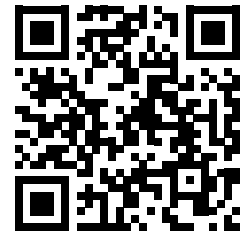


# Handstand mit Hilfe



Projektsponsor:

**MENZLI  
SPORT**



Übung als **Video**  
scannen oder klicken

<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 2 Matten pro 2 Kinder</li></ul>
<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Kind A geht 5x in die Handstandposition</li><li>■ Kind B hilft mit korrekter Technik: Helfer (Kind B) steht seitwärts vor Kind A und blockt die Beine, darf aber diese aber nicht raufziehen</li><li>■ Kind A muss die Position ca. 2 Sekunden halten können, darf dabei an die Arme von Kind B angelehnt bleiben, aber von Kind B nicht gehalten werden</li><li>■ Nach 5 Versuchen Wechsel</li></ul>
<b>Wertung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Pro korrekt ausgeführtem Handstand mit Partnerhilfe und 2 Sekunden Positionshaltung gibt es einen Punkt</li></ul>
<b>Drop-Out</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Keine Abbruchkriterien</li></ul>

Talent**Schule** Surselva  
*nus formein talents*

