**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 Körpernach vorne **über die Unter-stützungsfläche 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** | **-** |
| ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |