

# HANDSTANDTRAINING

Übungsleiter: Roland Poppenreiter und Sandra Radner

Zeit: Mittwoch 19:00 – 19:55

Ort: BORG Honauerstr. 19, 4020 Linz

Zielgruppe: Anfänger bis Fortgeschrittene

Der Handstand zählt zu den Königsdisziplinen unter den Calisthenics Übungen und dient als Grundlage für zahlreiche Elemente im Turnsport und in der Akrobatik. Um einen Handstand freistehend halten zu können, benötigt man Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Balance. Beginnend bei der Analyse der korrekten Körperposition werden alle notwendigen Punkte für einen freistehenden Handstand gemeinsam erarbeitet.

Durch geeignete Hilfestellungen, wie Partner, Reck oder Wand, kann hier jeder, ohne Risiko und mit viel Freude einen Handstand erlernen und das Balancieren auf Händen üben.

Aufbauende Teilziele im Kurs sind:

- Handstand an der Wand
- Freistehender Handstand mit Unterstützung durch Partner
- Freistehender Handstand
- Schweizer/Wiener Handstand (für Fortgeschrittene)

Ablauf einer Übungsstunde (grob):

- **Aufwärmen:** Kreislauf in Schwung bringen, die Atemfrequenz und den Puls erhöhen und die Blutzirkulation in der Muskulatur anregen.
- **Beweglichkeit:** Mit gezielten Dehnübungen wird an der Verbesserung der Flexibilität und Mobilität gearbeitet.
- **Balance:** Erlernen der korrekten Körperposition und trainieren der Koordination in veränderter Körperlage.
- **Kraft:** Spezifische Kräftigungsübungen für den Handstand.
- **Freies Training:** Ganz nach den eigenen Bedürfnissen einzelne Übungen bzw. verschiedene Handstand Variationen ausprobieren.

Je nach Können der Teilnehmer wird der Schwierigkeitsgrad und die Intensität der Übungen individuell angepasst, daher sind Anfänger wie Fortgeschrittene herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Euch!