

SICHERN & HELFEN im Boden- und Gerätturnen der Volks- und Hauptschule

SICHERN & HELFEN im Boden- und Gerätturnen der Volks- und Hauptschule



Peter MITMANNGRUBER & Studierende der
Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems, Campus Krems-Mitterau 2008

Inhaltsverzeichnis

1	Begriffsklärung Helfen und Sichern	1
1.1	<i>Helfen</i>	1
1.1.1	Richtiges Helfen soll:	1
1.1.2	Wie helfe ich?	2
1.1.3	Wo helfe ich?	2
1.1.4	Wann helfe ich?	2
1.2	<i>Sichern</i>	2
2	Bodenturnen	3
2.1	<i>Rolle vorwärts</i>	3
2.1.1	Anfängerhilfe (nach Schmidt)	3
2.1.2	Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt)	4
2.1.3	Sicherung (nach Schmidt)	4
2.1.4	Helfen und Sichern (nach Baumrock)	4
2.1.5	Helfen (nach Fries)	5
2.1.6	Helfen (nach Knirsch)	5
2.2	<i>Rolle rückwärts</i>	6
2.2.1	Anfängerhilfe (nach Schmidt)	6
2.2.2	Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt)	6
2.2.3	Sicherung (nach Schmidt)	6
2.2.4	Helfen und Sichern (nach Baumrock)	7
2.2.5	Helfen (nach Fries)	7
2.2.6	Helfen (nach Knirsch)	7
2.3	<i>Kopfstand</i>	8
2.3.1	Anfangshilfen: Kopfstand gegen die Wand (nach Schmidt)	8
2.3.2	Fortgeschrittenenilfe: Kopfstand gegen die Wand (nach Schmidt)	8
2.3.3	Anfänger- und Fortgeschrittenenilfe: Kopfstand frei (nach Schmidt)	8
2.3.4	Sicherung: Kopfstand frei (nach Schmidt)	8
2.3.5	Sichern und Helfen (nach Baumrock)	9
2.4	<i>Handstand</i>	9
2.4.1	Anfängerhilfe: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)	9
2.4.2	Fortgeschrittenenilfe: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)	9
2.4.3	Sicherung: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)	9
2.4.4	Anfänger- Fortgeschrittenenilfe: Handstand frei (nach Schmidt)	10
2.4.5	Sichern: Handstand frei (nach Schmidt)	10
2.4.6	Helfen und Sichern: Handstand frei (nach Baumrock)	10
2.4.7	Sichern und Helfen: Handstand (nach Fries)	11
2.5	<i>Handstützüberschlag seitwärts (Rad)</i>	11
2.5.1	Anfängerhilfe: „Rad“ (nach Schmidt)	11
2.5.2	Fortgeschrittenenilfe: „Rad“ (nach Schmidt)	11
2.5.3	Sicherung: „Rad“ (nach Schmidt)	12
2.5.4	Helfen: „Rad“ (nach Fries)	12
2.6	<i>Handstützüberschlag vorwärts</i>	12
2.6.1	Anfängerhilfe (nach Fries)	13
2.6.2	Fortgeschrittenenilfe (nach Fries)	14
2.6.3	Gerätehilfe (nach Dufek)	15

2.6.4	Fortgeschrittenenhilfe (nach Schmidt)	15
2.7	Salto vorwärts	17
2.7.1	Anfängerhilfe: „Salto vorwärts“ (nach Nolte)	17
2.7.2	Anfängerhilfe: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Nolte).....	17
2.7.3	Fortgeschrittenenhilfe: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Nolte)....	17
2.7.4	Sicherung: (nach Timmermann).....	19
2.7.5	Fortgeschrittene: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Fries)	19
2.8	Salto rückwärts gehockt	21
2.8.1	Helfen und Sichern (nach Nolte):.....	21
2.8.2	Helfen und Sichern (nach Knirsch):.....	22
2.8.3	Helfen und Sichern (nach Leirich, Bernstein, Gwizdek):	22
3	Reck	23
3.1	Überdrehen – vorwärts/rückwärts	23
3.1.1	Anfängerhilfe: Überdrehen (nach Schmidt)	23
3.1.2	Fortgeschrittenenhilfe: Überdrehen (nach Schmidt)	23
3.1.3	Sicherung: Überdrehen (nach Schmidt)	23
3.2	Hüftabschwung vorwärts	24
3.2.1	Anfängerhilfe: Hüftabschwung (nach Schmidt)	24
3.2.2	Fortgeschrittenenhilfe: Hüftabschwung (nach Schmidt).....	24
3.2.3	Sicherung: Hüftabschwung (nach Schmidt).....	24
3.2.4	Sichern und Helfen: Hüftabschwung (nach Baumrock)	25
3.3	Knieaufschwung vorwärts	25
3.3.1	Anfängerhilfe: Knieaufschwung (nach Schmidt).....	25
3.3.2	Fortgeschrittenenhilfe: Knieaufschwung (nach Schmidt).....	25
3.3.3	Sicherung: Knieaufschwung (nach Schmidt).....	26
3.3.4	Sichern und Helfen: Knieaufschwung (nach Baumrock).....	26
3.4	Hüftaufschwung vorlings rückwärts	27
3.4.1	Anfängerhilfe: Hüftaufschwung (nach Schmidt)	27
3.4.2	Fortgeschrittenenhilfe: Hüftaufschwung (nach Schmidt)	27
3.4.3	Sicherung: Hüftaufschwung (nach Schmidt)	28
3.4.4	Helfen und Sichern: Hüftaufschwung (nach Baumrock)	28
3.4.5	Helfen und Sichern: Hüftaufschwung (nach Fries).....	28
3.5	Hüftumschwung vorlings rückwärts	29
3.5.1	Anfängerhilfe: Hüftumschwung (nach Schmidt)	29
3.5.2	Fortgeschrittenenhilfe: Hüftumschwung (nach Schmidt)	29
3.5.3	Sicherung: Hüftumschwung (nach Schmidt)	30
3.5.4	Helfen und Sichern: Hüftumschwung (nach Baumrock)	30
3.6	Felgunterschwung vorlings	30
3.6.1	Helfen und Sichern: Felgunterschwung (nach Baumrock)	30
3.6.2	Helfen und Sichern: Felgunterschwung (nach Fries).....	31
3.6.3	Helfen und Sichern: Felgunterschwung (nach Knirsch)	31
3.7	Spreizumschwung vorwärts	32
3.7.1	Sichern: Spreizumschwung (nach Knirsch)	32
3.7.2	Helfen und Sichern (nach Fries und Schall).....	32
3.7.3	Helfen und Sichern (nach Pock).....	33
3.7.4	Helfen und Sichern (nach Martin und Bantz)	33
3.7.5	Helfen und Sichern (nach Nolte).....	33

4	Sprung (Kasten)	35
4.1	<i>Aufknien - Mutsprung</i>	35
4.1.1	Anfängerhilfe: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt).....	35
4.1.2	Fortgeschrittenenilfe: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt).....	35
4.1.3	Sicherung: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt).....	36
4.2	<i>Aufhocken – Strecksprung</i>	36
4.2.1	Anfängerhilfe: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt).....	36
4.2.2	Fortgeschrittenenilfe: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt).....	36
4.2.3	Sicherung: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt).....	36
4.2.4	Helfen und Sichern: Aufhocken – Strecksprung (nach Knirsch).....	37
4.3	<i>Hockwende</i>	37
4.3.1	Anfängerhilfe: Hockwende (nach Schmidt).....	37
4.3.2	Fortgeschrittenenilfe: Hockwende (nach Schmidt).....	37
4.3.3	Sicherung: Hockwende (nach Schmidt).....	37
4.4	<i>Sprunggrätsche</i>	38
4.4.1	Sichern und Helfen: Sprunggrätsche (nach Fries).....	38
4.5	<i>Sprunghocke</i>	38
4.5.1	Fortgeschrittenenilfe: Sprunghocke (nach Schmidt).....	38
4.5.2	Sicherung: Sprunghocke (nach Baumrock).....	39
4.6	<i>Handstütz – Sprungüberschlag vorwärts</i>	39
4.6.1	Anfängerhilfe: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt).....	39
4.6.2	Fortgeschrittenenilfe: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt).....	40
4.6.3	Sicherung: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt).....	41
4.6.4	Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Fries).....	41
4.6.5	Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Timmermann).....	42
4.6.6	Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Leirich).....	42
4.6.7	Helfen (nach Knirsch).....	43
5	Barren	44
5.1	<i>Rolle Vorwärts am Parallelbarren</i>	44
5.1.1	Helfen (nach Fries und Schall).....	44
5.1.2	Sichern durch einen Helfer (nach Fries und Schall).....	44
5.1.3	Helfen und Sichern (nach Knirsch).....	45
5.1.4	Helfen (nach Pock).....	46
5.1.5	Sichern durch eine Helfer (nach Pock).....	46
5.2	<i>Kreishocke am Barren</i>	47
5.2.1	Sichern und Helfen der Kreishocke am Barren (nach Fries).....	47
5.3	<i>Kippbewegungen</i>	48
5.3.1	Helfen und Sichern bei der Kippe aus dem Strecksturzhang in den Grätschsitz (nach Fries und Schall).....	48
5.3.2	Helfen und Sichern bei der Oberarmkippe in den Stütz (nach Pock).....	49
5.3.3	Sichern und Helfen bei der Kippe in den Grätschsitz (nach Krecke, Knirsch, Laumanns und Mack).....	49
5.3.4	Sichern und Helfen bei der Kippe am Barren in den Grätschsitz (nach Knirsch)	
	50	
5.4	<i>Wende</i>	50
5.4.1	Anfängerhilfe (nach Schmidt).....	50

5.4.2	Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt):	51
5.4.3	Sichern (nach Schmidt):	51
5.4.4	Wende: Sichern und Helfen (nach Knirsch, Fries).....	52
5.4.5	Materielle Hilfe: „Zauberschnur“ (nach Fries)	53
6	Schwebebalken.....	54
6.1	<i>Rolle vorwärts am Schwebebalken</i>	54
6.1.1	Sichern und Helfen.....	54
6.1.2	Anfängerhilfe	54
6.1.3	Fortgeschrittenenilfe.....	55

1 Begriffsklärung Helfen und Sichern

1.1 Helfen

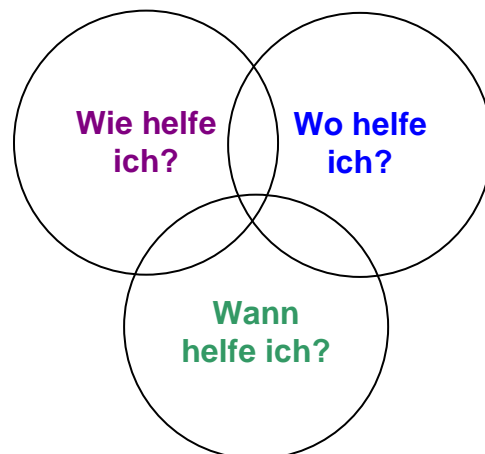
Unter Helfen wird ein unterstützendes Eingreifen in den Bewegungsablauf durch Personen (=Helfer) verstanden.

Helfen kann beim Boden- und Gerätturnen durch Personen aber auch durch Gegenstände sowohl beim Neulernen als auch beim Wiederholen von Übungen erfolgen. Im Folgenden wird jedoch hauptsächlich auf das personale Helfen eingegangen.

1.1.1 Richtiges Helfen soll:

- × Den Übenden in seiner Bewegung nicht behindern
- × Das Gelingen der beabsichtigten Übung bewirken
- × Erfolgserlebnisse vermitteln und zum Weiterüben ermuntern
- × Den räumlich – zeitlichen Verlauf der Übung günstig beeinflussen
- × Das Bewegungsgefühl und die Bewegungsvorstellung günstig beeinflussen
- × Dem individuellen Könnensstand des Übenden entgegenkommen (Anfängerhilfe, Fortgeschrittenenilfe)
- × Die Angst vor der Übung verringern oder ganz verhindern
- × Unfälle vermeiden

Dabei spielen drei zentrale Fragen eine wesentliche Rolle:



1.1.2 Wie helfe ich?

- × Möglichst bewegungsstrukturgerecht

Je nach Schwerpunktbahn und Bewegungsverlauf muss rumpfnäher oder rumpfferner unterstützt werden. Mechanische Gesetzmäßigkeiten und unerwartete Reaktionen müssen beachtet werden. Achtung vor Fehlreaktionen!!

