

## **Boden - Schweizer Handstand**

### *Warm-Up*

1 Minute Seilspringen oder 1 Minute Hampelmann

### *Dehnen*

→ jede Übung 20 Sekunden machen

1. Rumpfbeuge
2. Streckstz
  - a. Zehen anziehen & mit den Händen herziehen
  - b. Zehen strecken & Oberkörper ablegen
3. Grätsche
  - a. links
  - b. rechts
  - c. in der Mitte ablegen
4. Handgelenke dehnen
5. Schultern dehnen
  - a. auf den Schienbeinen, Arme nach vorne ausstrecken, Po über den Knien
  - b. auf dem Bauch liegen, Arm im rechten Winkel ausstrecken, über die Schulter drehen

### *Kraft*

#### Bauch/ Core

1. Klappmesser im Liegen (20x)  
→ Schiffchenposition, Hände zu den Zehenspitzen bringen
2. Leg Lift (20x)  
→ auf dem Rücken liegen, Beine nach oben strecken & fast bis zum Boden absenken
3. Schwebesitz (30 Sekunden)  
→ Streckstz, mit den Armen die Beine vom Boden abheben
4. Plank (30 Sekunden)  
→ Unterarmstütz
5. Plank vor & zurück (30 Sekunden)  
→ mit den Füßen vor & zurück bewegen

## Arme/ Schultern

1. Liegestütze (2x10 am Stück)
2. Plank/ Liegestütz (10x hoch und runter)  
→ aus dem Unterarmstütz hoch in den Liegestütz & wieder in den Unterarmstütz
3. Schulterpresse (20x)  
→ herabschauender Hund (Füße & Hände sind auf dem Boden & durchgestreckt, Po soweit hoch wie möglich), Arme beugen & wieder hochdrücken (Ellbogen zeigen nach außen)
4. Trizeps-Dips auf einem Stuhl (20x)  
→ mit den Armen auf einem Stuhl abstützen, Beine nach vorne strecken, Arme beugen & wieder hochdrücken (Ellbogen zeigen nach hinten)

## *Übungen Schweizer Handstand*

→ jede Übung 5-10x machen

1. aus Plank → Füße neben die Arme ziehen, Po über die Schultern bringen
2. aus Plank vorlings (Bauch nach oben) mit Händen auf einer kleinen Erhöhung & Füße auf etwas rutschigem (z.B. Handtuch) → Füße zwischen den Armen durch zum Körper in Rumpfbeuge ziehen
3. Schwebesitz → 20-30 Sekunden Position halten, auch zwischen zwei Stühlen mit angewinkelten Beinen möglich
4. "negativ" Schweizer Handstand → (an der Wand) langsam aus der Handstandposition absenken & in Grätsche landen  
Variante: auch wieder nach oben in den Schweizer Handstand ziehen
5. Schweizer Handstand vom Pezziball/ Schaukel → Rist auf Ball/ Schaukel platzieren, Po über die Schultern bringen, in den Schweizer Handstand ziehen
6. Schweizer Handstand an der Wand
7. Schweizer Handstand von Erhöhung → Füße auf Erhöhung, Hände auf dem Boden
8. Schweizer Handstand mit Hilfeleistung → Helfer steht mit Blick zum Rücken & stabilisiert an der Hüfte