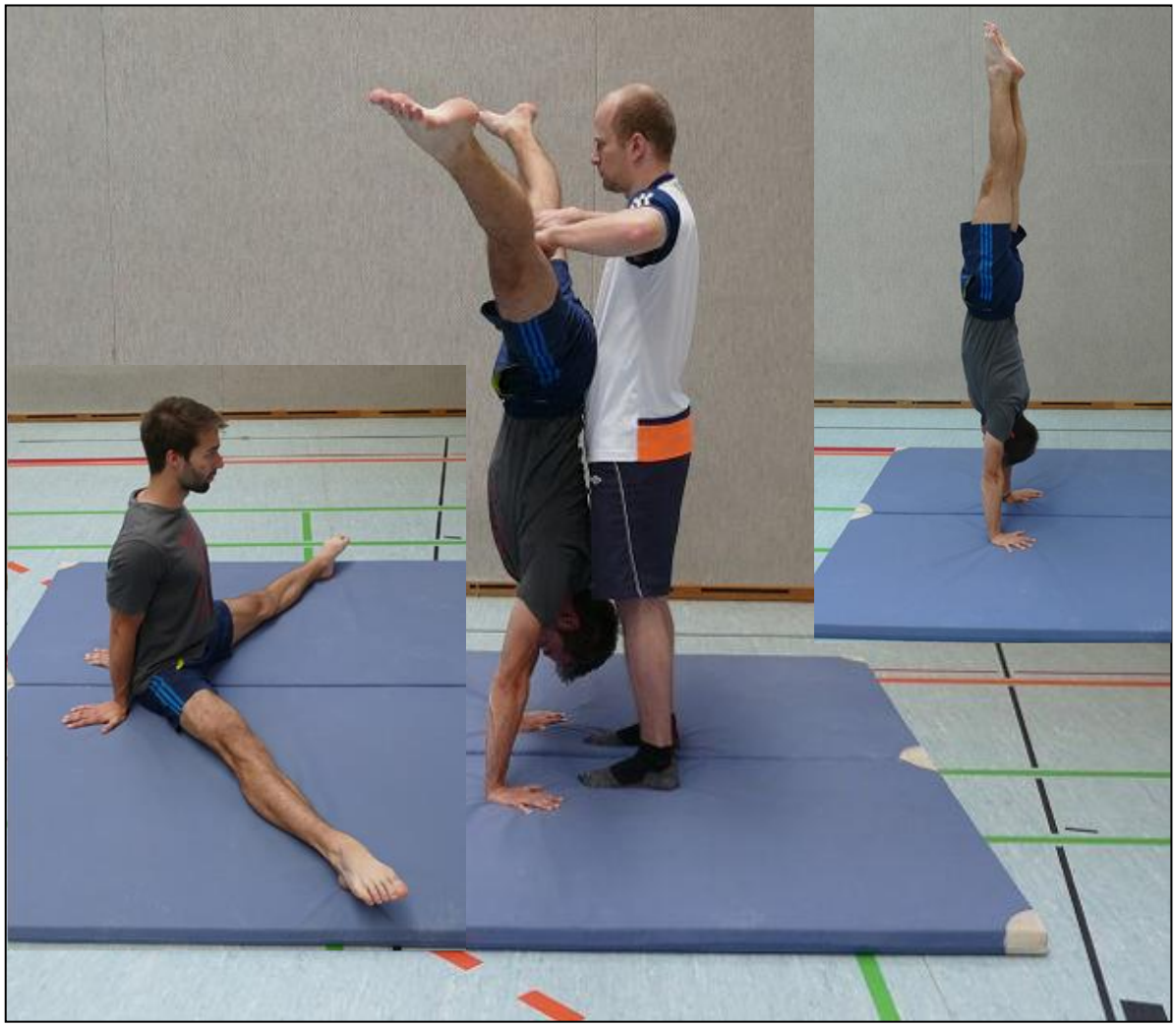
SCHWEIZER HANDSTAND



UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Niels Ganske, Mario Wolter

Übersicht

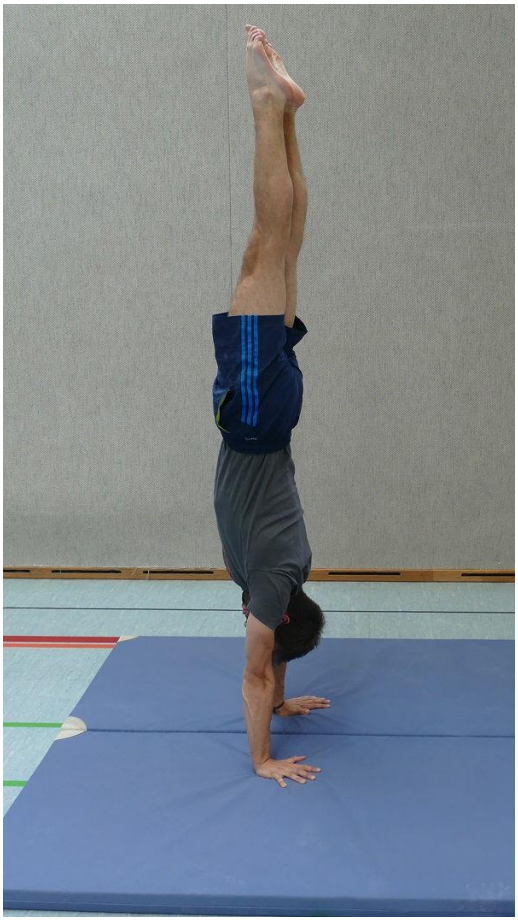
- **Voraussetzungen**
  - Vorübungen
- **Technik**
- **Hilfestellung**
- **Übungen**
  - Schweizer Handstand an der Wand
  - Schweizer Handstand von einer Erhöhung
- **Videos**
  - Schweizer Handstand an der Wand (1)
  - Schweizer Handstand mit Hilfestellung (2)
  - Schweizer Handstand von einer Erhöhung (3)
  - Schweizer Handstand (4)
- **Quellenverzeichnis**

Voraussetzungen

Der Schweizer Handstand zeichnet sich dadurch aus, dass die Beine gegrätscht nach oben gebracht werden und erst beim Erreichen der Handstandposition wieder geschlossen werden. Die Arme und Beine bleiben dabei die ganze Bewegung über gestreckt.
