbeines.</li> <li>• Anschließend drücke ich mich mit meinem <b>Druckbein</b> ab.</li> <li>• Das <b>Druckbein</b> holt das <b>Schwungbein</b> kurz vor 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 <b>Ganzkörperstreckung</b> überkopf.</li> <li>• Das Gewicht liegt auf den Schultern und den Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung.</li> </ul>	----- ----- ----- -----