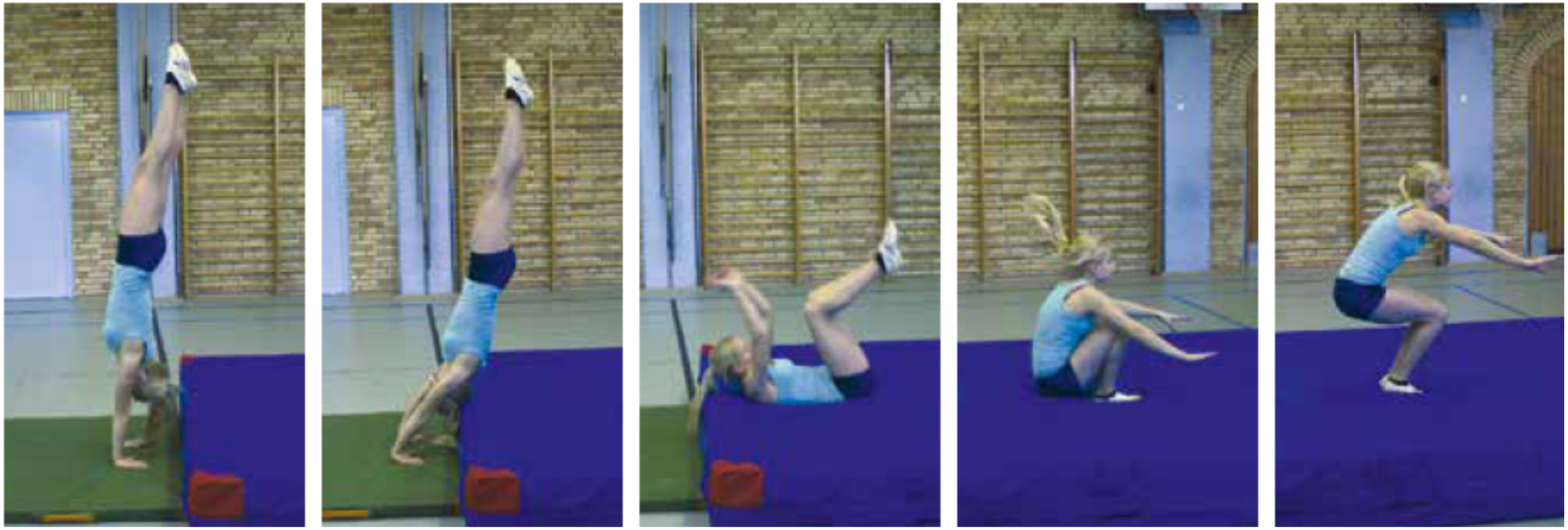
Beobachtungsbogen **Abrollen aus dem Handstand**



Quelle: PANTEL, P. (2013): Stationskarten im Geräteturnen.

Handstand halten	Abrollbewegung einleiten		Von der Rollbewegung in den Handstand	
Ist eine **komplette Körperstreckung** zu sehen?	**Kippt** der gestreckte Körper nach vorne **über die Unterstützungsfläche der Hände**?	Bleibt der **Beinspannung** beim Abrollen erhalten? **Knie** fallen **nicht auf das Gesicht!**	Werden die **Beine** am Ende des Abrollens an das **Gesäß gehockt**?	Werden die **Arme** beim Aufrichten schnell **nach vorne** geführt?

+	O	-	+	O	-	+	O	-	+	O	-	+	O	-
❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