Somit ergeben sich zwei wesentliche Voraussetzungen für das Erlernen des Schweizer Handstands:

- **Beweglichkeit in der Hüfte**
  Die Beweglichkeit in der Hüfte ist für die Ausführung des Schweizer Handstands essenziell. Der Bein-Rumpf-Winkel sollte beim Bewegungsablauf klein bleiben, sodass das Heben der Beine nicht unnötig erschwert wird. Vorbereitende Dehnübungen helfen die Beweglichkeit in der Hüfte zu verbessern.

- **Stehen eines Handstands**
  Der einfache Handstand muss vor dem Erlernen des Schweizer Handstandes vom Turnenden beherrscht werden. Die Position im Handstand ist gerade und die Schultern werden so weit wie möglich in Richtung Decke gedrückt.

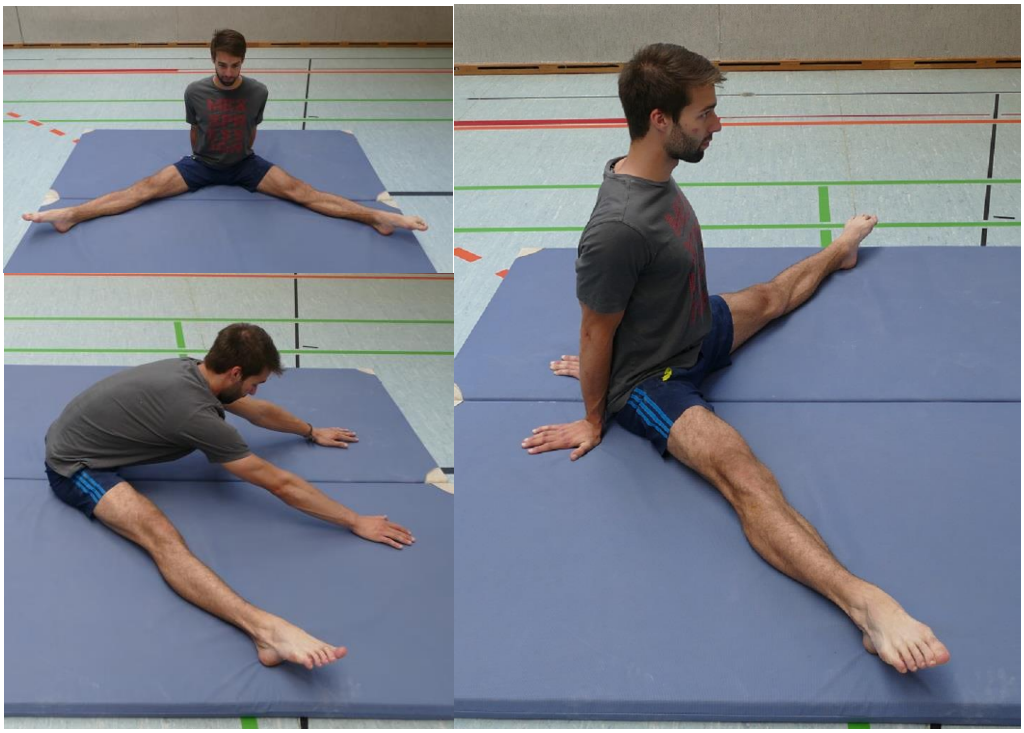


BY-SA

Vorübungen

- **Grätschwinkelsitz**

  Der Turnende sitzt mit gegrätschten Beinen auf dem Boden und beugt den Oberkörper nach vorne. Es ist wichtig den Rücken bei dieser Übung gerade zu halten.



