

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>



Vorwort

Ich habe vor 40 Jahren als junger Turner angefangen, Handstand zu üben, und fühle mich privilegiert, die Gelegenheit gehabt zu haben, diese grundlegende akrobatische Fähigkeit zuerst als Zirkuskünstler und heute als Handstandpraktiker und Lehrer weiter zu erforschen. Bis zu einem gewissen Grad ermöglicht mir das Üben des Handstandes, mich physisch mit meinem inneren Kind zu verbinden, und bietet mir gleichzeitig einen faszinierenden Weg der Selbsterkundung, den ich gern mit anderen teile.

Warum ist Handstand heutzutage so beliebt?

Traditionell war das mit Handständen verbundene Wissen ausschließlich in Zirkusfamilien, Zirkusschulen, unter Handstandlehrern oder in Turnschulen zu finden. In den letzten 20 Jahren ist das Wissen der Öffentlichkeit über das Internet, Bücher sowie durch eine wachsende Anzahl von Praktizierenden, die ihr Handwerk teilen, einer breiteren Masse zugänglich geworden. Dies hat den Informationsaustausch beschleunigt und die Zahl der Praktizierenden weltweit erheblich erhöht.

Lucie habe ich in den letzten Jahren bei zahlreichen Handstand-Events getroffen und hatte die Gelegenheit, Teil des Prozesses zu sein, den sie als Handbalancing-Praktikerin durchlaufen hat. Die Leidenschaft, die wir beide für den Handstand und den Unterricht teilen, wird uns höchstwahrscheinlich in den kommenden Jahren dazu bringen, die Welt des Handstandes noch weiter gemeinsam zu erkunden. Ich wünsche ihr viel Erfolg mit dem, was sie in diesem Buch und beim Unterrichten der Kunst des Handstandes weitergibt.

Yuval Ayalon
Handstand-Coach und Trainer von Lucie Beyer





Warum Handstand lernen?

Dieses Buch ist aus der Passion entstanden, anderen Menschen den Handstand und seine vielen Variationen beizubringen und sie dabei zu unterstützen, durch ein fokussiertes Training ihren Körper und Geist zu erobern. Handstandtraining ist im Moment weltweit Trend. Warum das so ist? Nun, dafür gibt es viele gute Gründe. Neben den zahlreichen physischen Benefits einer Umkehrhaltung (siehe Kapitel »Ein Plädoyer für Umkehrhaltungen« ab Seite 12) und dem Bedürfnis des Menschen nach neuen Herausforderungen sind mir noch die tiefer liegenden Motivationen bei mir selbst und meinen Schülern begegnet. Wenn ich in meinen Handstand-Workshops rage: »Warum bist du hier?«, höre ich am häufigsten die Antwort: »Weil ich meinen Körper beherrschen lernen möchte.« Wer diesen Wunsch hat, für den gilt: Der Weg ist das Ziel. Denn wenn man etwas lernen möchte, muss man losgehen. Allein die Entscheidung, etwas Neues zu lernen, macht einen wach und glücklich. Der Handstand ist eine körperliche Herausforderung, die uns einlädt, noch einmal neu gehen zu lernen, nur dieses Mal auf den Händen. Und so wie wir das Gehen als Kinder auf und mit den Füßen lernen, gilt es auch hier, einen Schritt vor den anderen zu setzen, zwischendurch zu fallen und immer wieder enthusiastisch aufzustehen.

Da ich selbst nie Turnerin war, kann ich dies sehr gut nachvollziehen. Auch ich habe mir den Handstand »erobert«. Ich bin durch alle Unsicherheiten und Ängste gegangen und habe mich immer wieder für ein starkes Mindset entschieden. Als ich zum Beispiel meinen ersten stehenden »Hand to Hand« – das ist ein partnerakrobatischer Handstand auf den Händen einer stehenden Person – gemacht habe, wusste ich, dass ich diese Übung unbedingt wieder machen wollte. Die Erfahrung war berauschend, da der Raum des Möglichen einen neuen Horizont bekam und die Limitation meines Geistes aufgehoben wurde.

Einige Tage später unterrichtete ich einen Handstand-Workshop und stellte dankbar fest, dass ich den erweiterten Raum des Möglichen auch an meine Schüler weitergeben konnte. Dadurch bekommt der Handstand eine starke Symbolkraft: Wir kreieren uns selbst in unserem Geiste. Wie der amerikanische Sänger und Songwriter Ben Harper singt: »I can change the world with my own two hands!« Zudem lehrt die Erfahrung, dass wir keine Zirkusartisten sein müssen, um einen Handstand zu lernen. Handstände sind wie eine Meditation kopfüber. Sie funktionieren, wenn wir im Einklang mit uns und ganz präsent im gegenwärtigen Moment sind.



Hinzu kommt der soziale Aspekt. Es macht viel Freude, die Praxis mit einem Freund oder einer Gruppe zu teilen – sei es, dass man in der Partnerakrobatik Handstände aufeinander macht oder sich gegenseitig auf dem ganz individuellen Weg, den Handstand zu meistern, unterstützt. Wie wir es auch in anderen Bereichen des Lebens erfahren: Geteilte Freude ist doppelte Freude. In einer Gesellschaft wie der unseren, in der es essenziell scheint, dass man funktioniert, ist es besonders wichtig, etwas ausschließlich aus dem folgenden Grund zu tun: um zu spielen und unsere Welt auf den Kopf zu stellen. Deshalb lautet mein Motto: »A handstand a day keeps the doctor away!«

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude und Erfolg mit diesem Buch und bei deinem Handstandtraining!





UPSIDE DOWN – RUND UM DEN HANDSTAND

1



Ein Plädoyer für Umkehrhaltungen

Sie sind gesund, machen Spaß und bedeuten eine echte Hürde für viele Menschen: Umkehrhaltungen. Dass sie uns schwerfallen, ist nur zu verständlich, da wir im Alltag natürlicherweise nicht auf dem Kopf stehen.

Was sind Umkehrhaltungen?

Umkehrhaltungen – im Englischen *inversions* genannt – definieren sich darüber, dass der Kopf der niedrigste Punkt des Körpers ist. Zu diesenhaltungen gehören beispielsweise der Schulterstand, der Kopf-, der Unterarm- und der Handstand. Was spricht nun dafür, sich auf den Kopf zu stellen und die Welt einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Die Antwort lautet: Umkehrhaltungen sind gesund!

Warum? Weil das Blut andersherum fließt; das Gehirn, die Augen, die Ohren und die Haut besser durchblutet werden und die Herzmuskulatur gestärkt wird. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Venenkappen entlastet und in den Beinen angestautes Blut wird wieder in Gang gebracht. Umkehrhaltungen wird zudem eine verjüngende Wirkung nachgesagt. Auf mich wirkt ein Handstand besser als jeder Espresso. Nach dem Üben fühle ich mich frisch, zentriert und ich kann besser nachdenken.

Du siehst schon – es gibt einige Gründe, die dafür sprechen, sich täglich auf den Kopf zu stellen. Umkehrhaltungen sollen sogar dabei helfen, das Erinnerungsvermögen zu steigern. Doch seien wir mal ehrlich: Umkehrhaltungen machen auch Angst. Und das ist gut so. Denn unser Gehirn ist als Kontrollzentrale unseres Körpers extrem schützenswert. Natürlich haben wir einen eingebauten Mechanismus, damit wir keine unüberlegten Bewegungen machen, die das Gehirn und auch den Rest unseres Körpers in Gefahr bringen. Du bist also sehr gesund, wenn du diese Angst spürst.

Umkehrhaltungen müssen Schritt für Schritt erarbeitet werden, genauso wie die dazu benötigte Muskulatur trainiert werden muss. Wenn wir uns auf diesen Prozess einlassen, gute Lehrer an unserer Seite haben und regelmäßig üben, werden wir über den Lerneffekt erstaunt sein und uns über die Resultate freuen. Denn wer möchte sich nicht gern selbst auf seinen Händen tragen können? Die Welt einmal aus einer anderen Perspektive betrachten?

Für einige Menschen mag es jedoch keine Option sein, die Halswirbelsäule in einem Kopfstand zu belasten oder das gesamte Körpergewicht im Handstand auf den Armen zu balancieren. Die Gründe dafür sind verschieden, so unterschiedlich, wie wir Menschen mit unseren Geschichten eben sind. Auf physischer Ebene können ein zu hoher Blutdruck, chronische Krankheiten oder Verletzungen dazu führen, dass Umkehrhaltungen nicht ratsam beziehungsweise sogar kontraproduktiv sind. Auch bei emotionalen Traumata können sich Umkehrhaltungen eher nach Überforderung anfühlen. Wer sich dennoch an Umkehrhaltungen ausprobieren will, sollte sich in diesen Fällen mit seinem Arzt beziehungsweise mit seiner Ärztin besprechen und sich einen einfühlsamen Lehrer suchen.

Warum sind andere Umkehrhaltungen für die Handstandpraxis hilfreich?

Egal, ob es sich um unterschiedliche Eingänge – Möglichkeiten, wie man in den Handstand kommt – oder Beinvariationen handelt, diese zu Beginn in einer einfacheren Umkehrhaltung zu praktizieren als im Handstand selbst, macht hochgradig Sinn. Der Körper lernt das Zusammenspiel von Beinen und Oberkörper und wir können uns an das »Upside-down-Sein« gewöhnen, ohne uns bereits auf die herausfordernde Balance im Handstand fokussieren zu müssen. Die fünf klassischen Umkehrhaltungen siehst du hier:



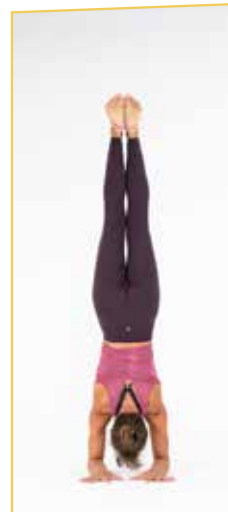
Umkehrhaltungen
mit dem FeetUp



Schulterstand



Kopfstand



Unterarmstand



Handstand



Die drei wichtigsten Umkehrhaltungen für die Handstandpraxis

Als Vorbereitung für die Handstandpraxis sind der FeetUp, der Kopfstand, der Unterarmstand die gängigsten Umkehrhaltungen. Ein paar grundsätzliche Vorteile, die dir das Trainieren bringt, und wie du die Haltungen korrekt aufbaust, findest du im Folgenden. Diese Anleitungen nutzen dir bei weiteren Übungen im Buch.

Der FeetUp

Der FeetUp ist sehr stabil und eine Anschaffung, die sich lohnt, da du ihn nicht nur zu Beginn, sondern auch für eine fortgeschrittene Handstandpraxis nutzen kannst. Insbesondere eignet sich der FeetUp für die generelle Gewöhnung an Umkehrhaltungen, Alignment und Tightness Drills. Er erlaubt ein Ausdauertraining innerhalb einer Umkehrhaltung, das Trainieren von Beinsequenzen, Core-Training und aktiver Flexibilität, Dropbacks und fortgeschrittenen Seitbeugen. Zudem haben wir im FeetUp weder Gewicht auf dem Nacken wie im Kopfstand noch auf den Händen wie im Handstand. Die FeetUp-Umkehrhaltung kann deshalb von fast jedem schnell erlernt werden.

Wie geht man im FeetUp upside down?

1. Knie dich vor den FeetUp und greife die hölzernen Längsstreben mit deinen Händen. Der Daumen ist dabei innen, die anderen Finger umgreifen von außen.
2. Bringe deinen Kopf durch das Loch und platziere deine Schultern auf dem Kissen, mit etwas Abstand zum hinteren Kissenrand, damit dein Nacken frei bleibt.
3. Strecke nun die Beine und laufe mit den Füßen so nah wie möglich an den FeetUp heran, um die Hüfte über die Schultern zu bringen.
4. Drücke die Hände in die Holzstreben und ziehe ein Bein nach dem anderen gebeugt zum Körper heran.
5. Bleibe hier vorerst in einem Päckchen und strecke die Beine nach oben aus, sobald du dich sicher fühlst.

Tipps zum Training mit FeetUp

Stelle den FeetUp zu Beginn vor eine Wand oder bitte einen anderen Menschen um eine Hilfestellung. Entspanne in der Position deinen Nacken und lasse den Kopf hängen, damit du deinen Körper nicht in einen »Banana Shape« ziehst. Entspanne auch deine Hände, damit sie sich im Griff nicht verkrampfen.

Sobald du oben bist, atme tief ein und aus und bleibe zu Beginn maximal 10 Sekunden, damit dein Körper sich an die Umkehrhaltung gewöhnen kann. Bleibe beim Herauskommen aus der Umkehrhaltung einen Moment mit dem Kopf auf dem FeetUp auf den Unterarmen aufgestützt, damit das Blut wieder zurückfließen kann.

