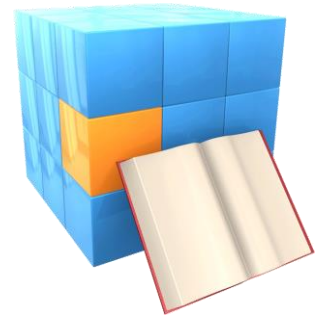


HELFERGRIFFE UND ARTEN DES HELFENS



Autoren: Anke Kochler, Dominik Leske, Saskia Rassbach, Julia Wald




Übersicht

- **Einleitung**
 - Helfergriffe
 - Arten des Helfens
 - Helfereinweisung
- **Arbeitsmaterial**
 - Halber Klammergriff (1)
 - Klammergriff (2)
 - Dreh-Klammergriff rückwärts (3)
 - Dreh-Klammergriff vorwärts (4)
 - Kleidergriff (5)
 - Tragegriff (6)
- **Videos**
 - Halber Klammergriff - Oberarm: Handstand aufrichten (1)
 - Halber Klammergriff - Oberarm: Sprunggrätsche (2)
 - Halber Klammergriff - Oberschenkel: Kipp-Aufschwung (3)
 - Halber Klammergriff - Schwungbein: Handstand (4)
 - Halber Klammergriff - Abdruckbein: Handstand (5)
 - Klammergriff - Oberarm: Sprungaufhocken (6)
 - Klammergriff - Oberarm: Hocke (7)
 - Klammergriff - Oberarm: Sprunghocke (8)
 - Klammergriff - Hüfte: Handstütz-Überschlag seitlich (9)
 - Klammergriff - Oberschenkel: Felgrolle aus dem Sitz (10)
 - Klammergriff - Oberschenkel: Felgrolle aus dem Stand (11)
 - Klammergriff - Oberschenkel: Handstandabrollen (12)
 - Klammergriff - Oberschenkel: Sprungaufhocken (13)
 - Dreh-Klammergriff rw. - Oberkörper: Bogengang (14)
 - Dreh-Klammergriff vw. - Oberarm: Oberarmrolle vw (15)
 - Dreh-Klammergriff vw. - Hüfte: Handstütz-Überschlag sw. (16)
 - Kleidergriff: Salto rw. (17)
 - Kleidergriff: Hüft-Umschwung vl. (18)
 - Kleidergriff: Rolle rw. (19)
 - Kleidergriff: Flick-Flack (20)
 - Tragegriff - Mittelkörper / Hüfte: Flick-Flack (21)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Beitrag setzt sich mit dem Helfen als manuelle Tätigkeit im Gerätturnen auseinander. Es wird gezeigt, *welche Helfergriffe* und *wie* diese in unterschiedlichsten Turnsituationen angewendet werden können und welche

- *Arten des Helfens*
- *Ansatzstellen der Helfergriffe am Körper*

zum Einsatz kommen können. ▶  1-21

Helfergriffe

Alle Helfergriffe können an verschiedenen Körperteilen angesetzt werden. Da das Helfen auf unterschiedliche Art und Weise möglich ist, muss vor dem Helfen klar sein, wie das Helfen erfolgen soll.

Die Helfer sollten die verschiedenen Möglichkeiten des Helfens diskutieren. Hierbei muss es um die Auswahl des Helfergriffes, um das Ansetzen des Griffes am Körper und die Art des Helfens zu welchem Zeitpunkt gehen. Können die Helfer diese Aufgabe nicht selbstständig lösen, muss der Lehrende eine Variante vorgeben.

Halber Klammergriff	
Klammergriff	
Dreh-Klammergriff rückwärts	
Dreh-Klammergriff vorwärts	
Kleidergriff	
Tragegriff	

Arten des Helfens

Der eingesetzte Helfergriff hat immer eine *Funktion* oder mehrere Funktionen in Kombination. So muss je nach Bewegungsablauf zum Beispiel geschoben oder stabilisiert werden. Die Funktion der Hilfe kennzeichnet die Art des Helfens. Wird also geschoben, sprechen wir von Schubhilfe usw.