1.1.3 Wo helfe ich?

- × Möglichst nahe beim Übenden

Steht der Helfer zu weit weg, bedeutet dies ein ungünstiges Hebelverhältnis und zu viel Kraftaufwand, aber auch „ein zu spät“ kommen beim Eingreifen. Der Helfer soll den gesamten Bewegungsablauf mit begleiten => frühzeitiger Körperkontakt!!

1.1.4 Wann helfe ich?

- × Möglichst im Zeitpunkt des Bewegungsakzents (Bewegungshauptphase)

Dies setzt ein Wissen über die einzelnen Bewegungsphasen voraus.

Richtiges Helfen muss erlernt werden. Es kann daher nur durch oftmaliges, genaues Wiederholen automatisiert werden. Das Ziel ist immer das selbständige Beherrschen der Übung. Ist kein Helfer mehr nötig, treten die Sicherheitsmaßnahmen in den Vordergrund.

1.2 Sichern

Sichern durch Personen ist ein abwartendes, genau beobachtendes, konzentriertes Bereitschaftsverhalten, um im Falle einer Gefahr sofort gezielt eingreifen zu können. Das Verletzungsrisiko lässt sich dadurch herabsetzen.

Bewegungssicherung kann ebenfalls durch Personen oder mittels Geräten erfolgen. Der Sicherer muss vorausdenken, um bei einem Misslingen der Übung nicht überrascht zu werden. Er muss auch an der richtigen Stelle stehen um rechtzeitig eingreifen zu können.

Die größten Probleme beim Sichern sind

- × Unaufmerksamkeit
- × Unkonzentriertheit
- × Bequemlichkeit

Bewegungssicherung durch Geräte erfolgt durch richtiges und ausreichendes auflegen von Matten, Weichböden, Polsterungen usw. Auch die sorgfältige Überprüfung aller Geräte vor dem Turnen ist eine wichtige Sicherheitsmaßnahme.

Eine der besten Sicherheitsmaßnahmen ist jedoch der richtige methodische Aufbau der zu erlernenden Übungen. Bevor zur nächst schwierigeren Übung übergegangen wird, sollte die Technik der Bewegungsgrundformen einwandfrei beherrscht werden.

2 Bodenturnen

2.1 Rolle vorwärts

Lehrplanforderung: Aus dem Hockstand zum Hockstand. Auf niedere Geräte und über niedere Hindernisse (Medizinbälle, Schnur...)

2.1.1 Anfängerhilfe (nach Schmidt)



- × Der Übende befindet sich in Grätschliegestütz (Arme gestreckt)
- × Der Helfer steht zwischen den gegrätschten Beinen umfasst die Oberschenkel knapp über dem Knie
- × Der Übende bringt den Kopf zur Brust, die Arme werden gebeugt und er setzt seinen Nacken auf die Matte
- × Der Helfer lässt die Beine langsam durch seine Hände gleiten und hält den Übenden dann an den Fußfesseln fest (Beinstreckkontrolle, Kontrolle der Hüftspannung = Hüftwinkel soll nicht verkleinert werden.
- × Der Übende rollt nun mit geschlossenen und gestreckten Beinen weiter.
- × In der Schlussphase muss er rasch die Fersen zum Gesäß und die Brust an die Knie bringen.
- × Beim Aufstehen ohne Hände unterstützt der Helfende ihn wenn nötig durch leichten Druck am Rücken.

2.1.2 Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt)

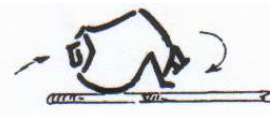
- (a) Der Helfer kniet neben dem Übenden und korrigiert eventuell die Kopfhaltung durch führenden Druck am Hinterkopf.



- (b) Beinverzögerung: Der H kniet seitlich neben dem Übenden und drückt dessen Knie nach oben und mit der anderen Hand dessen Fersen nach unten. So sind die Beine des Ü automatisch in der Kipplage gestreckt.



- (c) Doppelrolle: kann als Bewegungshilfe herangezogen werden. Sie gelingt nur dann, wenn die Beine richtig gestreckt sind und die Fersen knapp hinter dem Gesäß aufgesetzt werden.



2.1.3 Sicherung (nach Schmidt)

- × Verwendung von Matten
- × Keine Weichböden!! Sie verleiten zum Aufgeben der Körperspannung und damit zu schlampiger Bewegungsausführung. Sie verhindern außerdem ein technisch richtiges Aufstehen.

2.1.4 Helfen und Sichern (nach Baumrock)

- × Wenn möglich zu zweit
- × Die/der H kniet seitlich neben dem Ü.
- × Eine Hand am Genick, um die richtige Kopfbewegung (Kinn zur Brust) einzuleiten. Wenn die richtige Kopfbewegung bereits funktioniert, kann man auch an der Schulter sichern.
- × Zweite Hand am Oberschenkel. Bei der Rollbewegung kann, wenn nötig, mitgeholfen werden.



2.1.5 Helfen (nach Fries)

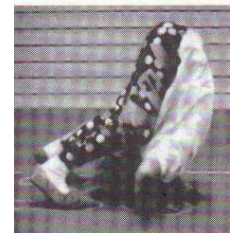
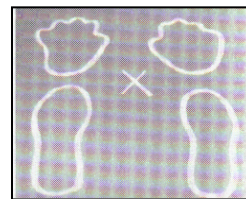
- (a) Die Kinder helfen sich gegenseitig nach der Rolle. Jeder hilft seinem Nachfolger, indem er ihm seine Hände entgegenstreckt.



- (b) Materielle Hilfen: die Ü knien auf einer Langbank. Die Hände werden in Kreidekreis hineingesetzt – die Ü schauen unter die Bank und überrollen. Hilfestellung: im Nacken und am Po.



- (c) Kreidezeichnungen: Hände und Füße werden in die Kreidezeichnung eingesetzt: Aufgabe: Versuche den Kopf auf das Kreuz zu setzen, was eigentlich nicht möglich ist. Jedoch hat dann das Kind den Kopf automatisch bei der Brust und setzt den Hinterkopf auf der Matte auf.



2.1.6 Helfen (nach Knirsch)

- × Gerätehilfe: mit zwei Kastendeckeln wird eine schiefe Ebene gebaut. Diese werden so aufgestellt, dass am Anfang ein Spalt bleibt, der so groß ist, dass der Kopf eines Kindes leicht hinein passt. Das Kind stützt sich auf – gibt den Kopf zwischen die beiden Deckel – belastet die Schultern und rollt ab.



2.2 Rolle rückwärts

Lehrplanforderung: Aus dem Hockstand zum Hockstand. Abrollen aus dem Nackenstand zum Hockstand. Handstandabrollen aus der Bauchlage auf dem Kasten. Abrollen aus dem Handstand.

2.2.1 Anfängerhilfe (nach Schmidt)

(a) Der Ü beginnt aus dem Streck Sitz. Der H steht in Schrittstellung schräg hinter dem Ü. Der Ü rollt nun langsam zurück und setzt seine Hände neben dem Kopf auf. Der H fasst den Ü in dieser Phase mit beiden Händen an der Hüfte und zieht ihn aktiv nach oben und hinten. Der Ü soll sich mit beiden Händen abdrücken und die Beine erst später anhocken.



(b) Stehen 2 H zur Verfügung, so besteht auch die Möglichkeit einen Turnstab unter die Hüftbeuge zu halten und in der Schlussphase den Ü leicht anzuheben. Mit der zweiten Hand => Abwärtsdruck am Oberschenkel.



2.2.2 Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt)

Der H kniet seitlich vom Ü. Die innere Hand liegt unter den Schultern des Ü. Die Hand wird durch leichten Druck angehoben, während die andere Hand die Drehung am Rücken unterstützt.



2.2.3 Sicherung (nach Schmidt)

- × Verwendung von Matten
- × Schiefe Ebene

2.2.4 Helfen und Sichern (nach Baumrock)

Eine Hand liegt am Kreuz, die zweite an der Schulter. Zuerst wird am Kreuz angehoben, dann an den Schultern, um Platz für den Kopf zu schaffen.



2.2.5 Helfen (nach Fries)

(a) Aus Matten und einem Sprungbrett wird eine schiefe Ebene hergestellt. Das Kind hockt auf der Matte und macht sich ganz klein. Nase zu den Knien, Hände neben den Ohren. Das Kind lässt sich zurückrollen. Der H unterstützt das Kind mit beiden Händen an der Hüfte, indem der Körper leicht angehoben wird.



2.2.6 Helfen (nach Knirsch)

- × Gerätehilfe: mit zwei Kastendeckel wird ein schiefe Ebene gebaut. Diese werden so aufgestellt, dass am Ende ein Spalt bleibt, der so groß ist, dass der Kopf eines Kindes leicht hinein passt.
- × Das Kind legt sich gestreckt auf die Kastendeckel. Die Arme werden zur Seite gestreckt.
- × Die Beine sollen nun angehoben und Richtung Kopf gezogen werden. Der Ü wird von H bei den Schultern bei der Drehung unterstützt.



2.3 Kopfstand

Lehrplanforderung: Kopfstand aus dem Hockstand, aus dem Grätschstand ...

2.3.1 Anfangshilfen: Kopfstand gegen die Wand (nach Schmidt)

Der Kopf soll ca. 2 handbreiten von der Wand aufgesetzt werden. Zu beachten ist das Kopf-Hände Dreieck. Finger spreizen, Ellbogen parallel. Nur die Füße dürfen die Wand berühren.

(a) Hockkopfstand: Der H kniet an der Seite des Ü und unterstützt, wenn nötig das Hochkommen am Oberschenkel und verhindert ein seitliches Umfallen.



(b) Kopfstand – aufschwingen: Der Helfer kniet an der Schwungbeinseite. Er erfasst den Oberschenkel des Schwungbeines knapp oberhalb des Knies mit beiden Händen. Wenn nötig gibt er bei zu geringem Impuls Unterstützung. ACHTUNG! Der H muss mit dem Kopf den Beinen ausweichen.



2.3.2 Fortgeschrittenenilfe: Kopfstand gegen die Wand (nach Schmidt)

Die Beinstreckung überprüfen (Streckphase). Darauf achten, dass die Beine zusammengedrückt werden und ob der Gesäßmuskel angespannt ist.

2.3.3 Anfänger- und Fortgeschrittenenilfe: Kopfstand frei (nach Schmidt)

Das Aufschwingen kann beliebig erfolgen:

- × Aus dem gehockten Kopfstand
- × Aufschwingen mit Schwungbein
- × Hochziehen aus dem Liegestütz

Der H kniet vor dem Ü und fängt dessen Körper mit Schulter und Oberarm ab. (ACHTUNG Kopf!) Bei zu wenig Schwung zieht er den Ü an der Hüfte hoch. Danach kann die Kontrolle erfolgen:

- × Beinstreckung
- × Beinschluss
- × Gesäßmuskelspannung



2.3.4 Sicherung: Kopfstand frei (nach Schmidt)

Verwendung von Matten. Voraussetzung für das Üben des freien Kopfstandes ist die Beherrschung des Kopfstands gegen die Wand.

2.3.5 Sichern und Helfen (nach Baumrock)

- ✖ Hilfe erfolgt zu zweit.
- ✖ Je ein Bein der H wird so gestellt, dass der Ü beim Kopfstand am Rücken gestützt wird.
- ✖ Der H hilft beim Anheben der Beine und beim Fixieren des Kopfstandes.
- ✖ Beim Beenden des Kopfstandes mit einer Hand am Bauch bremsen.



2.4 Handstand

Lehrplanforderung: Handstand gegen die Wand Freier Handstand.

2.4.1 Anfängerhilfe: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)

Die Hände des Ü sollen wiederum ca. 1 bis 2 Handbreiten von der Wand entfernt sein. Die Fingerspitzen zeigen zur Wand, die Hände sind gespreizt. Im Handstand dürfen wiederum nur die Füße die Wand berühren.

Der Ü steht in Schrittstellung. Die Hände befinden sich bereits am Boden. Der Helfer steht an der Schwungbeinseite des Ü. Er umfasst das Bein (Oberschenkel) im Klammergriff und hilft bei zu wenig Schwung in den Handstand. Bei zu starkem Hohlkreuz zieht er am Knie aufwärts sodass er den Körper des Ü streckt. Nach ca. 3 Sekunden fasst der H mit dem Arm in die Hüftbeuge und unterstützt so das Absenken in den Stand.



2.4.2 Fortgeschrittenenilfe: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)

Der Ü steht in Grundstellung, der H auf der Schwungbeinseite. Der Helfer begleitet den Bewegungsablauf nur mehr durch leichten Druck am Oberschenkel.