Der Kopfstand

Der Kopfstand ist für die meisten Menschen leichter zu lernen als der Handstand, weshalb diese Haltung ein logischer erster Schritt in der Welt der Umkehrhaltungen ist. Wir haben jedoch immer Gewicht auf dem Nacken, weshalb sich diese Haltung nicht eignet, wenn du verletzt bist oder einen sensiblen Nacken hast. Auf jeden Fall solltest du die entsprechende Nackenmuskulatur zuerst Schritt für Schritt aufbauen. Dazu findest du Übungen auf den Seiten 57 bis 59.

Es gibt zwei Basisvarianten des Kopfstandes. Einmal der unterstützte Kopfstand, bei dem wir das Körpergewicht neben dem Kopf mit den Unterarmen tragen, und der Tripod-Kopfstand, bei dem wir das Gewicht auf ein gleichschenkliges Dreieck von Händen und Kopf verlagern. Da im Letzteren mehr Gewicht auf der Halswirbelsäule ruht, empfehle ich, den Kopfstand zu üben, bei dem du dich am wohlsten fühlst. Wird deine Praxis fortgeschrittener, solltest du den Tripod-Kopfstand praktizieren, da er dem Handstand technisch näher ist.

Ich empfehle, den Kopfstand nicht vor einer Wand zu praktizieren, da du, wenn du das Gleichgewicht verlierst, abrollen musst. Eine Wand hinter dir lässt dies nicht zu, und dann kann es sein, dass du im Nacken umknickst und dich verletzt. Ziehe im Zweifelsfall lieber einen Spotter hinzu.



Was ist ein Spotter?

Ein Spotter ist ein Trainingspartner, der dir Hilfestellung gibt und dich durch die Übung coacht. Er gibt dir Hinweise und beobachtet – englisch *to spot* für »erkennen, wahrnehmen, sichten« .

DER UNTERSTÜTZTE KOPFSTAND

1. Knie dich auf eine Yogamatte und lege die Unterarme auf den Boden.
2. Umgreife mit den Händen jeweils den gegenüberliegenden Ellenbogen, um diese schulterweit zu platzieren.
3. Öffne dann deine Hände und verschränke sie miteinander. Achte darauf, deine kleinen Finger voreinander zu platzieren, damit diese im Kopfstand nicht schmerzen.
4. Bringe deinen Kopf mit der Mitte der Schädeldecke auf den Boden, mit der Kopfrückseite in die »Schale« deiner Hände.
5. Dein Nacken ist in dieser Haltung komplett gerade. Erst wenn du oben im Kopfstand bist, sollte hier eine sanfte, natürliche Rückbeuge sein.
6. Strecke die Beine und laufe nun mit den Füßen näher an deinen Kopf heran, in den sogenannten »halben Kopfstand«. Bleibe hier für 3 bis 5 Atemzüge, um dich an den Druck auf dem Kopf und das Gewicht im Nacken zu gewöhnen.
7. Wenn du weiter gehen möchtest, ziehe ein Bein nach dem anderen – wenn möglich ohne Schwung – gebeugt zum Körper heran und strecke dann ein Bein nach dem anderen oder beide gleichzeitig nach oben in den geraden Kopfstand. Bleibe dort für 3 bis 5 ruhige Atemzüge.
8. Behalte derweil kontinuierlich Gewicht auf den Unterarmen und muskuläre Spannung in deiner Körpermitte; das stabilisiert dich und verhindert, dass du nach hinten fällst. Willst du aus der Haltung herauskommen, bringe die Knie in ein Päckchen nah an den Oberkörper zurück und lande mit den Füßen einzeln oder gleichzeitig auf dem Boden. Bleibe ein paar Atemzüge mit dem Kopf am Boden auf den Unterarmen aufgestützt, damit das Blut wieder zurückfließen kann.

DER TRIPOD-KOPFSTAND

1. Knie dich auf eine Yogamatte und bringe die Hände mit den Zeigefingern parallel zueinander etwa schulterweit auf den Boden.
2. Zeichne in deiner Vorstellung ein gleichschenkliges Dreieck mit deinen Händen als Basis. Setze die Mitte deiner Schädeldecke an die Spitze dieses Dreiecks, oberhalb deiner Hände.
3. Dein Nacken ist in dieser Haltung komplett gerade. Erst wenn du oben im Kopfstand bist, sollte hier eine sanfte, natürliche Rückbeuge sein.
4. Strecke die Beine und laufe nun mit den Füßen näher an deinen Kopf heran, in den sogenannten »halben Kopfstand«. Bleibe hier für 3 bis 5 Atemzüge, um dich an den Druck auf dem Kopf und das Gewicht im Nacken zu gewöhnen.
5. Wenn du bereit bist, ziehe ein Bein nach dem anderen – wenn möglich ohne Schwung – gebeugt zum Körper heran und strecke dann ein Bein nach dem anderen oder beide gleichzeitig nach oben in den geraden Kopfstand. Bleibe dort für 3 bis 5 ruhige Atemzüge.
6. Ziehe die Ellenbogen zueinander.
7. Behalte kontinuierlich die muskuläre Spannung in deiner Körpermitte; das stabilisiert dich und verhindert, dass du nach hinten fällst.
8. Willst du aus der Haltung herauskommen, bringe die Knie in ein Päckchen nah an den Oberkörper zurück und lande mit den Füßen einzeln oder gleichzeitig auf dem Boden. Bleibe ein paar Atemzüge mit dem Kopf am Boden auf den Unterarmen aufgestützt, damit das Blut wieder zurückfließen kann.

Der Unterarmstand

Mit dem Unterarmstand bist du dem Handstand wieder einen Schritt näher. Er ist für die meisten Menschen leichter zu lernen, da wir nur mit dem Oberarm balancieren müssen, was einen kürzeren Hebel als beim gestreckten Arm im Handstand bedeutet. Du brauchst jedoch eine gute Schulter-, Arm- und Core-Muskulatur und eine ausreichende Schulterflexibilität, um den Unterarmstand halten zu können. Du findest in diesem Buch viele Übungen, um diese zu trainieren (siehe die Übungen zu Schultern, Armen, Core auf den Seiten 38 bis 56).



1. Knie dich auf eine Yogamatte und lege die Unterarme auf den Boden.
2. Umgreife mit den Händen jeweils den gegenüberliegenden Ellenbogen, um diese schulterweit zu platzieren. Öffne dann die Hände, sodass die Unterarme parallel zueinander liegen, und spreize die Finger.
3. Komme mit den Schultern über die Ellenbogen und laufe mit den Füßen näher zu den Händen heran in den sogenannte Delfin. Diese Haltung ist dem nach unten schauenden Hund aus dem Yoga sehr ähnlich, nur dass die Unterarme hier am Boden sind.
4. Hebe nun ein Bein nach oben und schaue dabei zwischen deine Unterarme auf den Boden. Mache deinen Rücken so rund wie möglich, indem du den unteren Rippenbogen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst.
5. Der erste Schritt können hier die sogenannten L-Hops oder auch Kick Switches sein (siehe Seite 109 und 121.).
6. Wenn du dich sicher fühlst, kicke dich in einen L-Shape (siehe Seite 117) nach oben und versuche, die Balance zu finden. Sobald du stabil bist, bringe beide Beine zueinander.
7. Lasse deine Körpermitte aktiviert und schiebe den Boden mit deinen Unterarmen und Händen kontinuierlich von dir weg. Ziehe dich an deinen Füßen und Beinen nach oben zur Decke in eine gerade Position.

Tipps für den Unterarmstand

- Du kannst den Delfin (Schritt 3) ideal als Vorübung nutzen, um die Kraft im Schultergürtel aufzubauen. Halte die Position dafür regelmäßig für 5 tiefe Atemzüge.
- Oft haben die Hände im Unterarmstand die Tendenz, zueinanderzurutschen. Du kannst hier als Abstandhalter einen Yogablock zwischen deine Hände in die jeweilige Öffnung von Daumen und Zeigefinger legen.
- Für eine sichere Praxis empfehle ich dir, den Unterarmstand zu Beginn mit dem Rücken zur Wand zu üben. Bringe dafür die Hände nah an die Wand heran, sodass die Mittelfinger nur 2 bis 3 Zentimeter von der Wand entfernt sind. Du kannst dich dann wunderbar mit einem Bein nach dem anderen an die Wand hochkicken und mit der Balance spielen, indem du versuchst, einen Fuß nach dem anderen von der Wand zu lösen.

DIE HANDSTAND- PRAXIS

2

© 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>

MOBILISIEREN, STÄRKEN, DEHNEN UND MASSIEREN

Halte beim Warm-up immer die gleiche Reihenfolge von Mobilisieren, Stärken und Dehnen ein. Das Mobilisieren bereitet die Gelenke und Wirbel auf Bewegung und Gewichtsbelastung vor. Die Kräftigungsübungen beleben und stärken die Muskeln, die den Körper stabilisieren und das Herz-Kreislauf-System aktivieren. Sobald der Körper warm ist, sind die Muskeln bereit, gedehnt zu werden. Da bei einer intensiven Handstandpraxis Spannungen gerade in den Schultern und Unterarmen entstehen können, teile ich zudem ein paar meiner liebsten Selbstmassagetechniken mit dir.

Hände, Handgelenke und Unterarme

Damit wir mit unseren Händen alles erspüren können, was wir berühren, besitzt unsere Hand einen ausgeprägten Tastsinn mit circa 17 000 Fühlkörperchen und Nervenenden. Gerade die Fingerspitzen sind in ihrer Empfindlichkeit besonders ausgeprägt. Des Weiteren setzt unsere Hand sich aus 27 Knochen und über 30 Muskeln zusammen. Wie du während deiner Handstandpraxis schnell spüren wirst, werden viele Handbewegungen jedoch von der Unterarmmuskulatur ausgelöst, zum Beispiel wenn wir die Fingerspitzen zum Balancieren in den Boden pressen. Je mehr wir diese Muskulatur aktivieren und dehnen, desto nachhaltiger wird unsere Handstandpraxis.

Mobilisieren



HANDGELENKSKREISE **A**

Dauer: 40–60 Sekunden

1. Lege deine Handgelenke und die Handrücken aneinander.
2. Kreise sie umeinander, ohne den Kontakt zu verlieren.
3. Wechsle die Richtung nach 20–30 Sekunden.

Stärken



MINI-PUSH-UPS A M F

Wiederholungen: 20–30 Mal

1. Komme mit den Knien unter den Hüftgelenken und den Handgelenken unter den Schultern in den Vierfüßlerstand.
2. Spreize die Finger und hebe und senke nur die Handwurzel langsam, während die Fingerknöchel am Boden und die Arme gestreckt bleiben.
3. M Hebe die Knie vom Boden ab, um mehr Gewicht auf die Arme zu geben und die Übung zu intensivieren.
4. F Strecke die Beine in eine Bretthaltung, um das Maximalgewicht auf die Arme zu geben.



UNTERARME-PUMPEN A M F

Wiederholungen: 30–100 Mal

1. Stelle dich aufrecht mit hüftweit platzierten Füßen hin und hebe deine gestreckten Arme auf Schulterhöhe.
2. Öffne und schließe die Hände in einem schnellen, dynamischen Wechsel. Spreize beim Öffnen der Hände deine Finger weit.

Möchtest du die Intensität steigern, führe mehr Wiederholungen aus.

Zur zusätzlichen Mobilisierung und Stärkung der Schultern strecke die Arme in unterschiedlichen Winkeln vom Körper weg. Hier kannst du so vorgehen: 10 Wiederholungen die Arme und Finger Richtung Boden zeigen lassen, 10 Wiederholungen die Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, 10 Runden die Arme entlang der Ohren nach oben strecken.