Art des Helfens	Funktion der Hilfe
Schubhilfe	Schieben
Stabilisierungs-/ Gleichgewichtshilfe	Stabilisieren
Zughilfe	Ziehen
Drehhilfe	Drehen
Tragehilfe	Tragen
Kombinierte Hilfe	z.B.: Schieben und Drehen

Für das Helfen ist wichtig zu wissen...

- ...welcher Helfergriff bei welchem Element Anwendung findet
- ...an welchem Körperteil der Helfergriff angesetzt wird
- ...welche Art des Helfens gewählt wird
- ...über welchen Zeitraum die Hilfe angewandt wird
- ...zu welchem Zeitpunkt die Hilfe beginnt und endet
- ...in welche Richtung die Hilfe auszuführen ist



Griffart und Ansatz diskutieren

Helfereinweisung

Um dem Turnenden Sicherheit zu geben und möglichen Fehlern vorzubeugen, muss der Helfende genau in den gewünschten Helfergriff eingewiesen werden.

Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Helfende...

- ... den gewünschten Helfergriff und dessen Funktion kennt.
- ... sich dem auszuübenden Turnelement bewusst ist.
- ... weder an Gelenken noch an der Wirbelsäule stützt.
- ... den Turnenden *aktiv* unterstützt.
- ... sich *nah am Turnenden* befindet



Unsere Helfer-Beispiele werden wie folgt veranschaulicht:

- **der Helfergriff** → Halber Klammergriff
- **der Angriffspunkt am Körper des Turnenden** → Am Oberarm
- **die Art des Helfens** → Schubhilfe
Handstand aufrichten [Bo]
- **das Turnelement mit Video** → Zug- / Stabilisierungshilfe
Sprunggrätsche [Sp]
Stabilisierungshilfe
Sprungaufhocken [Bk]

 » ARTEN DES HELFENS UND HELFERGRIFFE «

Halber Klammergriff

Am Oberarm

Schubhilfe
Handstand aufrichten [Bo]

Zug- / Stabilisierungshilfe
Sprunggrätsche [Sp]

Stabilisierungshilfe
Sprungaufhocken [Bk]



1



Erläuterung der Arbeitsmaterialien



Halber Klammergriff

Am Oberarm

Schubhilfe

Handstand aufrichten [Bo]¹



Zug- / Stabilisierungshilfe

Sprunggrätsche [Sp]



An Hüfte und Oberschenkel

Dreh- / Schubhilfe

Kipp-Aufschwung [Re]



Schubhilfe

Handstand [Bo]

1. Am Schwungbein
2. Am Abdruckbein



¹ Abkürzung der Turngeräte: Bo= Boden; Sp= Sprung; Bk= Balken; Re= Reck, Ka=Kasten, Ba=Barren

Weitere Abkürzungen: vw.=vorwärts; sw.=seitwärts; rw.=rückwärts; vl.=vorlings



Klammergriff

Am Oberarm

Zug- / Stabilisierungshilfe

Sprungaufhocken [Bk]



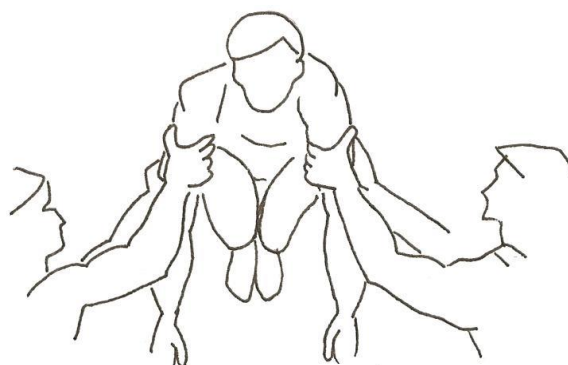
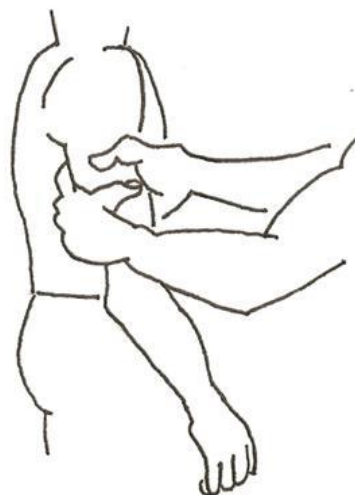
Zug- / Stabilisierungshilfe

