

Auch zu Hause oder im Garten/auf dem Balkon kannst du dich fit halten.
Wir zeigen dir mit Tipps, Übungen und Spielideen wie es geht.

Fit zu Hause

mit der Sportjugend Bochum

Heute: Handstand an der Wand



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

www.lsb.nrw.de

Du brauchst dafür:

Eine freie Wand/Tür

So geht's:

- Stelle dich mit dem Rücken zur Wand.
- Setze die Hände vor dir auf den Boden auf und laufe mit den Füßen die Wand hoch.
- Lasse deine Beine zuerst immer angehockt.
- Schaue mit dem Kopf immer Richtung Wand.
- Wenn das schon gut klappt , kannst du mit den Händen in Richtung Wand laufen.

Wie lange kannst du so stehen bleiben?