

## „rechtwinkliger Kopfstand“



## Anleitung

1. Nimm den Kopfstand ein.
2. **Beuge** langsam in den **Hüftgelenken**, bis die Beinrückseiten die Waagerechte erreichen.

## Details

1. Beim **Beugen** in den **Hüftgelenken** verändert sich das **Schwerelot** in Richtung der Ellbogen und möglicherweise darüber hinaus, Um nicht umzufallen, muss daher das Becken in Richtung der Hände bewegt werden, damit das **Schwerelot** weiterhin in der **physikalischen Stützbasis** liegt (das ist hier das Trapez aus **Handgelenken** und Ellbogen).
2. Je weiter das Becken und das **Schwerelot** in Richtung der Ellbogen wandert, desto höherer Krafteinsatz ist erforderlich im Herunterdrücken der Ellbogen und desto intensiver ist die Kräftigung für Rücken und Schultern.
3. Wird das Becken zu sehr in Richtung der Hände bewegt, entsteht eine **Hyperlordose** in der HWS („Hohlnacken“, die Analogie zum „**Hohlkreuz**„), welches die Nackenmuskulatur leicht überfordert, subjektiv wird die Übung wesentlich leichter.
4. Halte die Beine ruhig durchgestreckt und strecke die Fersen weg.
5. Die Beine stellen einen großen **Hebel** dar, der **Beugung** in den **Hüftgelenken** und **Beugung** des Rückens in allen Teilen erzwingen will. Strecke den Rücken also bewusst kräftig durch.
6. Dadurch, dass die Ellbogen auf den Boden drücken, werden die **Schulterblätter** Richtung Becken bewegt.
7. Beim Wechsel zwischen **Kopfstand** und rechtwinkligem Kopfstand beachte die fühlbare **Schwerpunkt**veränderung und passe jeweils die Position des Beckens entsprechend an.
8. Diese Haltung wird umso interessanter, je näher das **Schwerelot** der Linie zwischen den Ellbogen nähert, genau auf der Linie liegt der point of no return, dessen Überschreiten (in statischer Betrachtung) die Haltung unweigerlich beendet.