Hocke [Re]



Zug- / Stabilisierungshilfe

Sprunghocke [Sp]



An Hüfte

Dreh-/Stabilisierungshilfe

Handstütz-Überschlag sw. [Bo]





Klammergriff

Am Oberschenkel

Zug- / Stabilisierungshilfe

Felgrolle [Bo]

- 1. aus dem Sitz
- 2. aus dem Stand



Zug- / Schub- / Stabilisierungshilfe

Handstand abrollen [Bo]



Schub-/Stabilisierungshilfe

Sprungaufhocken seitlich [Bk]





Dreh-Klammergriff rückwärts

3

Am Mittelkörper

Dreh- / Stabilisierungshilfe

Bogengang [Bo]





Dreh-Klammergriff vorwärts

4

Am Oberarm

Dreh- / Stabilisierungshilfe

Oberarmrolle vw. [Ba]



Am Mittelkörper

Dreh- / Stabilisierungshilfe

Handstütz-Überschlag sw. [Bo]





Kleidergriff

An der Hüfte

Schub- /Dreh-/ Stabilisierungshilfe

Salto rw. [Bo]



Dreh- / Schub- / Stabilisierungshilfe

Hüft-Umschwung vl. [Re]



Schub-/ Drehhilfe

Rolle rw [Bo]



Schub-/ Dreh-/ Stabilisierungshilfe

Flick-Flack [Bo]



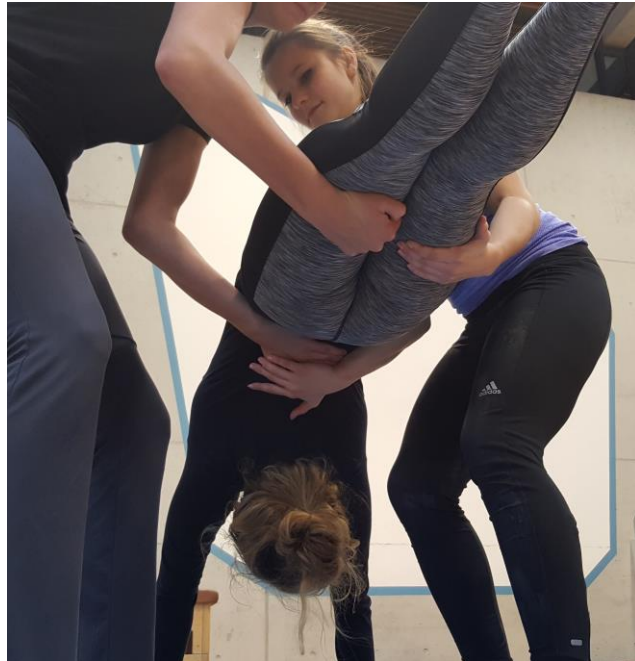


Tragegriff

An Mittelkörper und Hüfte

Tragehilfe

Flick-Flack [Bo]



Quellenverzeichnis

Abbildung /Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos und Abbildungen	Ossenhofer, Rassbach, Wald, Beck, Dietzen
Skizzen Arbeitsmaterial	Kochler, Anke: Modifiziert nach Boddien, W. (s. Literatur)

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Hrsg.: Boddien, W.	Gerätturnen in der Schule	Berlin	1986	Volk und Wissen

Video

Nummer	Urheber
1-21	Thamm, Rosenberg, Dietzen, Schneider, Abels, Feltens, Leske, Rassbach, Wald

Urheber des Beitrages

Autoren	Berater	Institution
Ossenhofer, Zimmermann, Thamm, Feltens; Abels, Klein, Schneider, Leske, Rassbach, Wald / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz
Grundschullehrerin	Anke Kochler	Grundschule Wittlich