2.4.3 Sicherung: Handstand gegen die Wand (nach Schmidt)

Verwendung von Matten, vor allem bei den ersten Versuchen.

2.4.4 Anfänger- Fortgeschrittenenilfe: Handstand frei (nach Schmidt)

- (a) Der H steht in Schrittstellung dem Ü gegenüber. Beim Aufschwingen fängt er die Beine des Ü mit der Schulter ab und fasst dann dessen Beine (ACHTUNG!! Kopf). Auf die richtige Distanz zu den Händen des Ü ist zu achten.



- (b) Bei zwei H stehen diese so, dass sie die inneren Hände fest gefasst halten und der Ü gegen dieses Hindernis schwingt.



Allgemein WICHTIG: Gerade stehen, nicht kreuzhohl. Blick zu den Zehen.

2.4.5 Sichern: Handstand frei (nach Schmidt)

Matten sind für das Gelingen des freien Handstandes nicht unbedingt ein Vorteil, da die Finger nicht fest abstützen können. Die beste Absicherung ist ein einwandfreies Beherrschen des Kopfstandes und des Handstandes gegen die Wand.

2.4.6 Helfen und Sichern: Handstand frei (nach Baumrock)

Man kommt leichter zum Handstand, wenn man die Hände aufsetzt und die Schultern vor dem Aufschwingen vorschiebt, damit die Hände „unter“ den Körper gelangen.

- × Zu zweit sichern
- × Die Füße so stellen, dass der Ü seine Schultern weit genug vorschieben und an den Beinen der H abstützen kann.
- × Beim Aufschwingen die Beine des Turners rechtzeitig fangen und im Handstand fixieren. Die Hand des H wird auf den Bauch des Ü gelegt, damit zu großer Schwung abgefangen werden kann.



2.4.7 Sichern und Helfen: Handstand (nach Fries)

(a) Dreiergruppen mit Bodenmatten. Die H fassen den Ü mit beiden Händen (Klammergriff) am Oberschenkel und heben ihn in den Handstand. Etwa 5 sec halten und langsam wieder ablassen.



(b) Der Ü liegt in Bauchlage auf dem Kasten. Die Hände werden am Boden aufgesetzt, sodass die Hüftbeuge genau auf der Kantenkante liegt. Nun muss der Ü seine Hüfte langsam strecken, bis er im Handstand steht. Nach ca. 5 sec. legt sich der Ü wieder auf den Kasten. Hilfestellung: Im Klammergriff am Oberschenkel.



2.5 Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Lehrplanforderung: Aus dem Stand. Aus dem Ansprung (Hopser)

2.5.1 Anfängerhilfe: „Rad“ (nach Schmidt)

Es wird immer so geholfen, dass der Rücken des Ü dem H zugekehrt ist. ACHTUNG!! Es ist besonders auf die Beinführung des Ü zu achten. Man muss den Beinen mit dem Kopf ausweichen.

Der H steht im Grätschstand Knie leicht gebeugt, mit dem Gesicht zum Ü. Beim „Rad“ links, fasst der H mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel und drückt diesen rasch und kräftig nach oben. Zugleich greift er mit der linken Hand unter die rechte Achsel des Ü und unterstützt diesen beim Aufrichten in den Stand.



2.5.2 Fortgeschrittenenilfe: „Rad“ (nach Schmidt)

Bei den Fortgeschrittenen wird nur noch am Oberschenkel oder mit beiden Händen an der Hüfte unterstützt.

2.5.3 Sicherung: „Rad“ (nach Schmidt)

- × Verwendung von Matten. Bei schmalen Matten besteht die Gefahr des Umkippens an der Mattenkante. Es ist daher besser diese Matten quer zu nehmen.
- × Voraussetzung für das Üben des „Rades“ ist das Beherrschen des Handstandes gegen die Wand.

2.5.4 Helfen: „Rad“ (nach Fries)

- (a) Gerätehilfe: Aus dem Stand soll der Ü die Hände auf die Bank aufsetzen, das erste Bein langsam das zweite Bein mit Schwung über die Bank schwingen und in die Bewegungsrichtung weiterdrehen. Hilfestellung: Anfassen an der Hüfte => richtiges Weiterdrehen. Mit zunehmender Übung wird die Stützfläche niedriger.



- (b) Gerätehilfe: Auf eine Matte werden zwei Kreidekreise gezeichnet, in die der Ü seine Hände setzen soll. Weiters kann noch eine Zauberschnur gespannt werden, welche die Kinder dazu animieren soll, die Beine etwas höher zu schwingen.



2.6 Handstützüberschlag vorwärts

Lehrplananforderungen:

1. und 2. Klasse SHS:

- × Handstützüberschlag vorwärts.
- × Allenfalls Handstützüberschlag rückwärts.

Polytechnischer Lehrgang:

- × Handstützüberschlag vorwärts und rückwärts

Voraussetzungen:

Um einen Handstützüberschlag am Boden durchführen zu können, ist ein sehr guter Handstand zumindest gegen die Wand und eine gute Körperspannung Voraussetzung.

2.6.1 Anfängerhilfe (nach Fries)

Erhöhte Ebene

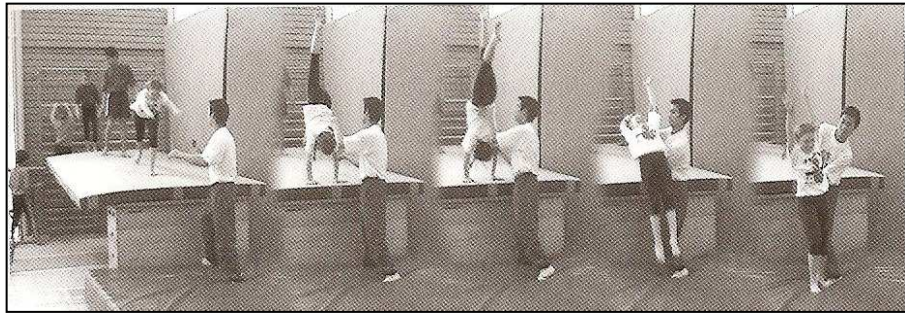
Benötigte Geräte:

Sprossenwand

3 Langbänke

2 Kästen

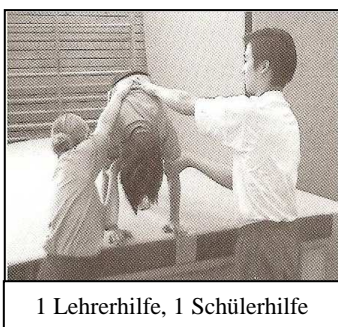
2 Niedersprung-matten



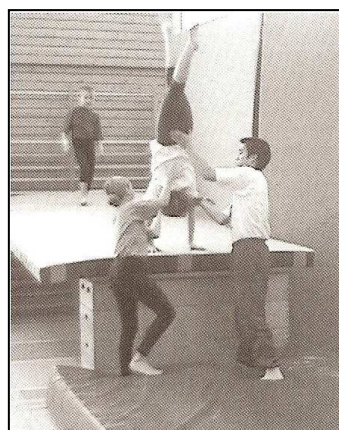
Aufschwingen in den Handstand, Umfallen in den Stand. Das Umfallen in den Stand wird alleine dadurch erreicht, indem man beim Aufschwingen in den Handstand etwas zu viel Schwung nimmt, sich über die Senkrechte hinaus überfallen lässt und dann so lange und so fest wie möglich mit den Händen auf die Unterlage drückt. Durch diesen festen Druck fällt der Körper dann auf die Füße. Das optimale Festigen und Spannen der Arme, der Schultern und des Oberkörpers wird hierbei geübt.

Hilfestellung: Zwei Helfer fassen mit ihrer näheren Hand den Ü am Oberarm und mit der anderen im unteren Rückenbereich und begleiten die Bewegung bis zum sicheren Stand.

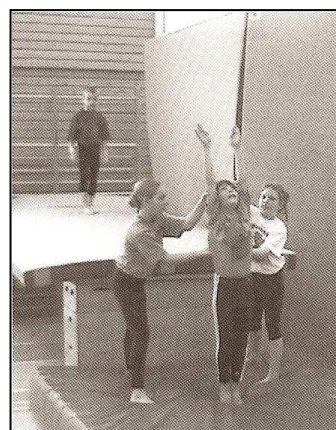
Folgende Bilder zeigen die verschiedenen Stufen der Hilfestellungen:



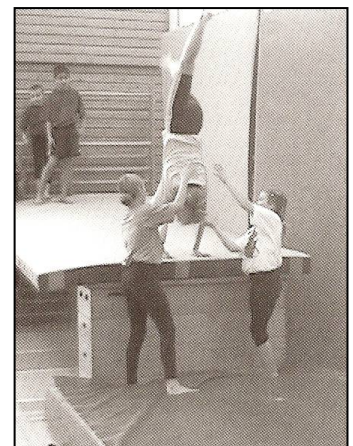
1 Lehrerhilfe, 1 Schülerhilfe



1 Lehrerhilfe, 1 Schülerhilfe:
Hierdurch wird ein Schüler zur richtigen Hilfe angeleitet und festigt seine Handgriffe.



Es ist sehr wichtig, dass die Helfer den Turner bis zum sicheren Stand begleiten und ihn erst dann loslassen, wenn er sicher auf dem Boden steht.



2 Schülerhilfen: Nachdem der eine Schüler sicher geworden ist, wird der Lehrer durch einen zweiten Schüler ersetzt.

2.6.2 Fortgeschrittenenilfe (nach Fries)

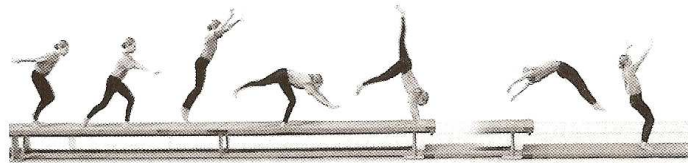
Mit zunehmender Übungshäufigkeit wird der Geräteaufbau immer weiter dem Boden angenähert. Durch den immer geringer werdenden Höhenunterschied zwischen der Anlauf- und der Landefläche wird der Gegendruck immer größer, der benötigt wird um in den Stand zu kommen.

Beim Abbau der Anlauffläche werden jeweils zunächst die Bänke in der Sprossenwand eine oder zwei Sprossen tiefer gehängt. Dadurch verringert sich das Gefälle der Fläche und der Turner muss selbst immer mehr Schwung nehmen. Dann wird der Kasten, auf dem die Bänke aufliegen, ein halbes oder ein ganzes Teil tiefer aufgebaut. Hierdurch wird das Gefälle dann wieder größer, aber die Fallhöhe wird verringert.

Benötigte Geräte:

3 Langbänke

4 Bodenturnmatten



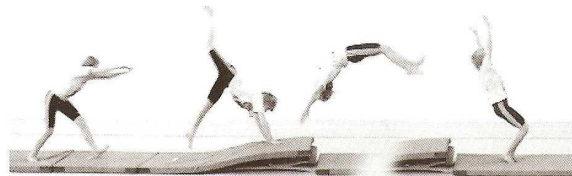
Auch auf diesem Geräteaufbau bleibt die Aufgabenstellung dieselbe. Durch weitere Annäherung der Anlauffläche an die Landefläche wird die Bewegung immer anspruchsvoller.

Hilfestellung: Es ist wichtig, dass nicht die Helfer den Turner mit großer Kraft in den Stand heben. Sollte dies notwendig sein, so ist der Druck der Arme gegen den Boden noch nicht intensiv genug. Die Hilfestellung sollte die Bewegung nur unterstützen bzw. ein ev. zurückfallen verhindern.

Benötigte Geräte:

1 Reuterbrett

mehrere Bodenturnmatten



Anlauf und Hopser vor dem Sprungbrett, Aufsetzen der Hände auf dem Sprungbrett und Handstützüberschlag in den Stand.

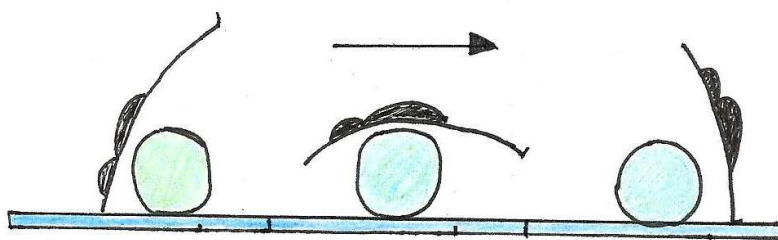
2.6.3 Gerätehilfe (nach Dufek):

Benötigte Geräte:

- 1 Kasten
- 2-3 Bodenturnmatten
- 1 Bock



Der Übende nimmt einen Anlaufhopper und kann anschließend über die Matte den Bock hinunter gleiten.



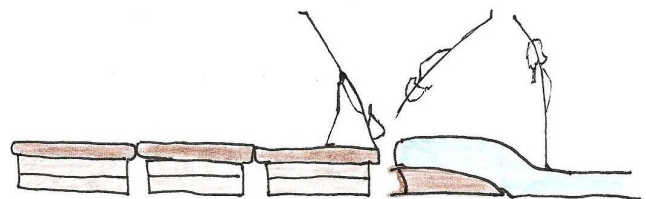
Benötigte Geräte:

- 1 großer Gymnastikball (ø 85 cm)
- 4 Bodenturnmatten

Im Falle dass der Übende den Überschlag nicht richtig bewältigen sollte, wird sein Rücken vom Gymnastikball abgefedert und rollt so in den Stand.

Benötigte Geräte:

- 3 Kästen
- 1 Reuterbrett
- 1 Weichboden



Ähnlich wie beim Überschlag von den Langbänken ist es hier über die Kastenreihe, zusätzlich wird hier ein Reuterbrett unter dem Weichboden gelegt um den Rücken zu schonen, bei einem Absturz.

2.6.4 Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt)

Handstützüberschlag in der Ebene: 2 (oder 1) Helfer

Benötigte Geräte:

Am besten wird der Überschlag auf einer Mattenbahn geturnt. Wenn verschiedenartige Matten aneinandergelegt werden, muss darauf geachtet werden, dass sie keinen Niveauunterschied oder unterschiedliches Rutschverhalten aufweisen.

Der Übende beginnt mit einem kurzen Anlauf (2 - 3 Schritte) und einem Auftakttopser. Die beiden Helfer knien rechts und links neben der voraussichtlichen "Handaufsatzstelle" des Übenden. Das „nähere“ Bein wird dabei aufgestellt, auf dem anderen Bein wird gekniet. Die „nähere“ Hand des Helfers greift unter die Schulter des Übenden und hebt sie während des Abdruckes etwas an (bei einem möglichen Schulterfehler des Übenden drücken die Helfer gegen die Schultern). Mit der entfernteren Hand fassen die Helfer unter das Kreuz (oder an den großen Gesäßmuskel) und begleiten den Bewegungsablauf bis in den Stand.



Abbau der Helfer

Sie unterstützen weniger oder es hilft nur mehr einer.

Sitzhilfe: Der Helfer sitzt im weiten Grätschsitz auf einer Mattenbahn. Der Übende muss mit den Händen so knapp wie möglich zwischen den gegrätschten Beinen des Helfers aufsetzen. Der Helfer unterstützt den Überschlag durch Druck auf die Schultern des Übenden schräg aufwärts. Wichtig: Der Helfer darf den Kopf nicht gerade halten, sondern muss ihn zur Seite drehen, um bei schlechter Bewegungsausführung des Übenden nicht gefährdet zu sein. Ein Abrollen des Helfers nach hinten bei zu starkem Druck auf die Arme ist sinnvoll und zu empfehlen.



2.7 Salto vorwärts

Lehrplanforderung: Salto vorwärts am Boden und Salto am Minitrampolin oder Reuterbrett

2.7.1 Anfängerhilfe: „Salto vorwärts“ (nach Nolte)

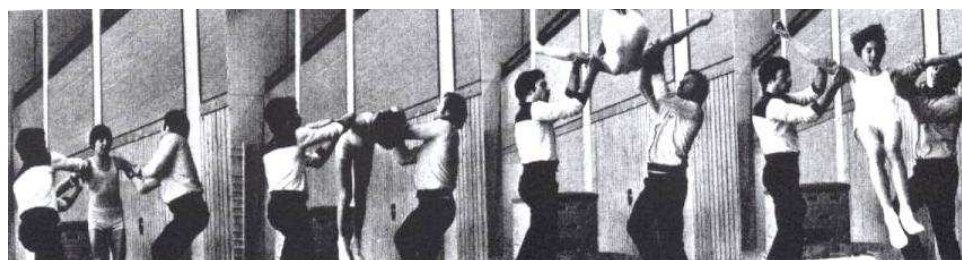
- ✘ In der 3-er Gruppe: Überdrehen vw. Mit Hilfestellung am Boden (die beiden Helfer unterstützen im Drehgriff am Oberarm).



2.7.2 Anfängerhilfe: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Nolte)

- ✘ Absprung von einem hüfthohen Kasten in ein Mini-Trampolin, Zwischenfedern und Salto vw. Mit Bewegungsunterstützung durch zwei Helfer.

Hinweis zur Hilfestellung: Die Helfer greifen bereits beim Zwischenfedern im Drehgriff vw. am Oberarm des Übenden zu. ACHTUNG: Das Mini-Trampolin steht mit der erhöhten Seite zum Kasten!



2.7.3 Fortgeschrittenenilfe: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Nolte)

- ✘ Wie zuvor, jedoch Absprung ohne Zwischenfedern vom Mini-Trampolin und Bewegungsunterstützung durch einen Helfer.

Hinweis zur Hilfestellung: Der Helfer steht seitlich mit einem Fuß auf dem Trampolinrand, dem anderen auf der Weichbodenmatte. Er greift mit der näheren

Hand frühzeitig unter die Brust des Übenden, die andere Hand unterstützt die Drehbewegung im Nacken. Ein Überdrehen v.w. wird vermieden, indem die unter der Brust unterstützende Hand den Übenden bei der Landung ggfs. An der Schulter zurückhält.



× Beim Salto vorwärts:

Der Helfer steht seitlich mit einem Fuß auf der Weichbodenmatte. Er greift mit der näheren Hand frühzeitig unter die Brust des Übenden, die andere Hand unterstützt die Drehbewegung im Nacken. Ein Überdrehen v.w. wird vermieden, indem die unter der Brust unterstützende Hand den Übenden bei der Landung ggfs. An der Schulter zurückhält.

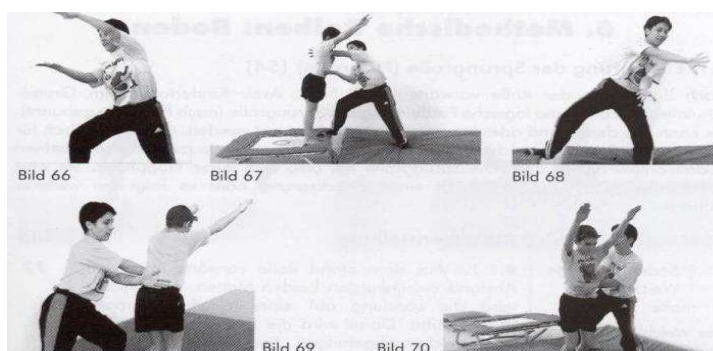


× Aus dem Anlauf, Absprung vom Mini-Trampolin und Salto v.w. mit Hilfestellung wie oben.



2.7.4 Sicherung: (nach Timmermann)

Die Hilfe erfolgt im Anfang mit Drehgriff vorwärts derart, dass die HelferIn seitlich neben dem Übenden steht und mit der einen Hand von vorn am Rumpf zugreift, während die andere Hand am Rücken unterstützt. Mit wachsendem Können genügt es, nur mit der zweiten Hand am Rücken zuzugreifen. Auch beim Salto vorwärts ist eine Handlonge nicht vorteilhaft, weil dadurch die Armbewegung behindert werden kann.



2.7.5 Fortgeschrittene: „Salto vorwärts am Mini-Trampolin“ (nach Fries)

Ist der Salto sicher, muss der Turner nur noch in der Landephase gesichert werden. Dazu genügt es, in der absteigenden Flugphase frühzeitig an der Körpermitte zuzufassen und den Turner bis zum sicheren Stand zu begleiten.



- × Schleudersalto vw. (siehe Abb. unten): Zwei halten den Übenden an der Hand und einer hält das Schwungbein. So kann der Übende sich nur konzentrieren, dass er genug Schwung holt.



Hilfestellung: bei der Landung sollte für den Fall des Überdrehens nach vorne eine Sicherheitsstellung stehen.

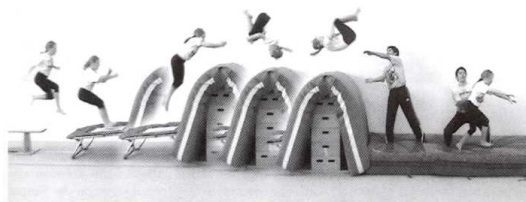


Bild 63

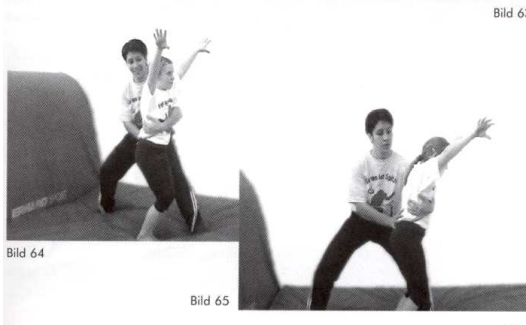
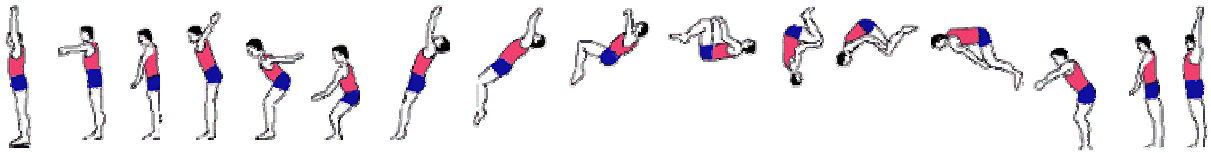


Bild 64

Bild 65

2.8 Salto rückwärts gehockt

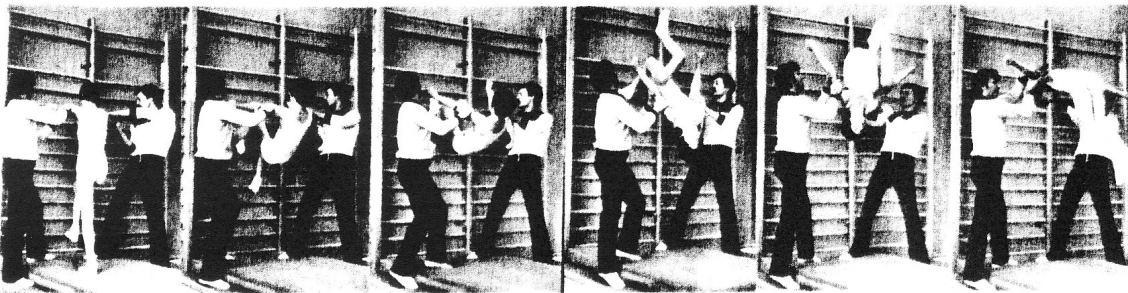


2.8.1 Helfen und Sichern (nach Nolte):

Überdrehen rw. an der Wand mit zwei Helfern, die im Drehgriff am Oberarm unterstützen.

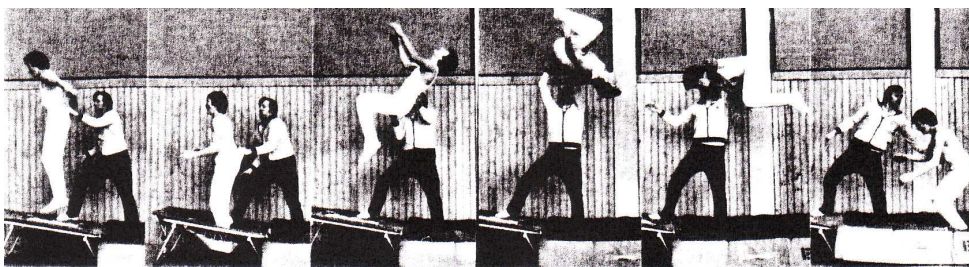
Überdrehen rw. nach Absprung vom Boden mit zwei Helfern, Hilfestellung wie oben

Aus dem Federn auf einem Minitrampolin: Salto rückwärts mit



Bewegungsunterstützung durch zwei Helfer.

Die Helfer stehen seitlich mit einem Bein auf dem Trampolinrand, dem anderen auf der Matte. Zugreifen im Drehgriff am Oberarm, bei fortschreitender Bewegungsbeherrschung, Hosengriff.



Radwende und Strecksprung mit Hochschwingen der Arme

Ein Helfer stützt den Übenden sofort nach dem Absprung aus der Radwende am Rücken, um einen Sturz rückwärts zu vermeiden.

Radwende, Salto rückwärts

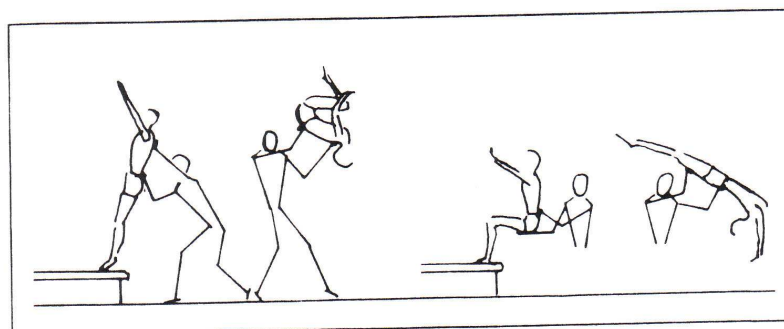
Sofortiges Zugreifen nach der Radwende mit einer Hand am Rücken des Übenden und Unterstützung der Drehbewegung mit der anderen Hand. Der Helfer steht auf der Seite, zu der der Übende die Radwende ausführt. Radwende nach links, Helfer steht links.

2.8.2 Helfen und Sichern (nach Knirsch):

Kombinierte Hilfe:

Kombinierte Hilfe bedeutet, dass mindestens zwei Hilfen gleichzeitig angewandt werden.

Hosenbundgriff: Griff mit einer Hand am Hosenbund und die andere entweder an der Schulter oder am Oberschenkel.



Die kombinierten Hilfen stellen relativ große Anforderungen an die Bewegungserfahrung und Vorstellung der Helfer in Bezug auf Ort, Richtung, Geschwindigkeit der Bewegung sowie Art und Weise der Hilfe.

Schub- und Drehhilfe beim Erarbeiten von Salto rückwärts am Boden.

2.8.3 Helfen und Sichern (nach Leirich, Bernstein, Gwizdek):

Ein bzw. zwei Helfer unterstützen mit Kleidergriff einer Hand an der Körperseite und erteilen mit der anderen Hand Drehhilfe am Gesäß/ Oberschenkel.

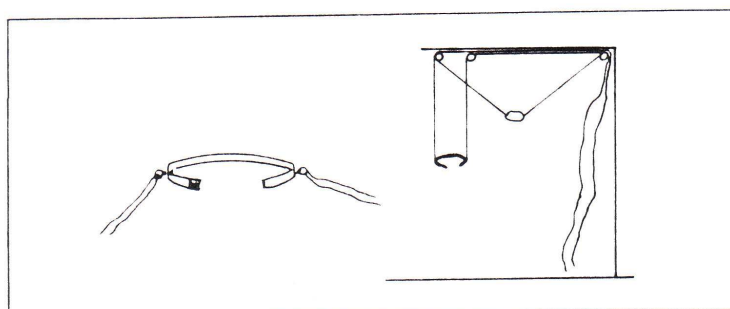
Geräthilfen:

Hilfe unter Einbeziehung von Gürtel/Longen

Unter Gürtel versteht man eine Band- Leder Konstruktion, die um die Hüften befestigt wird. Zwei Schnallen mit einem Drehgelenk ermöglichen das Befestigen von Seilen.

Diese Gürtel können sowohl als mobile Hilfe als auch stationär verwendet werden.

Der Gürtel sollte erst bei einem gewissen Könnensstand angewendet werden.



3 Reck

3.1 Überdrehen – vorwärts/rückwärts

Lehrplanforderung: Überdrehen – rückwärts und vorwärts. Am Reck, an Ringen, an Kletterstangen,....

Das Sichern üben und anwenden!

3.1.1 Anfängerhilfe: Überdrehen (nach Schmidt)

Der H steht dem Ü schräg gegenüber. Der Ü befindet sich im Hochhangstand und hebt die Beine langsam vom Boden ab und überdreht sie rückwärts. Der H fasst von vorne mit der rechten (li) Hand auf die linke Hand des Ü (siehe Abbildung). Die zweite Hand des H unterstützt je nach Notwendigkeit in der Kniekehle oder am Rücken.

Beim überdrehen vorwärts wechselt der H seinen Griff. Er übergreift mit seiner linken Hand die linke Hand des Ü und unterstützt die Drehung durch Aufwärtsdruck am Schienbein.



3.1.2 Fortgeschrittenenilfe: Überdrehen (nach Schmidt)

Wie bei der Anfängerhilfe, jedoch fällt die Unterstützung des Überdrehens in Kniekehle oder am Schienbein weg.

Eine zweite Möglichkeit ist, nur das Handgelenk zu erfassen.

3.1.3 Sicherung: Überdrehen (nach Schmidt)

- × 2 Matten pro Reck.
- × Reckstange für Anfänger nicht über Hüfthöhe.
- × Reckstecker überprüfen.

3.2 Hüftabschwung vorwärts

Lehrplanforderung: auf brusthohen Geräten – Sprung in den Stütz und Hüftabschwung.

3.2.1 Anfängerhilfe: Hüftabschwung (nach Schmidt)

Der H steht rechts seitlich vom Ü. Der Ü befindet sich im Stütz vorlings. Nachdem der Ü die Hüfte gebeugt hat, übergreift der H mit der rechten Hand von oben die linke Hand des Ü und bremst die Drehbewegung mit der anderen Hand in der Kniekehle ab.

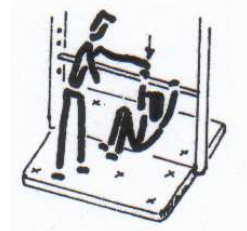


Bewegungsanweisung: Ferse ans Gesäß

Sollte der Ü Schwierigkeiten haben in den Stütz zu kommen, kann der H eine „Treppe“ bauen, indem er sich hinkniet.

3.2.2 Fortgeschrittenenilfe: Hüftabschwung (nach Schmidt)

- × Gleiche Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe, wobei das abbremsen in der Kniekehle entfällt.
- × Eine weitere Möglichkeit ist, nur das Handgelenk des Ü zu ergreifen. (Bewegungsaufgabe: leise aufkommen.)



3.2.3 Sicherung: Hüftabschwung (nach Schmidt)

- × 2 Matten pro Reck
- × Verschiedene Reckhöhen (Differenzierung)
- × Voraussetzung ist das einwandfreie Beherrschen des Überdrehens vorwärts und rückwärts.

3.2.4 Sichern und Helfen: Hüftabschwung (nach Baumrock)

Die/der H fassen/fasst den Ü fest am Handgelenk. Mit der zweiten Hand unterstützen sie ihn an der Schulter. Wenn nötig werden die Beine abgefangen.



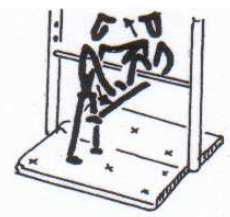
3.3 Knieaufschwung vorwärts

Lehrplanforderung: Auf- und Umschwünge – Knieaufschwung.

3.3.1 Anfängerhilfe: Knieaufschwung (nach Schmidt)

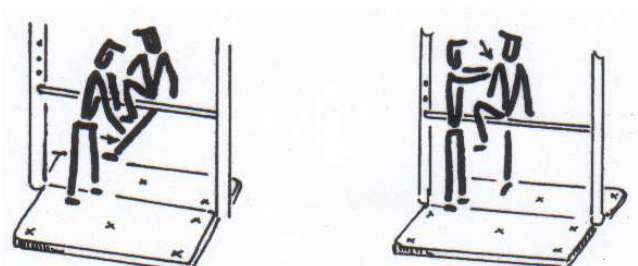
Der Ü befindet sich im Knieliegehang, wobei der H im Querstand auf der Schwungbeinseite steht. Wenn er links vom Ü steht, greift er mit seiner linken Hand auf das Schwungbein, knapp oberhalb des Knies. Mit der rechten Hand fasst der H über die Reckstange hinweg von hinten unter die Achsel des Ü. Nach kurzem Schwungholen drückt der H das Schwungbein des Ü nach unten und unterstützt gleichzeitig die Aufwärtsbewegung des Oberkörpers unter der Achsel.

Beim Hochkommen wechselt die Hand vom Oberschenkel rasch in den Stützgriff (Klammergriff) am Oberarm.



3.3.2 Fortgeschrittenenhilfe: Knieaufschwung (nach Schmidt)

Ausgangsstellung ist wie bei der Anfängerhilfe, jedoch bleibt die Unterstützung in der Achsel weg. Es wird nur mehr am Schwungbein geholfen. Besondere Vorsicht ist jetzt vor dem Stürzen nach vorne geboten.

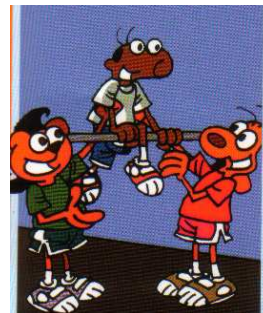
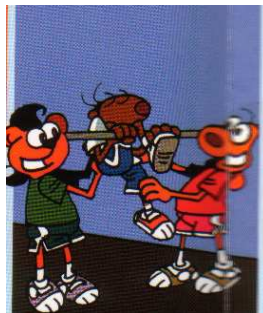


3.3.3 Sicherung: Knieaufschwung (nach Schmidt)

- × Zwei Matten pro Reck.
- × Die Reckhöhe soll auf die Größe des Helfers abgestimmt werden. Er soll mit dem Arm leicht über die Stange greifen können.
- × Wenn der Knieaufschwung bereits alleine geschafft wird, dann genügt eine Bereitschaftsstellung durch den Helfer im Querstand seitlings.
- × Gefährlich kann es werden, wenn der Ü zu viel Schwung hat und nach vorne fällt. Hier muss am Oberarm (rumpfnah) abgefangen werden.

3.3.4 Sichern und Helfen: Knieaufschwung (nach Baumrock)

- × 2 Sichernde
- × Ein Sichernder an Schulterblatt und Kreuz
- × Der zweite Sichernde an Schulterblatt und Oberschenken
- × Befindet sich der Ü bereits im Spreizsitze, so greifen beide rasch um, um den Ü vor dem Sturz nach vorne zu bewahren (Klammergriff am Oberarm)



3.4 Hüftaufschwung vorlings rückwärts

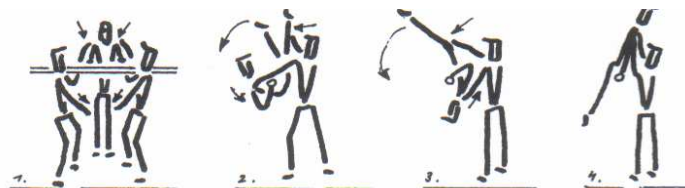
Lehrplanforderung: Auf- und Umschwünge Hüftaufschwung

3.4.1 Anfängerhilfe: Hüftaufschwung (nach Schmidt)

(a) 1 Helfer: Der H steht auf der gleichen Seite wie der Ü. Er steht neben dem Ü auf der Seite des Schwungbeines des Ü. Der Ü hebt das Schwungbein möglichst gestreckt vorne hoch zur Stange. Der H greift mit beiden Händen über die Reckstange, erfasst das Knie des Schwungbeines und zieht dieses nach hinten oben. Wenn die Hüfte die Stange erreicht hat, kann das Bein nach unten gedrückt werden. (das Reck muss wiederum auf die Höhe des H eingestellt werden, damit er dieses leicht übergreifen kann – etwas unter der Achselhöhe.)



(b) 2 oder 1 Helfer => Schubhilfe: Die H stehen im Querstand seitlich rechts und links vom Ü auf der anderen Reckstangenseite. Sie greifen mit der recknäheren Hand unter der Reckstange durch auf die Schulter des Ü. Die Schulter des Ü wird während der Drehung durch Druck nach oben angehoben. Mit der anderen Hand greifen sie auf die Rückseite des ihnen näheren Oberschenkels und drücken diesen zur Stange und aufwärts. Befindet sich der Ü bereits im Stütz, so wird in den Stützgriff (Klammergriff Oberarm) umgegriffen. Bei nur einem Helfer, steht dieser auf der Seite des Schwungbeines.



