

## News Januar 2017

### Handstand lernen: So schafft man ihn!



Der Handstand gehört zu den Königsübungen bei CrossFit, Calisthenics und Cross-Training. Eine Übung, die so manchen herausfordert und in Puncto Stabilität und Vorbereitung für viele andere Übungen sehr viele Vorteile bringen kann. **Wie aber kann man den Handstand richtig und strukturiert lernen? Hier eine Anleitung.**

Eines vorab: Der Handstand ist eine sehr komplexe Übung, die man peu à peu erlernen sollte. Deswegen zielt die Anleitung zum Handstand lernen darauf ab, jede notwendige Bewegung zunächst kleinschrittig und technisch sauber an einer Wand als Stütze beziehungsweise Absicherung zu beherrschen. Dies sorgt für schnellere Erfolgserlebnisse und fördert die Motivation. Stetig und regelmäßig üben ist angesagt.

Ist der erste Handstand an der Wand geglückt, ist der Weg zum freien Handstand mitten im Raum nicht mehr weit. Auch bis zu komplexen CrossFit- oder Cross-Training-Übungen wie der Handstand Push Up oder Handstand walk sind es dann "nur" noch kleine Schritte.

#### Was bringt der Handstand?

Der Handstand stärkt in erster Linie die Muskeln in Schultern und Rumpf. Daneben werden Koordination und Gleichgewichtssinn gestärkt – Fähigkeiten, bei denen auch viele aktive Menschen immer häufiger Defizite haben.

Last but not least: Überkopf zu stehen, bedeutet für viele Menschen eine Überwindung. Wer den Überkopfstand aber schafft, hat seine Komfortzone verlassen und sich bewiesen, dass nur man selbst seine Grenzen definiert.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News Januar 2017

### Handstand lernen: So schafft man ihn!

#### Handstand lernen: Die Anleitung

##### Schritt 1: Körperspannung aufbauen

Körperspannung ist die Grundvoraussetzung für einen sauberen Handstand. Selbst die größten Fitness-Cracks würden diese Übung nicht hinbekommen, würden sie nicht jeden Muskel vom kleinen Zeh bis zum Nacken unter Spannung setzen und halten.

Auf den Rücken legen und dabei den Po anspannen, die Beine und Zehen durchstrecken. Nun auch die Arme hinter den Kopf ziehen, die Muskeln anspannen und die Arme durchdrücken. Die Beine und den Oberkörper leicht anheben, die Spannung zehn Sekunden halten, dann wieder ablegen und den Körper entspannen. Tipp: Die Übung wird etwas intensiver, wenn du nach dem Anheben der Arme und Beine hin- und herwippst. Um den Aufbau und das Halten der Körperspannung zu verinnerlichen, solltest du hiervoor jeden Tag fünf Wiederholungen machen, zwischen jedem erneuten Anspannen zehn Sekunden Pause einlegen. Auf diese Weise bist du in nicht einmal zwei Minuten mit deinem täglichen Pensum fertig. Nach zwei bis drei Wochen kannst du dann den nächsten Schritt beim Erlernen des Handstands machen.

##### Schritt 2: Handstand an der Wand (leicht)

Suche dir eine Wand, bei der zur linken und zur rechten Seite etwa zwei Meter Platz sind. Gehe vor der Wand in Liegestützposition, die Fersen berühren dabei leicht die Wand. Setze deinen Körper nun – wie bei der vorherigen Übung gelernt – unter Spannung, und laufe mit beiden Füßen nun rückwärts die Wand nach oben. Wandere nun mit den Händen langsam nach hinten, sodass du mit den Füßen langsam die Wand hochkletterst. Durch die Körperspannung können die Beine recht bequem in der Höhe halten. Gehe anfangs nur so hoch an der Wand, wie es für dich angenehm ist. Spiele nun ein wenig mit dem Gleichgewicht, indem du etwa die Hände abwechselnd vom Boden löst. Dadurch wirst du einerseits in Schultern und Rumpf stärker, auf der anderen Seite verbesserst du den Gleichgewichtssinn – dies ist unerlässlich, um einmal den Handstand ohne Wandunterstützung zu schaffen.

Mache davon fünf Wiederholungen täglich, bist du dich sicher fühlst.

##### Schritt 3: Handstand an der Wand (mittel)

Beim nächsten Schritt versuche, mit dem Armen in der Endposition so nah wie möglich an die Wand zu kommen. Idealerweise stehe fast senkrecht kopfüber. Fasse dich nun mit einer Hand an der Schulter der anderen Hand und verlagere dabei ganz leicht dein Körpergewicht in diese Richtung. Gehe danach wieder in die Grundstellung. Anschließend wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Mache davon je Seite fünf Wiederholungen täglich, bis du dich sicher fühlst.

## News Januar 2017

### Handstand lernen: So schafft man ihn!

#### **Schritt 4: Handstand an der Wand (schwer)**

Im vierten Schritt, dem letzten bis zum ersten "richtigen" Handstand an der Wand, gehst du wieder aus dem Liegestütz die Wand hoch. Dieses Mal berühren aber nicht nur die Füße die Wand, sondern auch die Knie. Damit bist du gezwungen, noch näher an die Wand zu rücken. Der Druck auf die Schultermuskulatur wird so noch einmal erhöht. Durch die Enge zur Wand dehnt du auf und erreichst eine überstreckte Position. Durch leichtes Wippen bringe nun auch deinen Oberkörper fünfmal in Richtung Wand.

#### **Schritt 5: Der komplette Handstand an der Wand**

Steige wie gelernt mit den Füßen die Wand hoch. Die Zielposition ist erst erreicht, wenn die Hände maximal zehn cm von der Wand entfernt sind. Solltest du umkippen, rolle dich im Rücken ein und mache einen Purzelbaum. Ansonsten halte Bauch und Po konstant angespannt und versuche nun, dich mit den Zehenspitzen leicht von der Wand abzustößeln. Versuche, dies zunächst einige Sekunden und schließlich 30 bis 60 Sekunden zu schaffen. Die Wand ist dann nur noch zur Sicherheit da. Wenn du das Gleichgewicht verlierst, kannst du dich sanft Richtung Wand fallen lassen und bist bereits wieder stabil. Übe auch dies täglich mehrere Minuten.

#### **Schritt 6: Handstand mit Wand außen**

Der Zwischenschritt zum freien Handstand ist die Variante mit der Wand außen. Hierbei dient die Wand nur noch als Stütze im Fall des Kippens, diese wird aber nicht mehr benötigt, um in die Handstandposition zu kommen. Stehe mit dem Bauch zur Wand. Gehe mit nach oben gestreckten Armen und abgeklappten Handflächen in den Ausfallschritt, um in den Handstand zu kommen. Das hintere Bein mit dem Rücken und den Armen in eine Linie bringen und sich aufschwingen, indem du die Hände auf dem Boden absetzt und dich mit dem vorderen Bein in die Luft kickst. Trainiere dies fünfmal hintereinander, lege eine Minute Pause ein, dann das Ganze noch in vier weiteren Sätzen. Wenn du das Gleichgewicht verlierst, hast du zwei Exit-Strategien: die Vorwärtsrolle und den halben Radschlag.

Anregung und Textauszüge aus: [sofimo.de](http://sofimo.de), Autor Peter Ahrends 2. August 2016

**Viel Erfolg! Do it!**