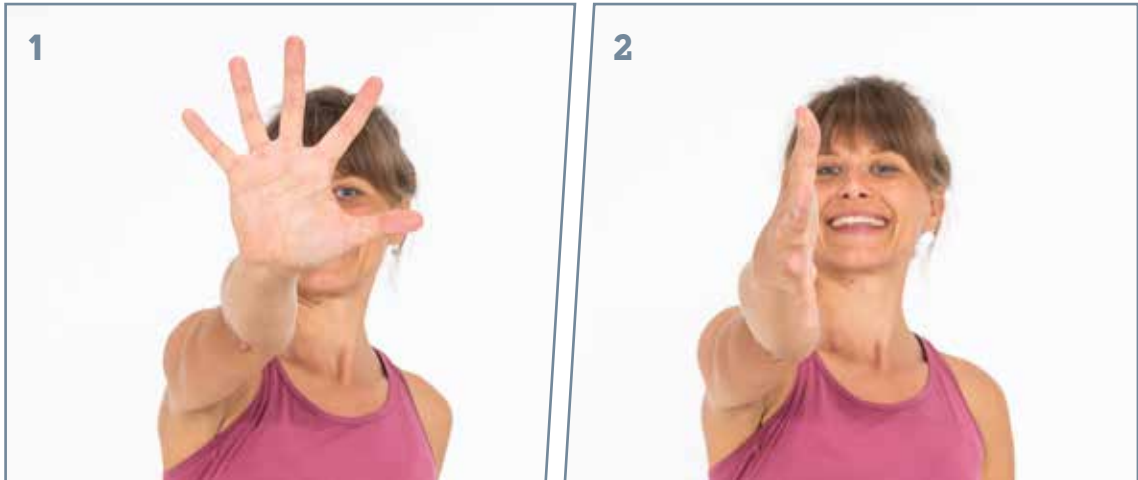
FINGER-TIPIS A M F

Dauer: 3–5 tiefe Atemzüge

1. A Komme mit den Knien unter den Hüftgelenken und den Handgelenken unter den Schultern in den Vierfüßlerstand. Stelle die Fingerspitzen auf dem Boden wie ein Tipi (ein Zelt) auf. Schiebe die Schultern leicht nach vorn, um mehr Gewicht auf die Arme und Hände zu geben.
2. M Hebe in dieser Position die Knie an.
3. F Strecke die Beine in eine Bretthaltung nach hinten aus. Lasse die Körpermitte hierbei aktiv und den Rücken gerade, sodass der ganze Körper eine Linie bildet.

Achte darauf, das Gewicht auf allen fünf Fingern gleichmäßig zu verteilen und es nicht zum Beispiel nur auf dem Daumen zu spüren.

Dehnen



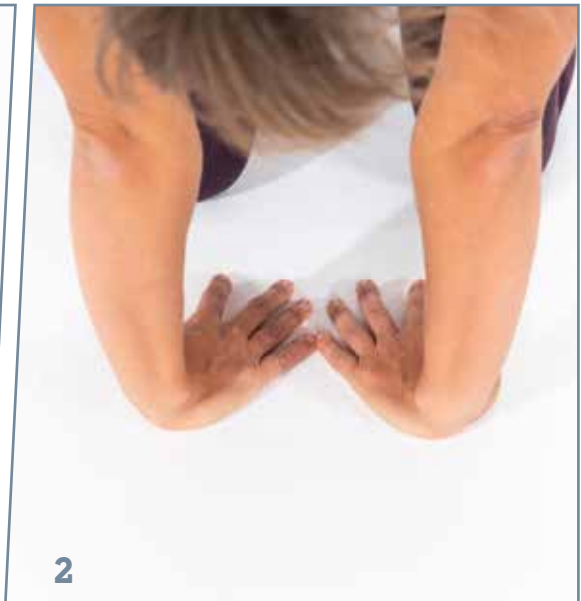
FINGER SPREIZEN A M F

Wiederholungen: Spreize und entspanne die Hände 2–3 Mal im Wechsel

1. Finde einen bequemen, aufrechten Sitz oder Stand und spreize alle fünf Finger jeder Hand gleichmäßig voneinander weg. Achte darauf, die Finger gerade zu lassen und nicht zu überstrecken.
2. Schließe die Finger wieder. Spüre den Unterschied zwischen Spreizen und Schließen der Finger.

Der einfachste Stretch für das Handgelenk ist das Spreizen der Finger. Wir aktivieren dadurch die Handmuskulatur, die wiederum Weite in die Handfläche und in das Gelenk selbst bringt. Oft kann dies einzelne Handknöchelchen, die durch die Kompression im Handstand eventuell leicht ineinander verhakt sind, wieder lösen und potenziell eingeklemmte Nerven befreien.

Du kannst diese Übung auch gut während deines Trainings zwischen den Handstandsets machen, um Druck aus den Handgelenken herauszunehmen.



HANDAUßENSEITEN A M F

Dauer: 3–5 tiefe Atemzüge

Was oft zu kurz kommt, ist die Dehnung der Handaußenseiten, da es sich nicht um einen natürlichen Winkel handelt. Gehe aus diesem Grund achtsam in die Rotation und nur so weit in die Dehnung, dass der Dehnungsschmerz angenehm bleibt.

1. Komme in den Fersensitz oder Vierfüßlerstand. Stelle die Hände schulterweit auf und drehe die Fingerspitzen mit einer Innenrotation der Arme zu dir, bis die kleinen Finger zueinander zeigen.
2. Drehe die Finger weiter nach innen, bis sich die kleinen Finger vielleicht sogar berühren, um die Dehnung zu intensivieren. Strecke die Arme, wenn es schmerzfrei möglich ist.

Gehe nicht so weit in die Rotation, wenn du die Dehnung sanfter gestalten möchtest.