3.4.2 Fortgeschrittenenilfe: Hüftaufschwung (nach Schmidt)

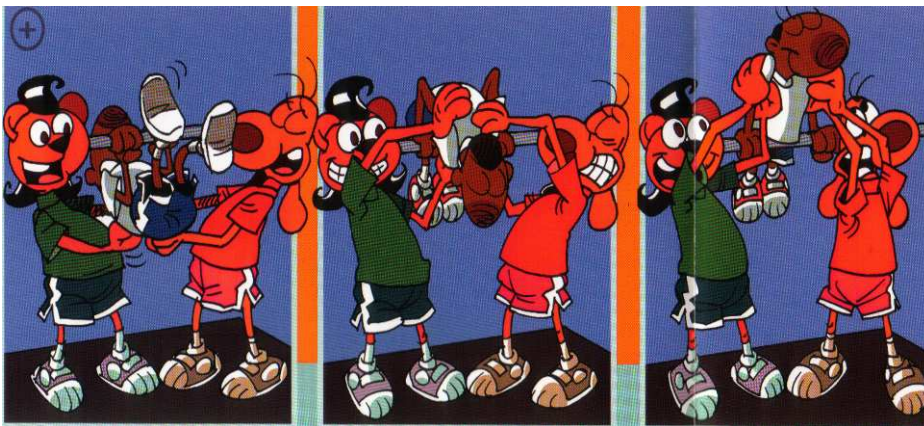
Ausgangsstellung wie bei der Schubhilfe. Je nach Notwendigkeit wird entweder an der Schulter oder an der Oberschenkelrückseite unterstützt.

3.4.3 Sicherung: Hüftaufschwung (nach Schmidt)

- × Zwei Matten pro Reck
- × Die günstigste Reckstangenhöhe für das Erlernen des Hüft-Aufschwungs ist knapp unter Schulterhöhe des Ü.

3.4.4 Helfen und Sichern: Hüftaufschwung (nach Baumrock)

Die Hilfe nach Baumrock verläuft wie die Anfängerhilfe b) bei Schmidt mit dem kleinen Unterschied, dass die zweite reckfernere Hand nicht auf die Oberschenkelrückseite, sondern auf das Kreuz greift.



3.4.5 Helfen und Sichern: Hüftaufschwung (nach Fries)

- (a) Geräthilfe: Ein 5-teiliger Kasten wird hinter der Reckstange aufgestellt. An diesen wird schräg der Kastendeckel gelehnt (eingehängt). Der Ü befindet sich in Ausgangsstellung (Beine unter der Stange, Arme gebeugt). Die Füße laufen nun langsam das schräge Kastenoberteil bis zum Ende hinauf (Arme bleiben gebeugt). Dann wird ein Bein über die Stange nach hinten geschwungen, das andere Bein drückt sich dabei am Kastenoberteil ab. Erst wenn sich der Oberkörper über der Stange befindet, werden die Arme gestreckt.



- (b) Hilfestellung: Der H steht seitwärts auf der Kastenseite und hilft an Oberschenkel und Rücken. Der Ü soll auf keinen Fall über die Stange gehoben werden – es wird nur Sicherheitsstellung geleistet. Der Ü muss selbständig die Hüfte zur Stange bringen und in den Stütz kommen.

(c) Geräthilfe: Ein Barren mit einem Holm wird vor die Sprossenwand gestellt. Der Ü soll nun – mit gebeugten Armen – mit den Füßen die Sprossenwand erklettern. Dann wird ein Bein über die Nase nach hinten geschwungen und beide Beine gestreckt nach hinten über den Holm gebracht.



Hilfestellung: Rücken und Oberschenkel hinten. Im Stütz wird umgegriffen und an Bauch und Rücken wird die Stützstellung gesichert.

3.5 Hüftumschwung vorlings rückwärts

Lehrplanforderung: Auf- und Umschwünge – Allenfalls Hüftumschwung

3.5.1 Anfängerhilfe: Hüftumschwung (nach Schmidt)

2 oder 1 Helfer: Die H stehen im Querstand seitlings, mit leicht gegrätschten Beinen. Rechts und links vorm Ü und schräg vor ihm (auf der anderen Reckstangenseite). Sie greifen mit der recknäheren Hand unter der Stange durch auf die Schultern des Ü. Die H müssen dabei die Knie etwas beugen und mit den Schultern unter der Stange stehen. Diese Hand begleitet nun die gesamte Rotation und unterstützt je nach Notwendigkeit entweder mehr die Rotation oder in der Endphase die Aufwärtsbewegung. Mit der anderen Hand greifen die Ü auf die Oberschenkelrückseite und drücken die Oberschenkel zur Stange. Nach der Drehung greifen beide nach den Oberarmen des Ü (Klammergriff).



3.5.2 Fortgeschrittenenilfe: Hüftumschwung (nach Schmidt)

Die Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe, jedoch wird je nach Notwendigkeit entweder nur mehr an der Schulter (Rücken) oder nur mehr an der Oberschenkelrückseite unterstützt.

Man kann auch nur mehr unter der Reckstange durch an das Handgelenk des Ü greifen und ihn so unterstützen (Drehgriff).

3.5.3 Sicherung: Hüftumschwung (nach Schmidt)

- × 2 Matten pro Reck.
- × Voraussetzung für das Üben des Hüftumschwungs ist das einwandfreie Beherrschen des Hüftaufschwungs.
- × Bereitstellung durch den Helfer, Hüft- und Schulterbewegung beachten. Wenn die Hüfte nicht gut aufgelegt wird, bzw. die Schultern zu früh zurückgenommen werden, ist ein Misslingen sehr wahrscheinlich.

3.5.4 Helfen und Sichern: Hüftumschwung (nach Baumrock)

Auch Baumrock sichert wie Anfängerhilfe bei Schmidt, nur nicht an der Schulter, sondern am Rücken.



3.6 Felgunterschwing vorlings

Lehrplanforderung: Auf- und Umschwünge – Unterschwing aus der Schrittstellung

3.6.1 Helfen und Sichern: Felgunterschwing (nach Baumrock)

- × Günstig wäre eine Sicherung mit 2 H. Auch Sicherung und Hilfe mit einer nur einem H ist möglich.
- × Der H steht seitwärts auf der anderen Seite der Reckstange. Mit der recknäheren Hand umfasst er am Anfang das Handgelenk. Später kann er an die Schulter greifen.
- × Die zweite Hand befindet sich am Oberschenkel bzw. später am Gesäß.
- × Achtung! Bei der Landung das Handgelenk nicht sofort auslassen. (Sturz vorwärts)



3.6.2 Helfen und Sichern: Felgunterschwingung (nach Fries)

(a) Gerätehilfe: Hinter der Reckstange befindet sich ein kleiner Kasten. Das Schwungbein steht unter der Reckstange und das andere Bein (Stemmbein) steht auf dem Kasten. Das Schwungbein schwingt an der Reckstange hoch am kleinen Kasten vorbei, das Stemmbein wird mitgeführt in den Stand.



(b) Sicherung: Eine Hand des H befindet sich am Handgelenk des Ü, die andere Hand am Rücken. Die Bewegung nach vorne wird unterstützt und das Über- bzw. Zurückfallen wird verhindert.

3.6.3 Helfen und Sichern: Felgunterschwingung (nach Knirsch)

(a) Der H steht auf der anderen Seite der Reckstange und fasst mit der rechneren Hand unter der Stange durch auf das Handgelenk des Ü. Sobald der Ü die Beine nach oben bringt, greift der H auf die Oberschenkelrückseite und unterstützt die Bewegung mit einem leichten Aufwärtsdruck. Der H begleitet den Ü am Handgelenk bis er die Reckstange auslässt.



(b) Gerätehilfe: Eine erhöhte Ebene wird hinter der Reckstange aufgebaut (Kasten, Langbänke und Weichboden). Die Ausgangsstellung ist wie bei a). Die Beine und das Gesäß des Ü müssen nun so weit in die Höhe gebracht werden, dass der Ü schlussendlich am Rücken liegend auf dem Weichboden liegt. Die H begleiten den Ü zunächst an den Handgelenken und am Oberschenkel, dann am Oberarm.

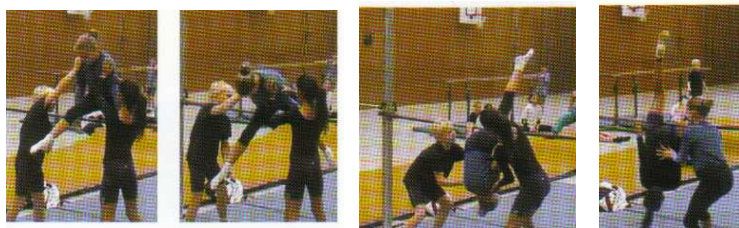


3.7 Spreizumschwung vorwärts

Lehrplanforderung: Auf- und Umschwünge – Allenfalls Spreizumschwung (Mühlumschwung)

3.7.1 Sichern: Spreizumschwung (nach Knirsch)

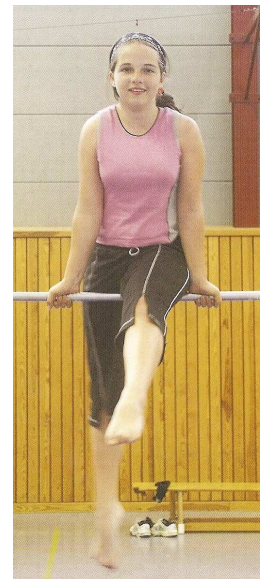
Die H stehen auf der anderen Seite des Ü und fassen ihn mit der recknäheren Hand am Oberarm. Mit der entfernteren Hand unterstützen sie ihn an der Schulter. Die Hand an der Schulter kann dann zum Rücken weitergeführt werden, wo der H im etwas Druck den Ü nach oben helfen kann.



Beispiel für die Griffsicherheit:

- × Seitwärtshangeln am Reck im Streckhang mit angehockten Beinen. Die Reckstange sollte hier so hoch sein, dass der Abstand zwischen Boden und Füßen mindestens 30 cm beträgt.

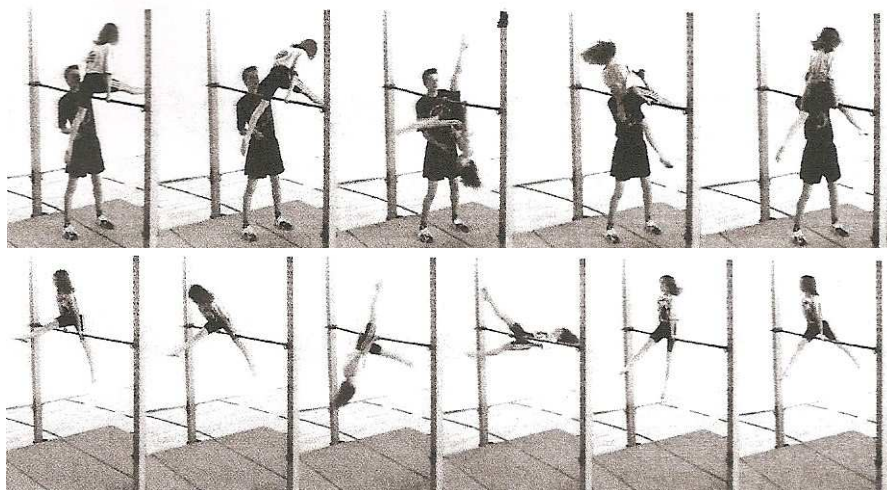
Der Mühlumschwung gehört nicht zur Gruppe der Kippen, auch wenn der Name eine Verwandtschaft zum Mühlaufrschwung vermuten lässt.



3.7.2 Helfen und Sichern (nach Fries und Schall)

Aus dem hohen Spreizstütz im Kammgriff wird das vordere Bein angehoben und die Drehung nach vorn eingeleitet. Nach Durchschwingen der Senkrechten werden die Beine bei gestreckter Hüfte zusammengeführt, bis der Stütz erreicht ist.

Die Helfer unterstützen die Aufwärtsbewegung am Rücken und sichern die Endposition im Sandwich- Griff am Rumpf.

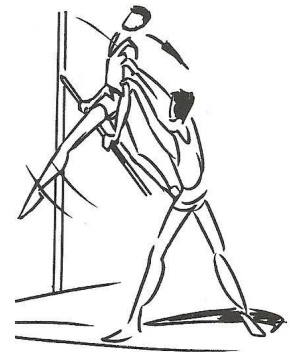


3.7.3 Helfen und Sichern (nach Pock)

Der Mühlumschwung vorwärts wird mit Kammgriff geturnt. Die Bewegung beginnt mit dem Vorfallen des Körpers.

