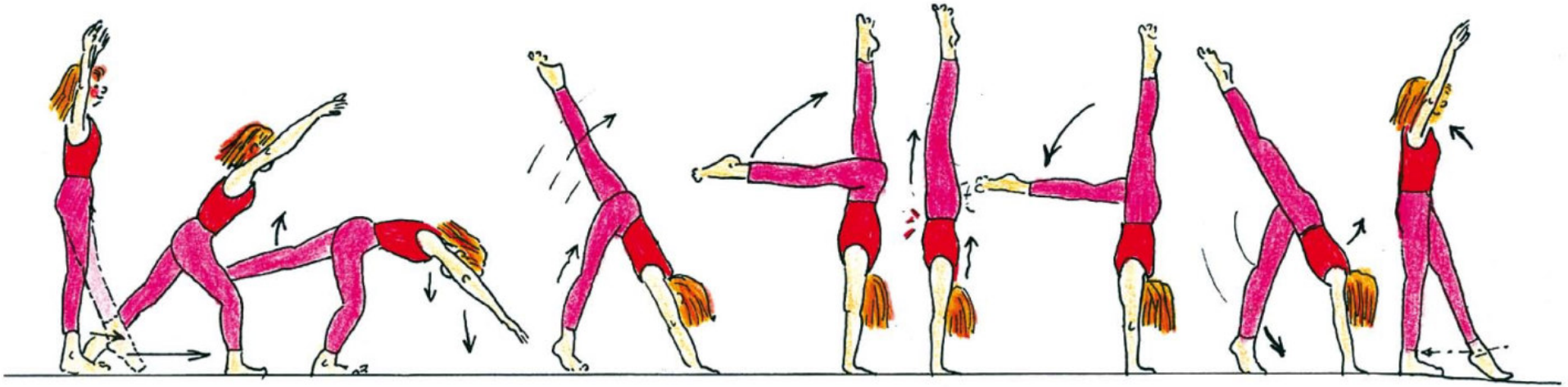


1	2	3	4	5	6	7	8
„Arme in Hochhalte“	„Großer Schritt vor“	„Hände vor!“	„Schwungbein an die Decke“	„Beine schließen! Strecken!“	„Bein senken – Gesäß über dem Kopf lassen!“		„Arme hoch! Aufrichten“

