

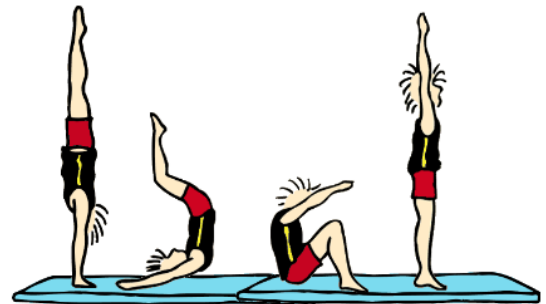
Handstående nedrullning

Utförande

- Starta med armarna axelbrett över huvudet.
- Sätt händerna långt fram på mattan.
- Sparka upp ett ben i taget till spänd samlad position.
- Vik in hakan till bröstet och runda ryggen vid nedrullningen.
- Avsluta stående.

Tips

- Kroppen ska vara rak och spänd.
- Håll huvudet neutralt i handstående.
- Försök ha raka armar i nedrullningen.
- Sätt inte i huvudet utan övre delen av skulderbladen vid nedrullningen.
- Runda ryggen och håll hakan till bröstet under hela nedrullningen.

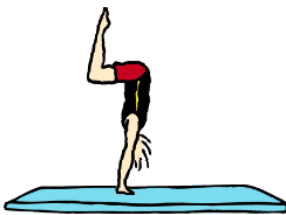


Inlärnig

- Träna på att få tyngd på armarna genom att t.ex. springa på alla fyra över mattan.
- Träna mag- och ryggspänningsövningar.
- Träna på stödjande övningar som t.ex. handstående start.
- Öva på att bygga tak - sätt händerna i mattan och gå baklänges upp i en ribbstol till handstående.
- Handstående mot vägg för att få in uppgången.
- Öva handstående med en kompis. Kompisen kan hålla en hand mellan fötterna för att hjälpa till med balansen.
- Se till att utövaren kan vanlig kullerbytta.
- Starta liggande över plintkanten och gör handstående nedrullning av plinten.

Varianter av handstående

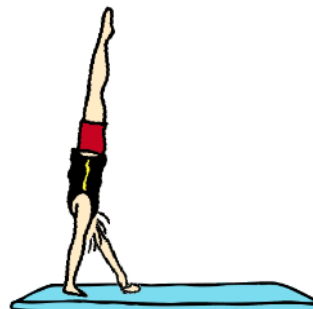
Grupperad uppgång



Gren uppgång



Gå på händer



Pikerad uppgång

Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.