



# **SPORTLICHES**

## **HANDSTAND LERNEN**

### **MIT MARCEL NGUYEN**

Der deutsche Weltklassesportler zeigt euch auf dem YouTube-Channel von SWR Sport in fünf einfachen Schritten als Videoanleitung, wie ihr einen perfekten Handstand lernen könnt. Was ihr braucht, ist nur etwas Platz in einem Zimmer. Auch andere Angebote für Sport zu Hause gibt es auf dieser Seite, z. B. das Fitness-Programm zum Mitmachen von Lea Wagner. Nur Mut, probiert es einfach mal aus.

[Handstand lernen mit Marcel Ngyuen](#)

Jahrgang  
v. a. 7-13

**SPORTLICHES**  
**für Zuhause**

**Sei mutig und**  
**probiere es aus!**

**Auf der Rückseite**  
**des Blattes ist**  
**immer genügend**  
**Platz, um ein Bild**  
**aufzukleben.**

**Natürlich kann**  
**deine Familie**  
**auch mitmachen.**