Abb. 36: Aufschwingen in den Handstand und Absenken

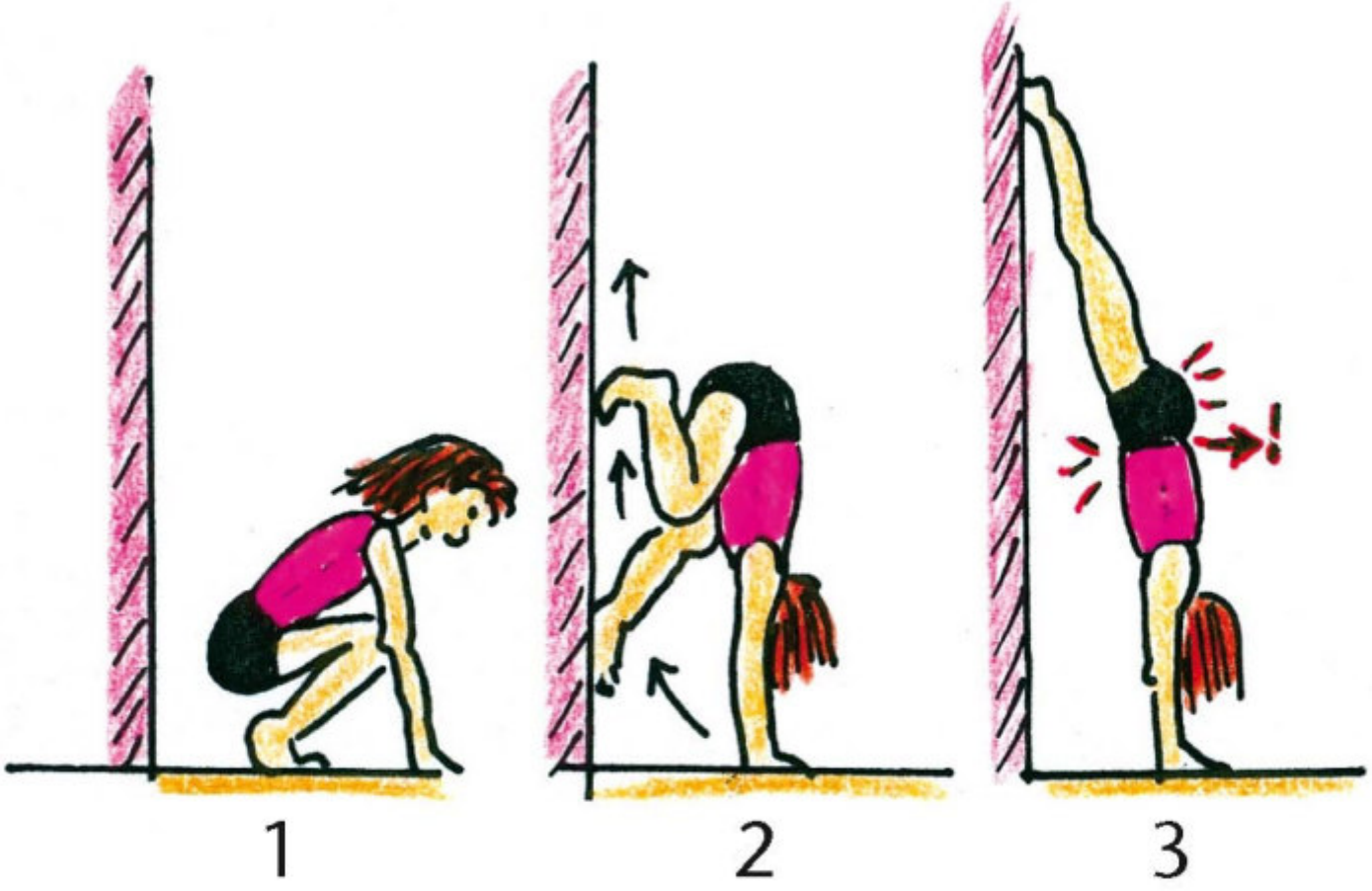


