

Lucie Beyer

HANDSTAND TRAINING



Mit den besten Übungen und
Methoden zum Handstand

riva

© des Titels »Handstandtraining« von Lucie Beyer (ISBN Print: 978-3-7423-1546-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
Warum Handstand lernen?	8
Upside down – rund um den Handstand	11
Ein Plädoyer für Umkehrhaltungen	12
Die Lernkurve	19
Eine ganzheitliche Handstandpraxis	19
Die Handstandpraxis	25
Mobilisieren, Stärken, Dehnen und Massieren	26
Der korrekte Aufbau des geraden Handstands	93
Erste Schritte	105

Die Handstandformel »ATB«	126
Handstandformen	161
Dynamisch in den Handstand	189
Handstandsequenzen	197
Die vielfältige Welt des Handstands	214

Trainingspläne ... Let's go! 269

Motivation: Übe, und alles kommt!	270
Trainingspläne für jedes Level	271

Danksagung	287
Über die Autorin	288