

USI - Information Übungsbetrieb

HANDSTANDTRAINING

Übungsleiter: Roland Auer
Zeit: Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: HBLA Lentia, Hintereingang

Handstand ist nicht nur ein sehr beliebtes Element aus dem Turnsport, sondern auch wichtige Grundlage für Akrobatik/ Bodenakrobatik wie z.B. Rondat, Flick, Überschlag, Rad usw. In diesem Kurs möchte ich gemeinsam mit euch den Handstand von Grund auf methodisch aufarbeiten. Zusätzlich Erlernen der korrekten Position des Körpers betreffend die Hüftstellung, den Schultern und der Brustwirbelsäule. Dehn- und Kraftübungen sollen dazu dienen den Körper bestmöglich auf das Ziel „Handstand“ vorzubereiten. Zum Ende der Einheit wird auch auf turnspezifische Krafthalteelemente eingegangen: Beinwaage, Stützwaage, Hangwaage usw. Gedanken ob es zu schwer sein könnte braucht ihr euch nicht zu machen, es gibt für jede Übung immer leichtere und schwierigere Ausführungsarten, sodass die Belastung gut dosiert werden kann.

Grober Ablauf des Trainings 60min

- *Spielerische Erwärmung / Partnerübungen
- *Stabilisations- / Mittelkörperübungen (Bauch, Rücken)
- *Handstand: methodische Grundübungen, Kraft- und
- *Beweglichkeitsübungen
- *Kurzes turnspezifisches Krafttraining
- *Auslockern