Abb. 40: Aufsteigen in den Wandhandstand vorlings

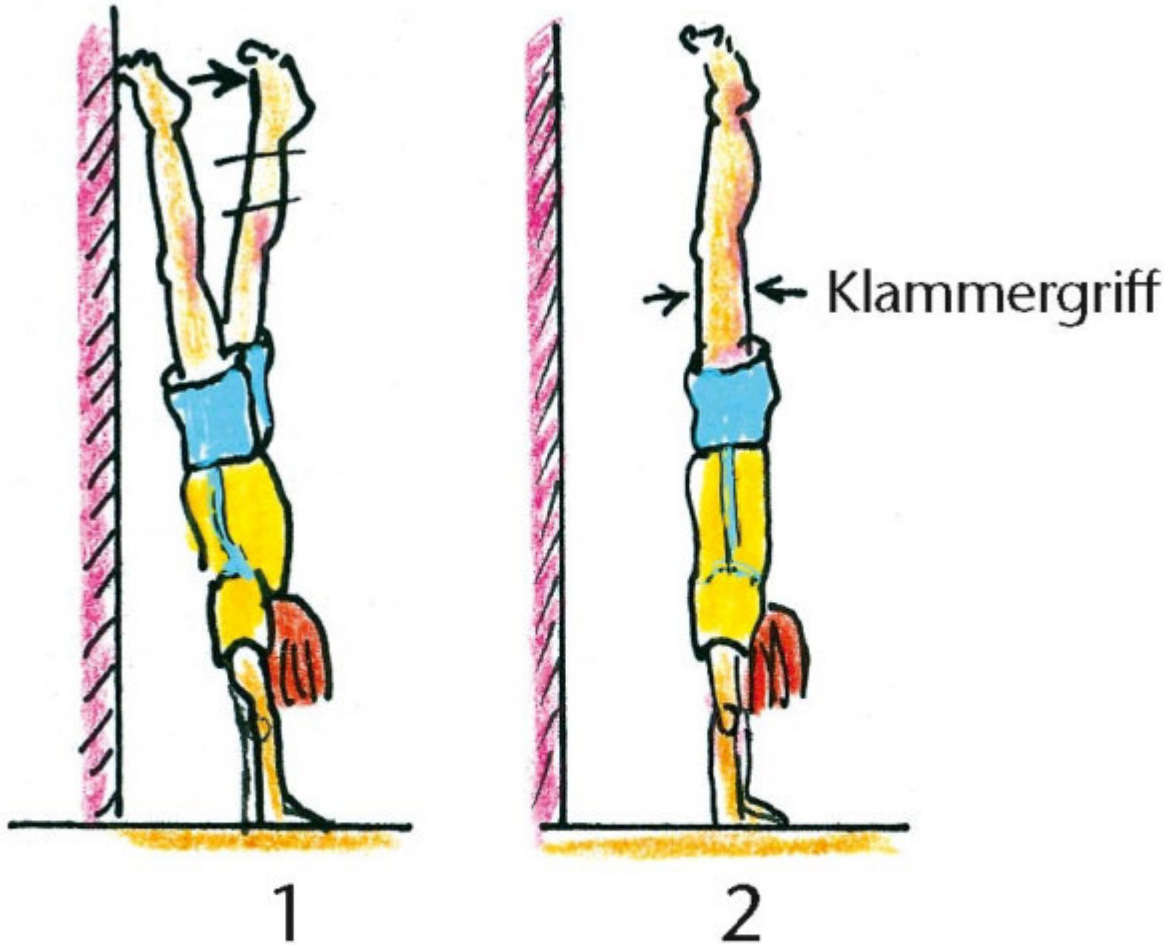


Abb. 42: Abspreizen zum