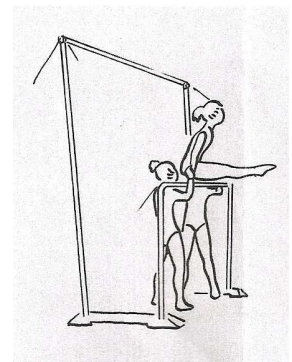


Die Helfer sichern den Übenden mit dem Klammergriff am Oberarm.



3.7.4 Helfen und Sichern (nach Martin und Bantz)

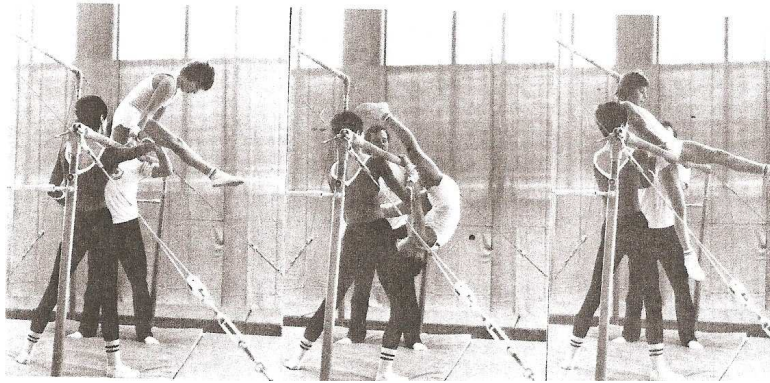
Aus dem Reitsitz mit Kammgriff am Reck wird der Körper leicht angehoben. Das vordere Bein wird nach vorn unten geführt (die/der Übende macht einen „großen Schritt“). Wenn die Hüftstreckung erreicht ist, wird die Vorwärtsbewegung durch Vorlegen des Oberkörpers eingeleitet. Der gestreckte Körper schwingt um den Holm. Der Mühlumschwung endet wieder im Reitsitz.



Zwei Helfer hinter der Reckstange fassen mit der gerätnahen Hand unter der Stange hindurch an das Handgelenk (Griffsicherung), mit der gerätferneren Hand unterstützen sie das Aufrichten in den Reitsitz am Rücken.

3.7.5 Helfen und Sichern (nach Nolte)

Der Spreizumschwung vw. – auch unter der Bezeichnung „Mühlwellenumschwung vw.“ Bekannt- wird aus dem Spreizstütz mit Kammgriff geturnt. Aus dem hohen Stütz wird das vordere Bein bis zur Waagerechten vorgespreizt, so dass die Reckstange den Oberschenkel des rückgespreizten Beines berührt. Im gleichen Augenblick wird durch Vorverlagern der Schulter und Vorbeugen des Oberkörpers die Umschwungbewegung vw. eingeleitet. Das vorgespreizte Bein beschreibt im Abschwung einen großen und weiten Kreisschwung vw. Das rückgespreizte Bein unterstützt den Aufschwung, indem es aktiv nach hinten geschwungen und weit gespreizt wird. Der Spreizumschwung endet wieder im Spreizstütz.

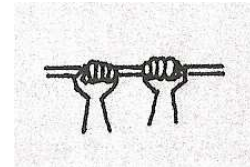


2 Helfer stehen vor dem Holm und sichern den Abschwung durch Griff am Handgelenk und nachfolgendem Absichern im Lendenbereich. Die erste Hand muss bereits vor Übungsbeginn von unterhalb

der Reckstange das Handgelenk des Übenden umgreifen!

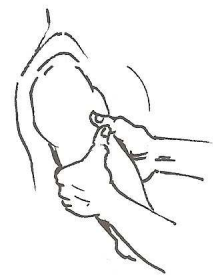
Der Kammgriff:

Der Mühlumschwung wird mit dem Kammgriff geturnt (siehe Foto). Die Übenden müssen im Stütz vom Ristgriff in den Kammgriff wechseln.



Klammer- oder Stützgriff:

Die Helfer greifen von vorn so an die Oberarme, dass die Daumen an der Oberarmvorderseite anliegen und zu den Schultern weisen und die übrigen Finger zur Oberarmrückseite zeigen. Für einen sicheren Stand ist den Helfern eine Schrittstellung mit leicht geöffneten Beinen zu empfehlen. Wird der rechte Oberarm des Übenden erfasst, steht das rechte Bein des Helfers vorn. dies erlaubt ein zusätzliches Abstützen des Übenden durch die Schultern der Helfer.



4 Sprung (Kasten)

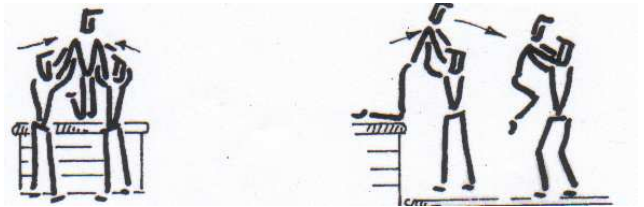
4.1 Aufknien - Mutsprung

Lehrplanforderung: Springen aus dem Lauf mit beidbeinigen Absprung – Stützsprünge auf und über niedere Geräte – Aufknien.

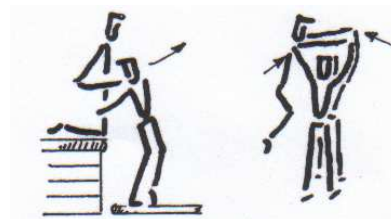
4.1.1 Anfängerhilfe: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt)

Der H steht im Seitstand (Innenbein vorne) hinter dem Kasten. Er erfasst den Ü mit Klammergriff am Oberarm. Wenn sich der Übende im Kniestand befindet, gibt es verschiedenen Möglichkeiten zu helfen:

(a) „Abstützmethode“: Der Ü stützt sich mit den Händen auf der Innenschulter des H ab. Während er mit den Beinen abdrückt, fasst der H mit der Innenhand unter die Achsel des Ü und mit der Außenhand fasst er an den Oberarm. Er hält ihn solange fest, bis er sicher steht.



(b) „Armschwungmethode“: Die H stehen seitwärts rechts und links vor dem Übenden, der am Kasten kniet. Sie erfassen mit der kastenentfernteren Hand die vorgestreckte Hand des Ü. Die H begleiten das Ausholen und verstärkt dann das Vorhochschwingen der Arme und greifen im Augenblick des Beinabdruckes mit der kastennäheren Hand unter die Achsel und sichern so die Landung.



4.1.2 Fortgeschrittenenilfe: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt)

Der H steht recht oder links hinter dem Kasten und wartet den Armschwung des Übenden ab. Er greift dann blitzschnell mit dem einen Arm vor und mit dem anderen Arm hinter dem Oberkörper des Ü vorbei (Zangengriff), sodass er den Ü nach vorne und hinten abfangen könnte.

4.1.3 Sicherung: Aufknien – Mutsprung (nach Schmidt)

- × Verwendung von Matten
- × Bereitschaftsstellung. Der Sicherer muss die Füße des Ü beobachten, um rechtzeitig zu erkennen, ob ein Hängen bleiben mit den Füßen zu erwarten ist.

4.2 Aufhocken – Strecksprung

Lehrplanforderung: Springen aus dem Lauf mit beidbeinigen Absprung – Stützsprünge auf und über niedere Geräte – Aufhocken/ Aufhocken auf den Kasten, mit anschließenden Strecksprung.

4.2.1 Anfängerhilfe: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt)

Arm – Bein – Hilfe: Ein oder zwei H stehen seitwärts vor dem Kasten (auf der Absprungseite). Sie greifen mit der kastennäheren Hand von vorne um den Oberarm und unter die Achsel des Ü. Mit der anderen Hand unterstützen sie am Oberschenkel oder am Gesäß durch kurzen Aufwärtsdruck. (Achtung!! Bei zu viel Aufwärtsdruck Sturzgefahr nach vorne). Bei Bedarf können auch ein oder zwei H vorne eingesetzt werden.



4.2.2 Fortgeschrittenenilfe: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt)

Ein oder zwei H stehen auf der Niedersprungseite im Querstand. Sie versuchen den Ü schon in der Absprungphase mit der inneren Hand unter die Achsel zu greifen. Die zweite Hand unterstützt den Ü ebenfalls am Oberarm durch Hochziehen (Klammergriff).



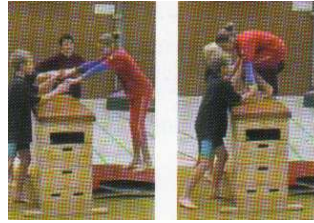
4.2.3 Sicherung: Aufhocken – Strecksprung (nach Schmidt)

- × Bereitstellung und Füße beobachten.
- × Beim Hängen bleiben und nach vorne stürzen unter den Oberkörper greifen und abfangen.
- × Mattenbahn, da die Ü oft in die Länge statt in die Höhe springen.
- × Der Strecksprung wird wie der Mutsprung gesichert.



4.2.4 Helfen und Sichern: Aufhocken – Strecksprung (nach Knirsch)

Die H stehen hinter dem Kasten (Niedersprungseite) und fassen den Ü so schnell wie möglich am Handgelenk und am Oberarm, sodass ein Sturz nach vorne und nach hinten verhindert wird.



4.3 Hockwende

Lehrplanforderung: Springen aus dem Lauf mit beidbeinigem Absprung – Stützsprünge auf und über niedere Geräte – Hockwende/Hockwende über den Kasten.

4.3.1 Anfängerhilfe: Hockwende (nach Schmidt)

(a) Der H steht an der Kastenschmalseite in Schrittstellung. Er fasst mit der kastennäheren Hand unter die Achsel des zuerst aufstützenden Armes und unterstützt das Überqueren des Kastens durch Schubhilfe mit der anderen Hand an der Hüfte des Ü.



(b) Der H steht auf der Landeseite. Er erfasst mit beiden Händen den näheren Stützarm des Ü im Klammergriff am Oberarm.



4.3.2 Fortgeschrittenenilfe: Hockwende (nach Schmidt)

Der H kniet auf dem Kastenende. Der Ü soll mit seinen Händen möglichst nahe an den Knien des H aufgreifen. Der H greift an das Becken des Ü und zieht diesen in den Hockhandstandstand.



4.3.3 Sicherung: Hockwende (nach Schmidt)

- × Verwendung von Matten auch an den Kastenschmalseiten.
- × Der Ü kann auch nach außen stürzen, die Bereitstellung erfolgt daher auf der Rückseite. (auf welcher Seite befinden sich die Beine??)
- × Voraussetzung der Hockwende ist das sichere Beherrschen des Sprungaufhockens.

4.4 Sprunggrätsche

Lehrplanforderung: Stützsprünge – Grätsche über den Bock

4.4.1 Sichern und Helfen: Sprunggrätsche (nach Fries)

- (a) 1 Helfer => der H steht hinter dem Bock und erfasst so schnell wie möglich beide Oberarme des Ü. Diese Handfassung am Oberarm löst er erst wenn der Ü wieder sicher steht.
- (b) 2 Helfer => Beide stehen hinter dem Bock und jeder fasst so schnell wie möglich einen Oberarm des Ü (Klammergriff). Er wird erst wieder losgelassen, wenn er wieder sicher steht.



4.5 Sprunghocke

Lehrplanforderung: Stützsprünge – Hocke über den quer gestellten Bock – Hocke über den quergestellten Kasten.

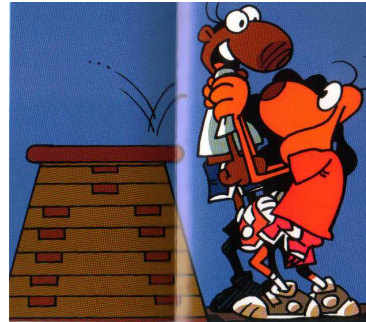
4.5.1 Fortgeschrittenenilfe: Sprunghocke (nach Schmidt)

Die H stehen seitlich hinter dem Kasten (Niedersprungseite). Sie erfassen in der Aufwärtsphase die Oberarme mit Klammergriff und unterstützen durch aufwärts – vorwärts ziehen den Bewegungsablauf. Das Innenbein des H ist weiter vorne und das äußere weiter hinten – sie kehren so den Rücken zueinander und bilden mit den inneren Schultern eine Sperre, die alleine schon ein Fallen verhindern kann. Der Ü wird bis zum ruhigen Stand geführt.



4.5.2 Sicherung: Sprunghocke (nach Baumrock)

- × Voraussetzung ist das einwandfreie Beherrschen des Sprungaufhockens.
- × Absicherung durch Matten.
- × Bereitschaftsstellung – Sturzhilfe am Oberkörper. Genaue Beobachtung!

