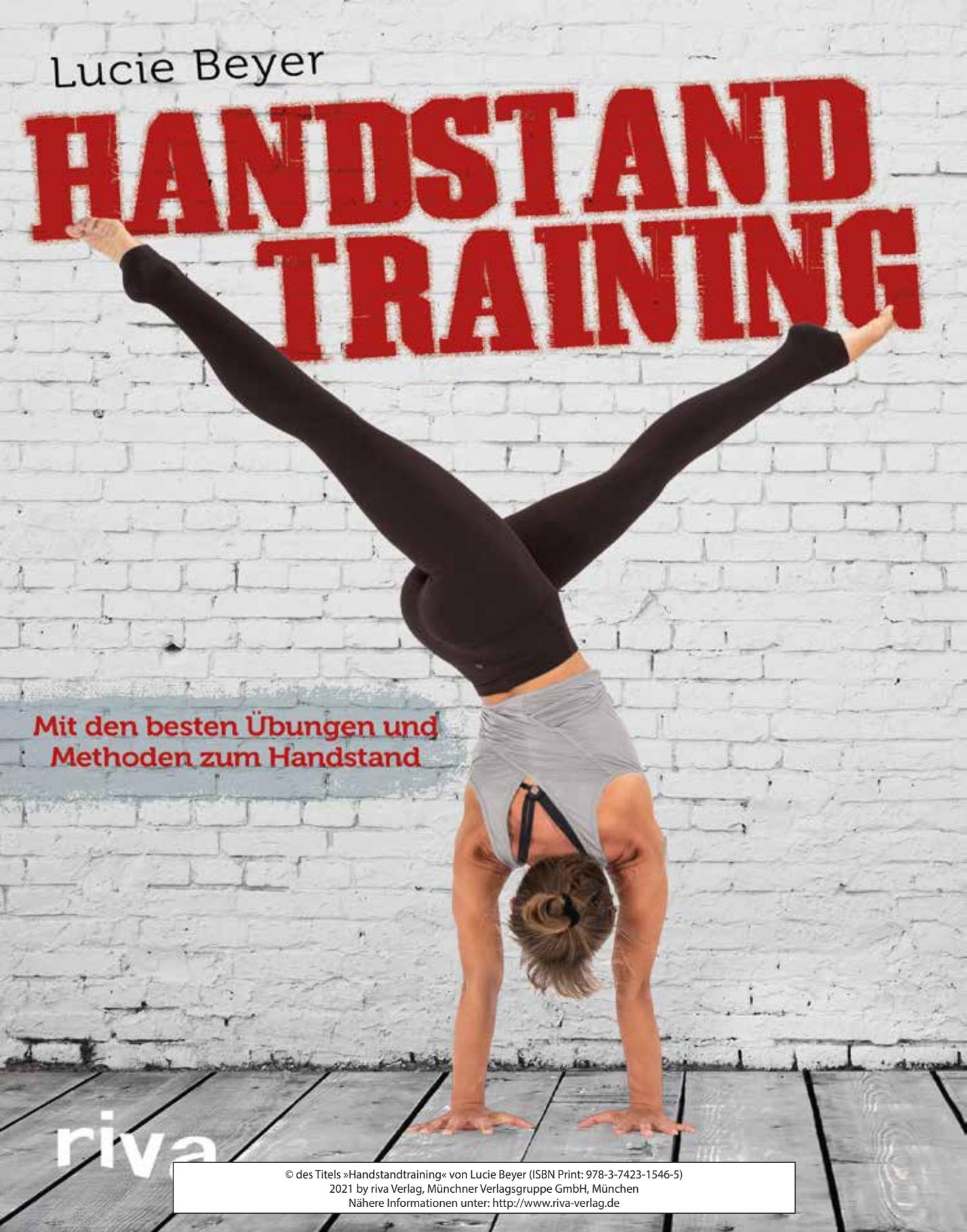


Lucie Beyer

# HANDSTAND TRAINING



Mit den besten Übungen und  
Methoden zum Handstand

riva

© des Titels »Handstandtraining« von Lucie Beyer (ISBN Print: 978-3-7423-1546-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	7
Warum Handstand lernen? .....	8
<b>Upside down – rund um den Handstand .....</b>	<b>11</b>
Ein Plädoyer für Umkehrhaltungen .....	12
Die Lernkurve .....	19
Eine ganzheitliche Handstandpraxis .....	19
<b>Die Handstandpraxis .....</b>	<b>25</b>
Mobilisieren, Stärken, Dehnen und Massieren .....	26
Der korrekte Aufbau des geraden Handstands .....	93
Erste Schritte .....	105

Die Handstandformel »ATB« .....	126
Handstandformen .....	161
Dynamisch in den Handstand .....	189
Handstandsequenzen .....	197
Die vielfältige Welt des Handstands .....	214

**Trainingspläne ... Let's go! ..... 269**

Motivation: Übe, und alles kommt! .....	270
Trainingspläne für jedes Level .....	271

Danksagung .....	287
Über die Autorin .....	288