

KOPF FREI.

ÜBUNGEN MIT DEM KOPFSTANDHOCKER

8 Übungen · vom ersten Versuch bis zum Spagat

ACTIVE PEAK

WAS DICH ERWARTET

GRUNDLAGEN

Kopf frei, Schultern tragen 3

Sicherheit zuerst 4

Bevor du startest 5

Sicher aussteigen 6

DEIN TRAINING

Dein 4-Wochen-Plan 15

Trainingsprotokoll 16

Häufige Fragen 17

Ein Hocker, viele Möglichkeiten 18

Pflege und sicherer Halt 19

DIE ÜBUNGEN

1 Der Einstieg ●○○ 7

2 Knie anziehen ●○○ 8

3 Der Kopfstand ●●○ 9

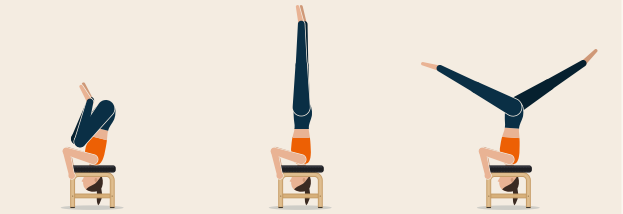
4 Beine im Wechsel ●●○ 10

5 Halber Kopfstand ●●○ 11

6 Der Spagat ●●● 12

7 Der Baum ●●● 13

8 Radfahren ●●● 14



1 Einsteiger

2 Mittel

3 Fortgeschritten

KOPF FREI.

Schultern tragen

Auf dem Kopfstandhocker liegen deine Schultern auf dem Polster. Der Kopf hängt frei durch die Aussparung, die Hände greifen die Beine des Hockers.



DAS POLSTER



Zum Sitzen **Zum Kopfstand**

Für den Kopfstand nimmst du das Mittelstück aus dem Polster – so entsteht die Aussparung für den Kopf. Zum Sitzen oder als Ablage setzt du es wieder ein.

DAS BRAUCHST DU

- eine Matte oder einen rutschfesten Boden
- etwa einen Meter Platz rundum
- bequeme Kleidung und 10 bis 15 Minuten

SICHERHEIT ZUERST

FRAG VORHER DEINE ÄRZTIN ODER DEINEN ARZT, WENN …

- du Beschwerden an Nacken, Schultern oder Rücken hast,
- dein Blutdruck zu hoch oder zu niedrig ist oder du Herz-Kreislauf-Probleme hast,
- du eine Augenerkrankung hast, zum Beispiel Grünen Star oder Probleme mit der Netzhaut,
- du schwanger bist,
- du vor Kurzem verletzt oder operiert wurdest.

BEIM ÜBEN

- **Nicht mit vollem Magen:** nach dem Essen ein bis zwei Stunden warten.
- **Ohne Schwung:** Beine immer langsam und kontrolliert heben – nie hochspringen.
- **Sofort aufhören** bei Schwindel, Druck im Kopf, Kribbeln oder Schmerzen.
- **Klein anfangen:** wenige Atemzüge halten und erst steigern, wenn sich die Übung sicher anfühlt.
- **Langsam aufrichten:** nach dem Üben einige Atemzüge in der Kindhaltung bleiben.
- **Sicher aufgestellt:** der Hocker steht gerade auf festem, ebenem Boden. Er ist belastbar bis 150 kg.
- **Nicht allein beim ersten Mal:** übe die ersten Male in der Nähe einer Wand oder mit jemandem, der dich sichert.

Dieses Heft ersetzt keinen Yogakurs und keine ärztliche Beratung. Du übst auf eigene Verantwortung.

BEVOR DU STARTEST

HOCKER VORBEREITEN

1. Stell den Hocker auf eine Matte oder einen rutschfesten Boden, rundum etwa einen Meter frei.
2. Prüf, ob alle Schrauben fest sitzen.
3. Nimm das Mittelstück aus dem Polster.

AUFWÄRMEN

Zwei bis drei Minuten reichen: Schultern kreisen, im Vierfüßlerstand den Rücken abwechselnd rund und lang machen, eine sanfte Vorbeuge.

DIE GRUNDHALTUNG

- Schultern mittig auf dem Polster
- Nacken lang und locker, der Kopf hängt frei – nicht auf den Boden drücken
- Hände greifen die vorderen Beine knapp unter dem Polster, Ellbogen nah am Körper
- Bauch leicht angespannt, ruhig durch die Nase atmen

SO LIEST DU DIE ÜBUNGEN

● ○ ○ **EINSTEIGER**
● ● ○ **MITTEL**
● ● ● **FORTGESCHRITTEN**

Gehalten wird in Atemzügen: einmal ein- und ausatmen ist ein Atemzug. Am Bildschirm zeigt die Figur den Ablauf in Bewegung.

SICHER AUSSTEIGEN

Bevor du hochgehst, übst du den Weg nach unten – so kommst du aus jeder Übung ruhig wieder raus.



1 Kopfstand

2 Knie zur Brust

3 Füße absetzen

1. Zieh die Knie zur Brust – aus jeder Übung heraus.
2. Senk die Füße langsam ab, bis die Zehen den Boden berühren.
3. Setz die Knie auf die Matte und heb den Kopf vorsichtig aus der Aussparung.
4. Bleib einige Atemzüge in der Kindhaltung, bevor du dich aufrichtest.

WENN DU KIPPST

Hände am Hocker lassen, Knie zur Brust ziehen, Füße absetzen. Am Anfang mit einer Wand in der Nähe oder mit jemandem, der dich sichert.

DANACH

Erst sitzen, dann stehen: Dein Kreislauf braucht nach dem Kopfstand einen Moment.

ÜBUNG 1

● ○ ○ EINSTEIGER

DER EINSTIEG

Schultern auflegen

Du lernst, sicher auf den Hocker zu kommen und Halt zu finden.



1 Füße weiter weg



2 Füße näher heran

1. Knie dich vor die offene Seite des Hockers und greif mit beiden Händen die vorderen Beine knapp unter dem Polster.
2. Beug dich nach vorn, schieb den Kopf durch die Aussparung und leg die Schultern mittig auf das Polster.
3. Stell die Zehen auf, streck die Beine und schieb die Hüfte nach oben. Der Kopf hängt frei, der Nacken bleibt locker.
4. Geh mit den Füßen in kleinen Schritten näher an den Hocker heran. Zum Ausstieg die Knie wieder absetzen.

HALTEN
3–5 Atemzüge, 3 Runden

ACHTE DARAUF
Den Kopf nicht auf den Boden drücken – er hängt frei.

STEIGERUNG
Füße näher heran, bis die Hüfte fast über den Schultern steht.

ÜBUNG 2

● ○ ○ EINSTEIGER

KNIE
ANZIEHEN

Die Füße lösen sich vom Boden – du findest dein Gleichgewicht.



1 Füße am Boden



2 Knie zur Brust

1. Komm in den Einstieg und geh mit den Füßen nah an den Hocker heran.
2. Spann den Bauch an und zieh mit den Händen leicht an den Beinen des Hockers.
3. Heb erst einen Fuß, dann den anderen, und zieh die Knie zur Brust.
4. Setz die Füße langsam wieder ab.

HALTEN
3–5 Atemzüge

ACHTE DARAUF
Nicht abspringen – heben statt hüpfen.

STEIGERUNG
Beide Füße gleichzeitig lösen und länger halten.

ÜBUNG 3

● ● ○ MITTEL

DER *KOPFSTAND*

Die Grundposition: Beine gestreckt, der Körper bildet eine Linie.



1 Knie zur Brust

2 Beine strecken

1. Richte aus „Knie anziehen“ die Knie nach oben zur Decke.
2. Streck die Beine langsam, bis die Füße über der Hüfte stehen.
3. Spann Bauch und Po an, die Füße sind aktiv, du atmest ruhig.
4. Zum Ausstieg erst die Knie zur Brust, dann die Füße absetzen.

HALTEN
5 Atemzüge, langsam bis 10 steigern

ACHTE DARAUF
Kein Hohlkreuz: Bauchnabel nach innen ziehen.

STEIGERUNG
Länger halten – immer mit ruhigem Atem.

ÜBUNG 4

●●○ MITTEL

BEINE
im Wechsel

Kraft und Kontrolle in der Körpermitte.



1 Kopfstand

2 ein Knie zur Brust

3 dann das andere

1. Komm in den Kopfstand.
2. Zieh ein Knie langsam zur Brust, das andere Bein bleibt gestreckt.
3. Streck das Bein wieder und wechsle die Seite.

HALTEN
3–5 Wiederholungen je Seite

ACHTE DARAUF
Die Hüfte bleibt ruhig über den Schultern.

STEIGERUNG
Langsamer werden und am Wendepunkt kurz halten.

ÜBUNG 5

MITTEL

HALBER KOPFSTAND

Gestreckte Beine kontrolliert heben – die Vorbereitung für mehr.



1 Füße am Boden

2 Beine waagerecht

3 Kopfstand

1. Komm in den Einstieg: Füße nah am Hocker, Beine gestreckt.
2. Heb die gestreckten Beine langsam bis in die Waagerechte. Die Hüfte schiebt sich dabei leicht nach hinten.
3. Halte hier – oder heb die Beine weiter bis in den Kopfstand.
4. Zurück geht es genauso langsam.

HALTEN
3–5 Atemzüge in der Waagerechten

ACHTE DARAUF
Die Knie bleiben gestreckt, kein Schwung aus den Beinen.

STEIGERUNG
Aus der Waagerechten in den Kopfstand und zurück.

ÜBUNG 6

FORTGESCHRITTEN

DER SPAGAT

Beweglichkeit und Balance – die Beine öffnen sich nach vorn und hinten.



1 Kopfstand

2 ein Bein vor

3 Seite wechseln

1. Komm in den Kopfstand.
2. Senk ein Bein nach vorn und das andere nach hinten, beide bleiben gestreckt.
3. Führ die Beine zurück in die Mitte und wechsle die Seite.

HALTEN
3 Atemzüge je Seite

ACHTE DARAUF
Die Beine langsam führen, nicht fallen lassen.

STEIGERUNG
Weiter öffnen – nur so weit, wie die Hüfte ruhig bleibt.

ÜBUNG 7

FORTGESCHRITTEN

DER *Baum*

Gleichgewicht auf einem gestreckten Bein.



1 Kopfstand

2 Fuß ans Bein

3 Seite wechseln

1. Komm in den Kopfstand.
2. Beug ein Bein und setz den Fuß an die Innenseite des gestreckten Beins, über oder unter dem Knie.
3. Das Becken bleibt gerade, das gestreckte Bein zeigt zur Decke.
4. Streck das Bein wieder und wechsle die Seite.

HALTEN
3 Atemzüge je Seite

ACHTE DARAUF
Den Fuß nicht direkt auf das Kniegelenk setzen.

STEIGERUNG
Länger halten, ruhig weiteratmen.

ÜBUNG 8

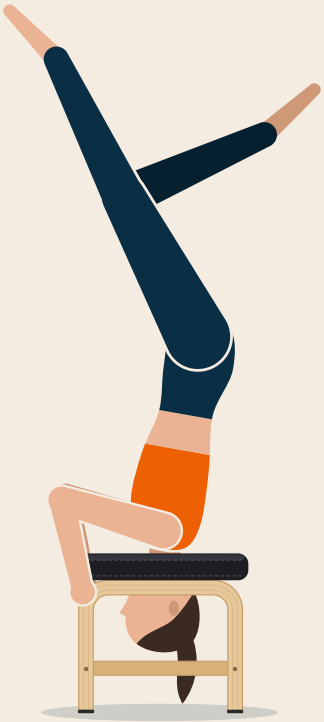
FORTGESCHRITTEN

RAD
FAHREN

Koordination und Kraft – die Beine kreisen wie auf dem Fahrrad.



1 ein Bein vor



2 anderes Bein vor

1. Komm in den Kopfstand.
2. Lass die Beine langsam kreisen, als würdest du Rad fahren.
3. Fang mit kleinen Kreisen an und wechsle nach einigen Runden die Richtung.

HALTEN
5–10 Kreise je Richtung

ACHTE DARAUF
Klein anfangen – große Kreise bringen die Balance durcheinander.

STEIGERUNG
Die Kreise größer machen, das Tempo gleichmäßig halten.

DEIN 4-WOCHEN-PLAN

Drei kurze Einheiten pro Woche reichen. Geh erst weiter, wenn sich die Übungen der Woche davor sicher anfühlen.

WOCHE	ÜBUNGEN	HALTEN
1	Einstieg, Knie anziehen	3 Runden, je 3–5 Atemzüge
2	dazu der Kopfstand	Kopfstand 3 Runden, je 5 Atemzüge
3	dazu Beine im Wechsel und Halber Kopfstand	je 3–5 Wiederholungen
4	dazu Spagat, Baum oder Radfahren	Kopfstand bis 10 Atemzüge

Ein Tag fühlt sich wackelig an? Bleib bei der vorigen Woche. Fortschritt kommt mit Ruhe, nicht mit Schwung.

SO LÄUFT EINE EINHEIT AB

2–3 Min. — AUFWÄRMEN
Schultern kreisen, Rücken rund und lang, sanfte Vorbeuge.

2 Min. — EINSTIEG ÜBEN
Schultern auflegen, Knie anziehen, sicher aussteigen.

5 Min. — ÜBUNGEN DER WOCHE
Zwischen den Runden kurz in der Kindhaltung ausruhen.

1–2 Min. — AUSKLINGEN
Kindhaltung, ruhig atmen, langsam aufrichten.

DEIN
Trainingsprotokoll

Druck die Seite aus und trag jede Einheit ein. Kleine Fortschritte siehst du erst auf dem Papier.

Mein Ziel: _____

DATUM	ÜBUNGEN	ATEMZÜGE / WDH.	SO WAR'S

HÄUFIGE *Fragen*

Ich habe noch nie einen Kopfstand gemacht. Geht das trotzdem?

Ja. Fang mit dem Einstieg und „Knie anziehen“ an und bleib dabei, bis du dich sicher fühlst. Der 4-Wochen-Plan zeigt dir, wie du weitermachst.

Wie lange soll ich im Kopfstand bleiben?

Am Anfang reichen wenige Atemzüge. Steigere dich langsam – länger ist nicht automatisch besser.

Wie oft soll ich üben?

Zwei- bis dreimal pro Woche ist ein guter Start. Gönn dir zwischen den Einheiten Pausen.

Mir wird schwindelig oder ich spüre Druck im Kopf.

Hör sofort auf, komm langsam runter und bleib in der Kindhaltung. Kommt es wieder vor, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Wie liegen die Schultern richtig?

Mittig auf dem Polster, beide gleich weit von der Aussparung entfernt. Der Kopf hängt frei und berührt den Boden nicht.

Brauche ich eine Wand?

Für die ersten Versuche ist sie eine gute Sicherheit. Später übst du frei im Raum – mit etwa einem Meter Platz rundum.

Kann ich den Hocker auch anders nutzen?

Klar: Mittelstück einsetzen, und er ist Sitzhocker, Ablage oder Bank für Dips.

EIN HOCKER,
viele Möglichkeiten

Setz das Mittelstück ein – und aus dem Kopfstandhocker wird ein Trainingsgerät, ein Sitzplatz oder eine Ablage.



WORKOUT
Mittelstück einsetzen, Hände auf die Polsterkante hinter dir, Beine nach vorn – und die Arme beugen und strecken.



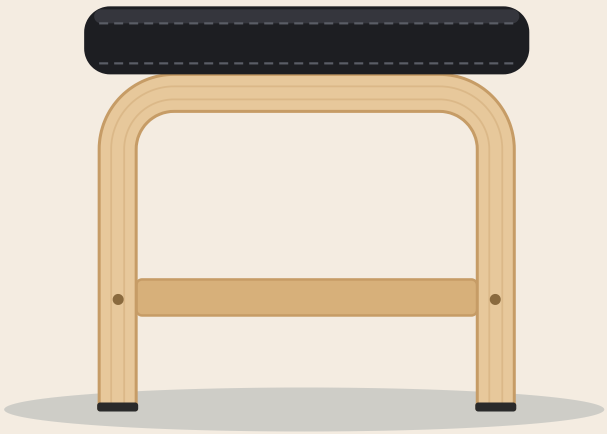
SITZHOCKER
Mit eingesetztem Mittelstück ist er ein bequemer Hocker.



ABLAGE
Für Buch, Tasse oder Pflanze – ein Möbelstück, das nicht nach Sport aussieht.

PFLEGE UND
SICHERER HALT

- **Polster:** mit einem leicht feuchten Tuch abwischen, bei Bedarf mit etwas mildem Seifenwasser. Keine scharfen Reiniger.
- **Holz:** trocken halten, nicht in Nässe oder direkt an die Heizung stellen.
- **Schrauben:** regelmäßig prüfen und bei Bedarf nachziehen.
- **Mittelstück:** trocken und flach lagern, wenn du es gerade nicht brauchst.
- **Nicht als Tritt:** nicht auf den Hocker stellen und nicht als Leiter benutzen.



ACTIVE PEAK

VIEL FREUDE
BEIM ÜBEN!

Nimm dir Zeit, atme ruhig – und genieß den Blick von oben nach unten.

