

5 Tipps für euren Handstand

1. Wärmt eure Handgelenke gut auf.
 2. Ganz viel Spannung im Bauch und kippt nicht mit der Hüfte ins Hohlkreuz.
 3. Drückt euch aus den Schultern raus so hoch ihr könnt.
 4. Legt die Hände nicht flach auf, sondern versucht das Gewicht auf Handballen und Fingerspitzen zu balancieren.
- 5 Üben, üben, üben! Es braucht zwar Zeit, aber es lohnt sich!

