

Krafthandstand üben:

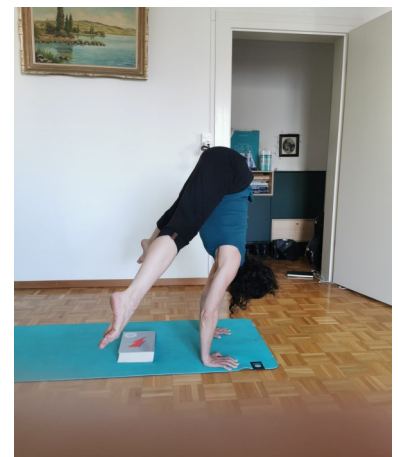
1. Nimm ein dickes, stabiles Buch und lege es auf eine rutschsichere Unterlage. Gewicht verlagerst du auf die Hände, der ganze Körper bewegt sich nach vorne, nicht nur die Schultern schieben.
2. Sobald auf den Füßen kein Gewicht mehr ist, Rücken stabil halten, Schultern bleiben in Position, Beine in Grätsch ziehen, also nach aussen öffnen.
3. Um in den Hanstand zu kommen, müssen jetzt die Schultern wieder zurückgeschoben werden. Das führt dazu, dass der Rücken samt Beine sich aufrichtet.
4. Die Bewegung geht von den Schultern aus, die Beine werden nicht aktiv nach oben gezogen.



Gewicht nach vorne verlagern



Füße lösen sich vom Buch



Beine ziehen nach aussen



Schultern drücken aktiv zurück,
Beine halten die Position
