

Handbalancing, die Kunst des Handstands

Haben Sie sich als Sie klein waren auch schon einmal am Handstand versucht? Oder gehört ein Handstandtraining sogar als koordinative Ergänzung zu Ihrem sonstigen Training?

Handbalancing macht den Handstand zur Kunst. Die statische Muskelbelastung ist enorm. Sportler, die diesen Sport ausüben sind meist dem Körper, den sich viele wünschen sehr nah. Das liegt vor allem daran, dass diese Sportler durch Ihr regelmäßiges Training eine sehr hohe Relativkraft besitzen. Sie möchten nicht gerne einmal selbst in diesen Bereich hineinschnuppern? Dann genießen Sie einfach das Video, ansonsten haben wir ein paar Tipps für Einsteiger.

Ich möchte das gerne auch lernen!

Machen wir uns nichts vor, Leistungen wie in dem angehängten Video sind das Ergebnis von jahrelangem intensiven Training. Ein paar Grundlagen, die auch schon sehr gut aussehen, wird jedoch jeder lernen können. Natürlich ist ein gewisser Fitnesslevel unerlässlich dafür. Sie brauchen für eine durchaus gelungene „Kür“ auch keine fast übermenschliche Beweglichkeit wie der Herr in dem Video.

Basics:

1: Handstand halten

Natürlich sollten Sie erst einmal einen Handstand sicher halten können. Fangen Sie an der Wand an und versuchen Sie sich aus den Schultern und den Fingerspitzen von der Wand weg zu drücken und ein Gleichgewichtsgefühl zu bekommen. Haben Sie Sicherheit gewonnen, entfernen Sie sich von der Wand. Üben Sie oft, jedoch nicht länger als 1 Stunde; gerade zu Beginn machen Ihnen sonst ihre Handgelenke einen Strick durch die Rechnung. Den Handstand zu halten ist übrigens schwerer als zu laufen. Wer gut halten kann, kann im Normalfall auch locker auf den Händen laufen.

1: vom Froschstand in den Handstand

Gehen Sie in die Hocke, setzen Sie Ihre Hände auf, lehnen Sie sich nach vorn und versuchen Sie langsam in den Handstand hoch zu drücken. Die Arme sind angewinkelt und werden, sobald die Hüfte annähernd über dem Kopf ist gestreckt. Anfangs können Sie auch die Ellbogen auf die Knie legen. Wahrscheinlich werden Sie am Anfang scheitern, doch dieses wiederholte Scheitern wird einen Trainingseffekt hervorrufen. Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben.

Genau das Selbe können Sie nun aus der Grätsche versuchen. Durch den großen Hebel kann Sie das auf die nächste Übung vorbereiten: Der Planche

2: Planche

Versuchen Sie nun Ihren Oberkörper parallel zum Boden mit annähernd gestreckten Armen zu halten. Hinarbeiten können Sie sich dort hin, indem Sie versuchen aus dem Handstand so langsam wie möglich in diese Position zu kommen und dann absetzen. Die Hände befinden sich dabei etwa auf Hüfthöhe.

3: Der schweizer Handstand

Hierfür brauchen Sie eine etwas erhöhte Beweglichkeit und je nach Anatomie wird es Ihnen leichter

oder sehr schwer fallen. Gehen Sie in eine leichte Grätschposition, die Hände und Arme befinden sich möglichst in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden. Lehnen Sie sich nach vorn und versuchen Sie Ihre Hüfte über den Kopf zu bringen. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Jetzt können Sie versuchen, langsam in den Handstand zu kommen.

Mit diesen Basics sollten Sie schon sehr viel variieren können. Theoretisch sind diese Fähigkeiten für fast jeden gesunden Menschen erlangbar, es kann jedoch viele Monate dauern, bis die Basics sitzen. Übergewicht wäre hier grundsätzlich fatal, da die Relativkraft dadurch negativ beeinflusst wird. Jeder, der all diese Basics beherrscht, wird überlicherweise z.B. beim Bankdrücken schon deutlich mehr als sein eigenes Körpergewicht drücken können.