Handstand vorlings zur Wand

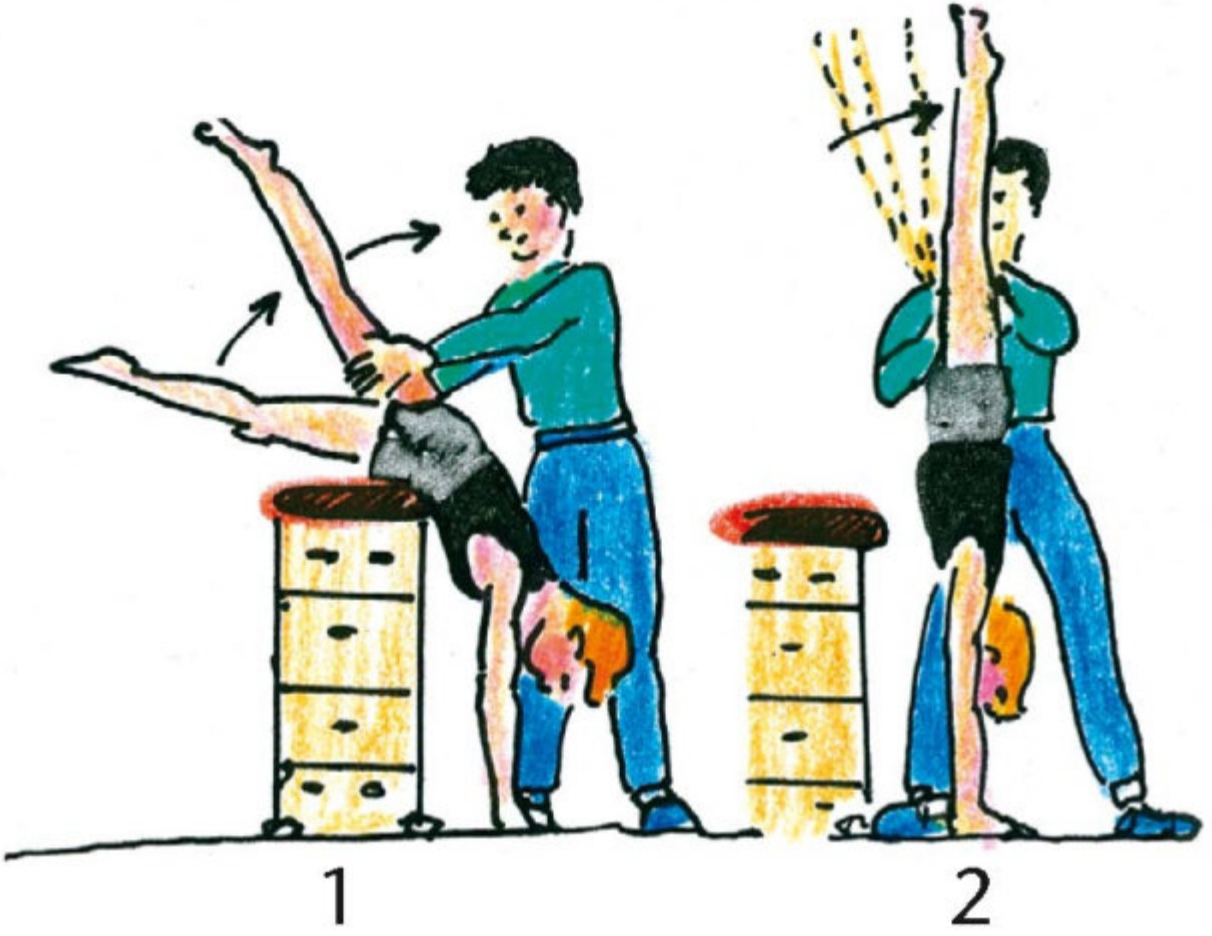


Abb. 43: Abspreizen zum Handstand aus der Hüftlage am Kasten

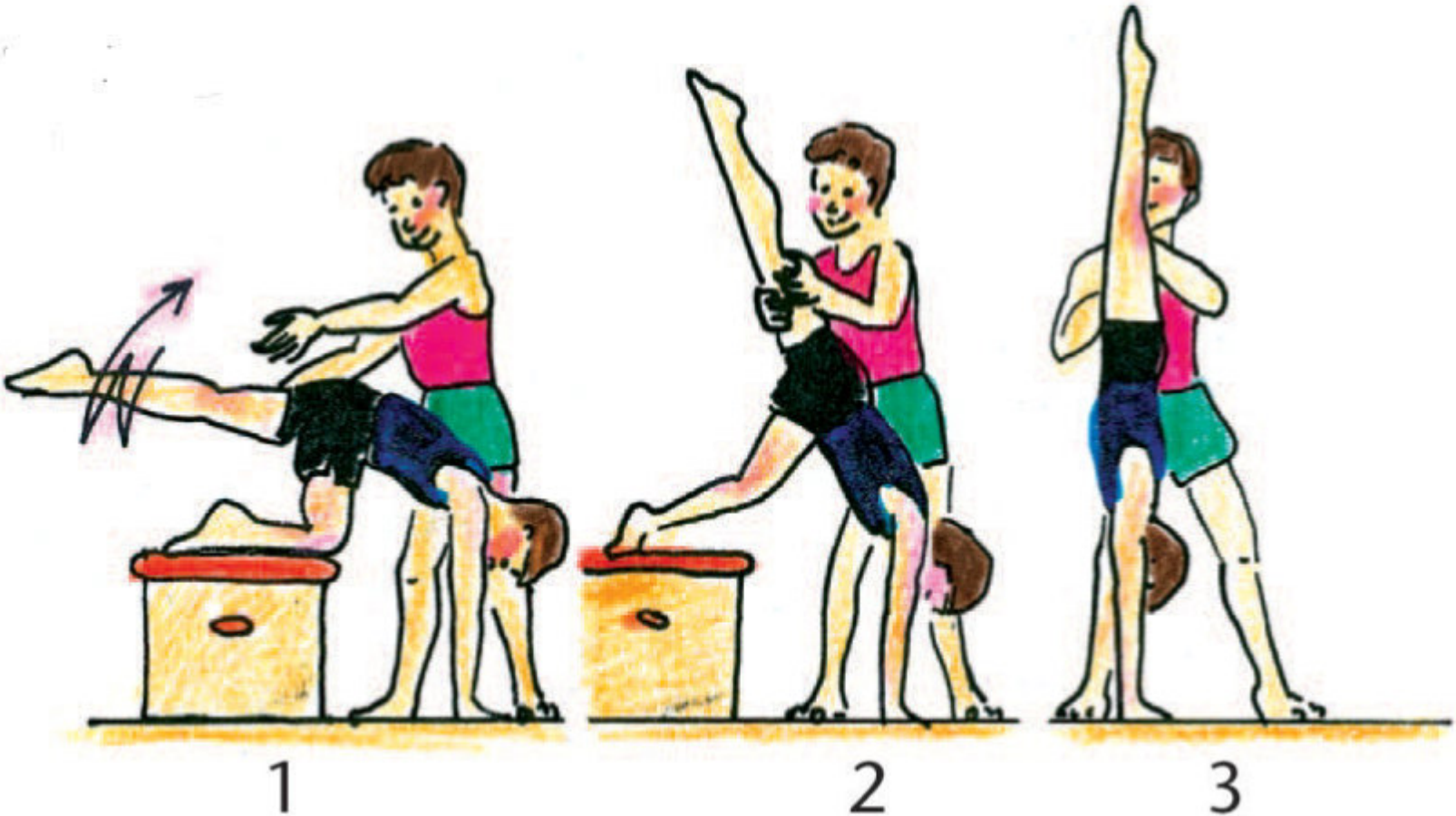
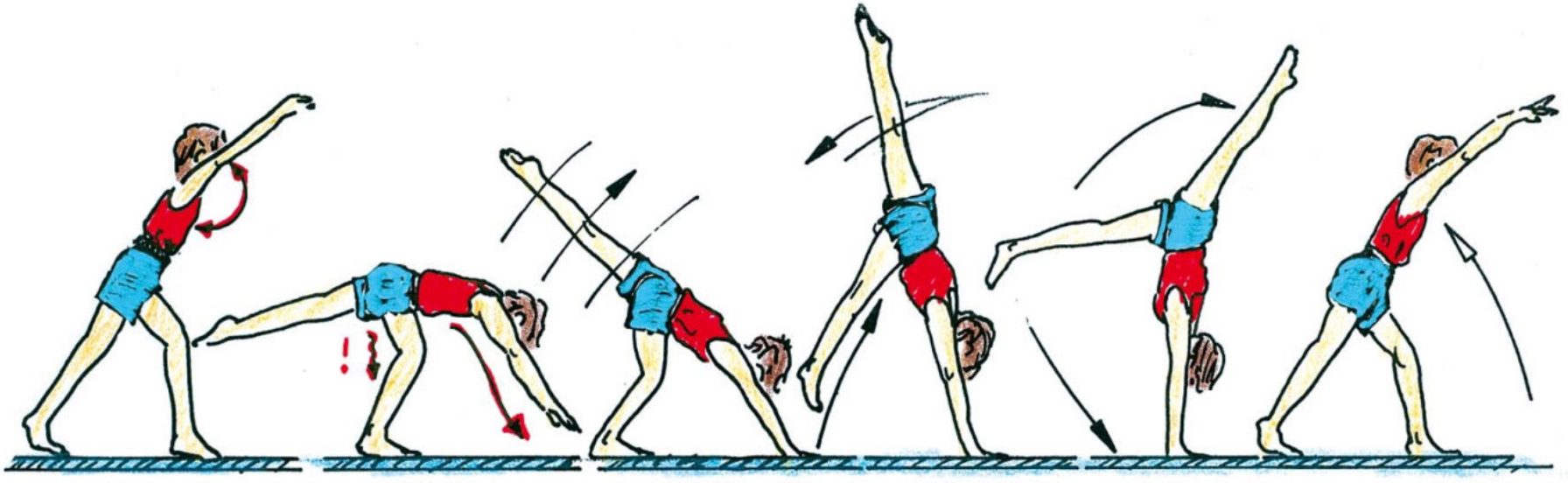