- **Bückstand**

  Der Turnende steht mit geschlossenen Beinen und führt die Arme in Richtung Boden. Die Beine sollen dabei gestreckt und der Rücken möglichst gerade bleiben. Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden.

Technik

In den meisten Fällen ist mit dem Schweizer Handstand die Vorstellung verbunden man benötige außerordentlich viel Kraft, um ihn turnen zu können. Tatsächlich ist es hauptsächlich eine Frage der Technik und Beweglichkeit.
Aus dem Grätschstand werden die Handflächen etwa schulterbreit und körpernah aufgesetzt. Der Kopf ist leicht angehoben, Blick in Richtung Hände. Das Gewicht wird auf die Hände verlagert. Als nächstes wird der Schwerpunkt nach vorne verschoben, indem man sich nach leicht nach vorne lehnt. Dabei werden die Füße gestreckt, sodass die Fersen sich vom Boden lösen. Die Belastung in der Schulter wird zunehmend größer und spürbar. Falls die Hände zu weit weg aufgesetzt wurden, können die Zehenspitzen nun durch das nach vorne Lehnen leicht über den Boden zu den Händen schleifen. Die Arme und Beine bleiben jederzeit gestreckt. Die Hüfte wird nach oben gebracht, bzw. gefühlsmäßig nach hinten oder zur Decke gedrückt. Obwohl die Beine vom Boden abheben, bleibt der Winkel zwischen Beinen und Hüfte noch gleich. Erst nachdem die Hüfte ihre Endposition erreicht hat, werden die gegrätschten Beine aktiv nach oben geführt. Sind die Beine oben, werden sie anschließen zusammengeführt, sodass die bereits bekannte Handstandposition erreicht wird. ►4

Hilfestellung

Der Schweizer Handstand kann ebenfalls mit Hilfestellung ausgeführt werden. Dabei steht der Vorderkörper des Helfenden dem Rücken des Turnenden gegenüber. Leicht nach vorne gebeugt hilft er bei der Streckung des Hüftwinkels und dem Heben der Beine, indem er den Turnenden an den Innenschenkeln unterstützt. Die Hilfestellung hat zusätzlich eine stabilisierende Wirkung und gibt dem Turnenden die Möglichkeit seine Haltung, falls nötig, zu korrigieren und das Gleichgewicht zu finden.

▶ 2

BY-SA

Übungen

Schweizer Handstand an der Wand

Die Beine sind gegrätscht und die Hände werden ca. 40cm von der Wand entfernt aufgesetzt. Der Blick ist auf die Hände gerichtet. Das Gewicht wird durch langsames nach vorne Beugen auf die Hände verlagert bis die Schultern und der Kopf die Wand berühren. Abschließend werden Hüfte und Beine nach oben geführt. Durch die stützende Funktion der Wand muss der Turner nicht auf sein Gleichgewicht achten und kann unter vereinfachten Bedingungen ein Gefühl für das Öffnen des Bein-Rumpfwinkels mit gegrätschten und gestreckten Beinen gewinnen. ►1

Schweizer Handstand von einer Erhöhung

Der Anfang erfolgt aus dem Grätschstand auf einer Erhöhung. Der Rest der Ausführung bleibt standardgemäß. ►3

Bei dieser Übung ist die Verlagerung des Gewichts auf die Hände und das nach vorne Beugen aufgrund der Erhöhung deutlich einfacher. Dabei befindet sich die Hüfte bereits in einer günstigeren Position. Da die Beine nach dem Lösen des Bodenkontaktes schon recht weit oben sind und einen leichten Schwung mitbekommen, kann der Turner das Gleichgewicht schneller verlieren, welches durch eine Hilfestellung wieder stabilisiert werden kann. Die Vor- und Rückverlagerung der Schultern kann hier besonders gut erarbeitet werden.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Mario Wolter, Niels Ganske

Video

Nummer	Urheber
1-4	Mario Wolter, Niels Ganske

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Mario Wolter, Niels Ganske/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz