

# Grundlagen – SPANNUNG

**Schiffchen vw** (statisch)



**Schiffchen rw** (statisch)



**Rückenschaukel** (Schiffchen vw dynamisch)

**Handstandfixieren mit Partner**  
(versucht zu verdrehen und drücken)



**Handstand**  
(i.d. Handstand gehen an der Wand)



**Stütz seitlinks**



Heben v. Arm & Bein ohne mit der Hüfte abzutauchen