Abb. 44: Aufschwingen in den Handstand mit Abdruck vom Blockkasten



1	2	3	4a	4b	5
„Arme hoch!“ „Großer Schritt vor!“	„Oberkörper abwärts“ „Trag dich auf dem vorderen Bein!“	„Hände vor!“ „Bein zur Decke!“	„Streck dich!“	„Scheren“	„Bleib senkrecht. Schwungbein dicht zu den Händen!“

Abb. 51: Scherhandstand

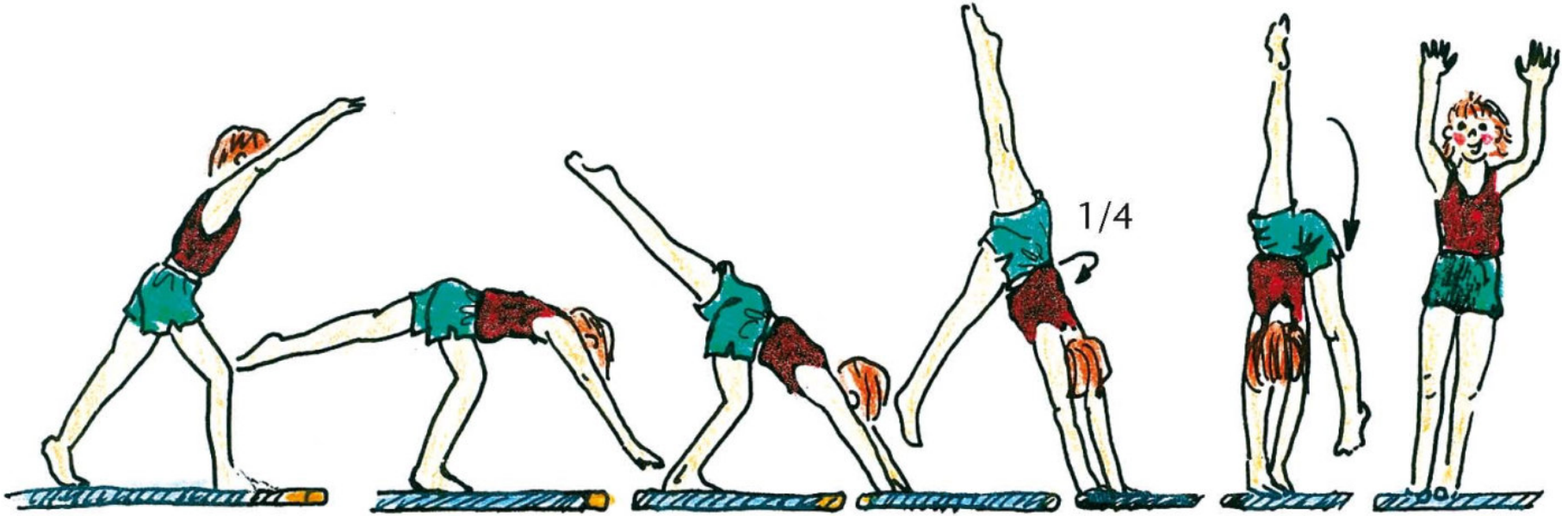


Abb. 53: Scherhandstand mit Vierteldrehung „um die Ecke" geturnt

Abb. 54: Scherhandstand, Aufrichten mit halber Drehung und zweiter Scherhandstand

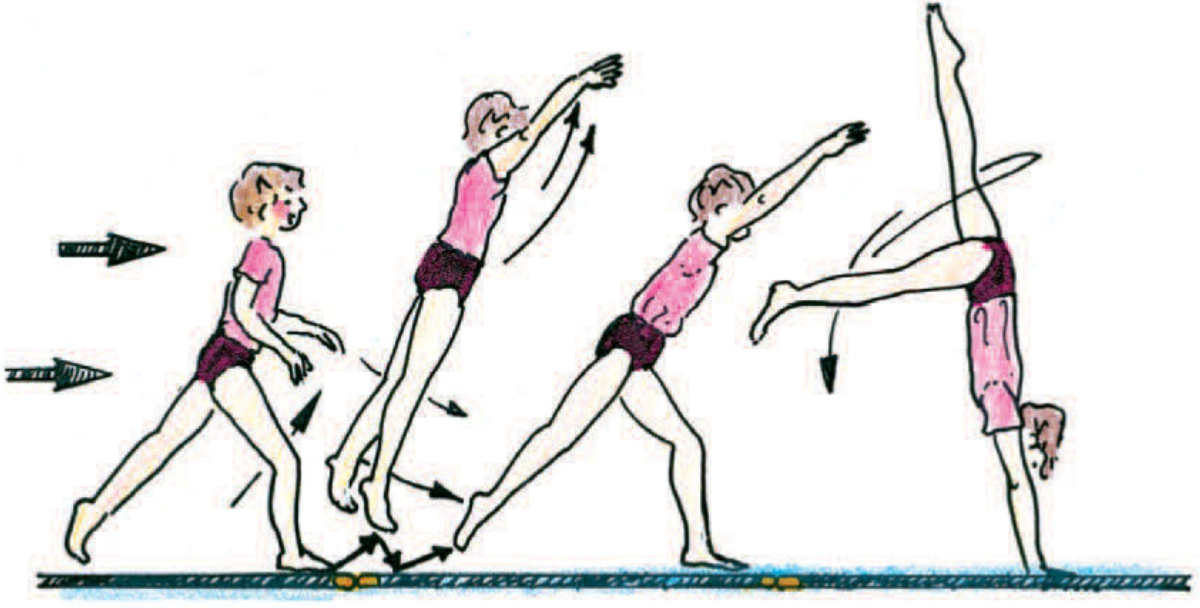


Abb. 55: Anlauf – Anhüpfer – Scherhandstand

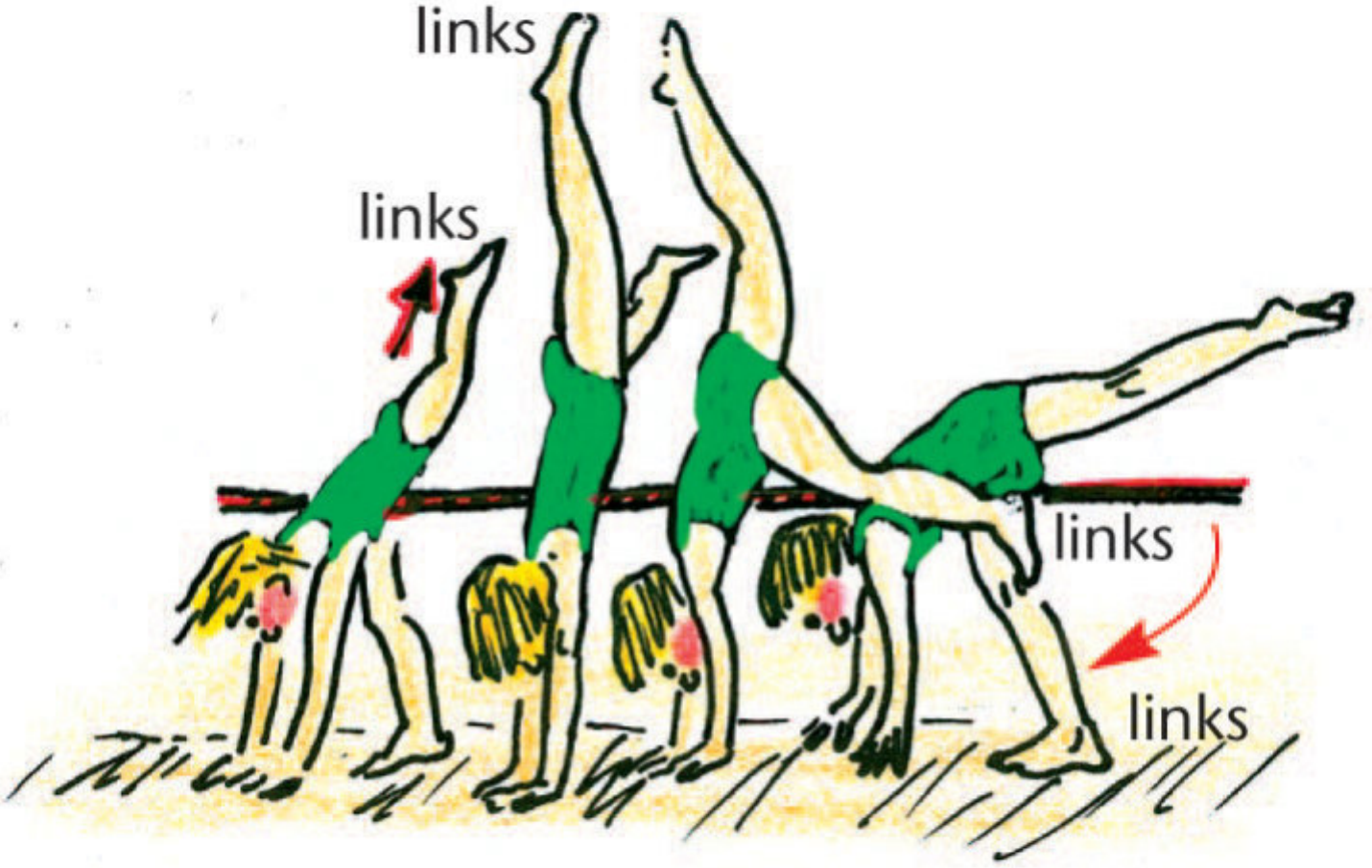


Abb. 57: Scherhandstand über hüfthohes Gummi/Seil