



## Handstand - Challenge



Zyklus 2 - 3



Herausforderung



15 - ? Min



**Material:** Flacher Boden mit freier Wand, evt. Matten oder Matratzen



Schaffst du es nur auf deinen Händen zu stehen? Denke daran, dass du aufgewärmt bist bevor du beginnst. Insbesondere deine Handgelenke sollten gut mobilisiert sein. Mach dir im Wohnzimmer oder im Garten genügend Platz frei und decke den Boden mit einer Matte. Mit Hilfe der Wand kannst du dich an den Handstand herantasten. Mit ein bisschen Üben kannst du den Handstand vielleicht bald auch ohne Hilfe stehen.



**Einfacher:** Ist dir der Handstand zu schwierig? Versuche es mit dem Kopfstand! Wie lange kannst du im Kopfstand stehen?