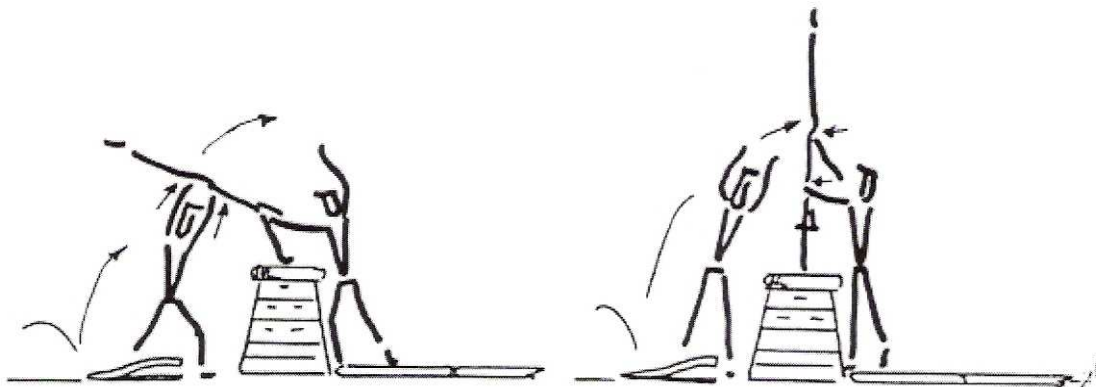


4.6 Handstütz – Sprungüberschlag vorwärts

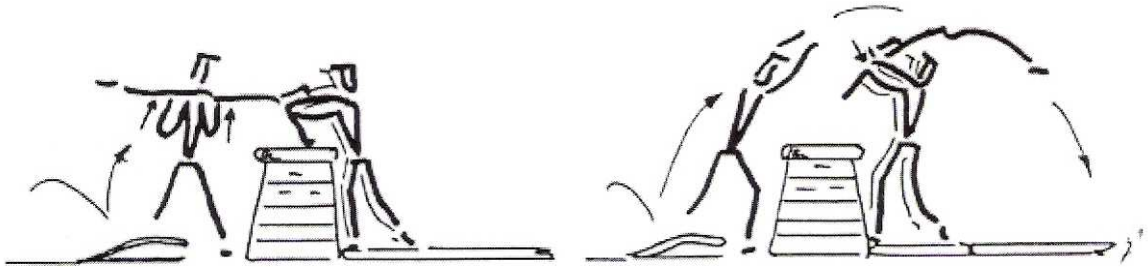
Lehrplananforderung: Überschläge - über den Kasten quer – allenfalls über das Pferd

4.6.1 Anfängerhilfe: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt)

- (a) 2 H. stehen im Querstand rechts und links auf Höhe des Sprungbrettes. Sie unterstützen mit beiden Händen am Oberschenkel von unten durch Aufwärtsdruck das Aufschwingen in den Handstand. Die anderen 2 H. (sie stehen im Querstand auf der „Landeseite“) verhindern ein Überfallen aus dem Handstand, indem sie mit der Kastennäheren Hand die Schulter, und mit der anderen Hand die Oberschenkel abstützen.

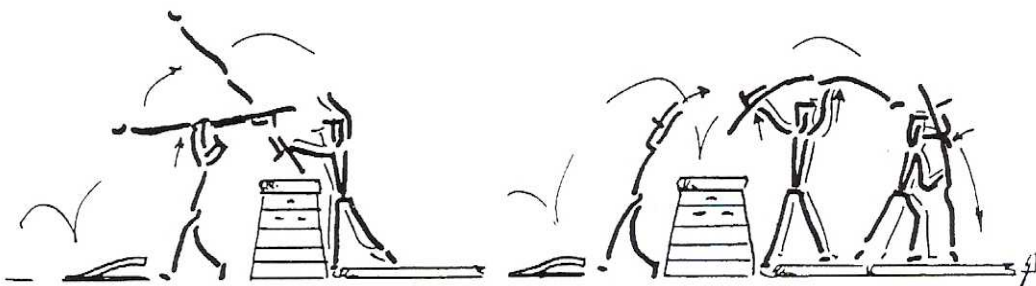


- (b) Die 2 H. auf der Sprungbrettseite unterstützen wie beim Sprunghandstand beschrieben, nur wesentlich energischer, dadurch „überschlägt“ der Übende.
Die 2 H. auf der „Landeseite“ fassen den Übenden mit dem „Drehgriff vorwärts“, bereits in der „aufsteigenden“ Phase.
Sie begleiten den Überschlag bis zum ruhigen Stand (Gefahr des „Vorfallens“).



4.6.2 Fortgeschrittenenilfe: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt)

- (a) Ein H. steht zwischen Sprungbrett und Sprungkasten im Seitstand rücklings mit Blick zum Übenden.
Er fasst im Augenblick des Absprungs mit beiden Händen die Oberschenkel (bzw. das Becken) des Springers und führt die Bewegung nach oben hinten.
Den Kopf nimmt der H. dabei zur Seite und versucht möglichst lange mit den Händen „nachzuschieben“.
Die anderen beiden H. (im Querstand auf der Niedersprungseite) unterstützen die „zweite Flugphase“ mit der näheren Hand unter der Schulter und mit der entfernteren Hand unter dem Gesäß und begleiten die Bewegung bis in den ruhigen Stand.



(b) Je nach „Sprungschwäche“ hilft nur mehr einer oder zwei.

Bei schlechter erster Flugphase (Absprung, Einsprungwinkel,...) hilft der „vordere Schupfer“.

Bei mangelhafter zweiter Flugphase (Handabdruck, Schulterfehler) und schlechter Landung helfen die hinter dem Sprungkasten stehenden.

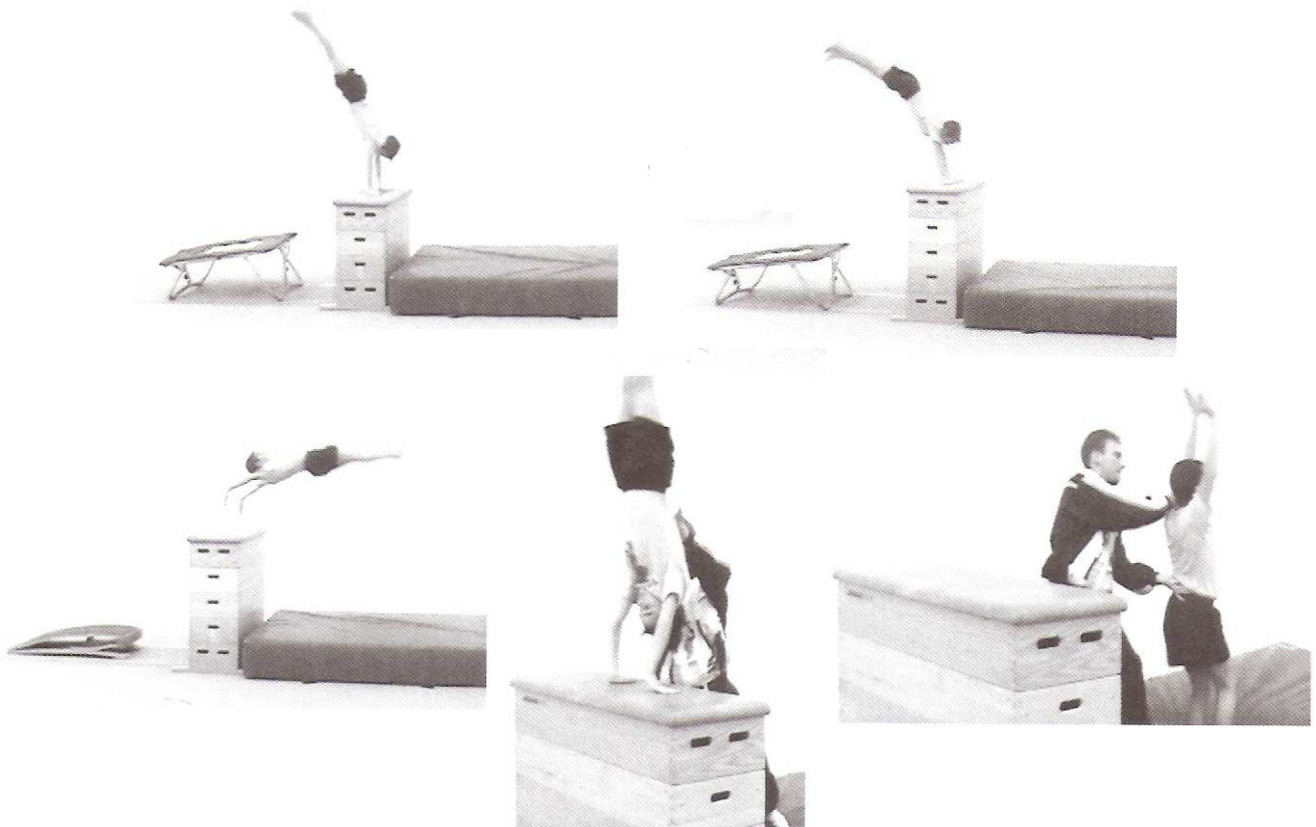
4.6.3 Sicherung: Handstütz – Sprungüberschlag (nach Schmidt)

- × Genügend Matten auflegen.
- × Weichböden können auch gefährlich sein (Fußfixierung, schlechter Standplatz für die Helfer).
- × Bewährt hat es sich auf einen Weichboden zusätzlich Matten zu legen!

4.6.4 Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Fries)

Hilfestellung: zwei H. mit Griff an den Oberarmen und am unteren Rücken, bei Fortgeschrittenen Sandwichgriff an der Körpermitte.

Sicherungshilfe: Weichboden mit der Niedersprungseite nach oben, und rundherum Matten auflegen



4.6.5 Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Timmermann)

Bei der Erlernung des Handstütz – Sprungüberschlages ist anfänglich eine Drehgriffhilfe an den Oberarmen und die Hilfe am Übergang von der Gesäßmuskulatur zum Oberschenkel empfehlenswert bzw. erforderlich.

Wenn die Übung bereits besser gekonnt wird, erfolgt die Hilfe bei den Übenden unter den Schulterblättern, sowie wieder am Übergang von der Gesäßmuskulatur zum Oberschenkel.

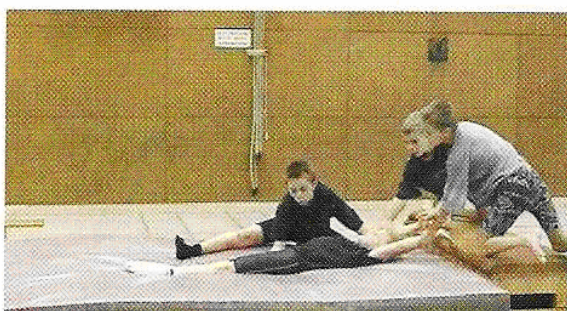
4.6.6 Sichern und Helfen Handstütz – Sprungüberschlag (nach Leirich)

- (a) Ein H steht seitlich in Höhe der Stützstelle neben dem Gerät bzw. bei seit gestelltem Gerät dahinter und erfasst mit der gerätnahen Hand den Oberarm. Durch Schubhilfe wird während des Abdrucks eine Schultervorlage vermieden. Mit der anderen Hand wird die 2. Flugphase durch Schub am Rücken unterstützt.
- (b) Ein weiterer H, der zwischen Brett und dem Kasten quer steht, kann durch Schub an den Oberschenkeln das Aufschwingen der Beine in der 1. Flugphase unterstützen.

4.6.7 Helfen (nach Knirsch)

Gegenseitiges funktionsgerechtes Helfen:

- × Exaktes Einweisen der Helfer über Ort, Zeitpunkt und Arte der Hilfe,
- × Handstand, Überfallen auf einen Weichboden (3 Helfer)



5 Barren

5.1 Rolle Vorwärts am Parallelbarren

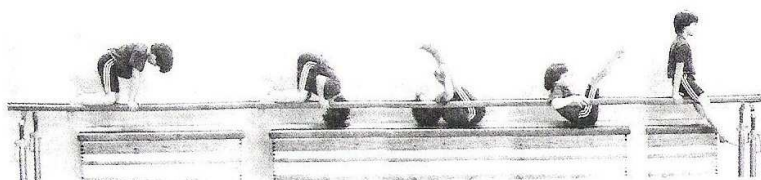
5.1.1 Helfen (nach Fries und Schall)

(a) materielle Hilfe: Kasten

Ein Kasten, der etwa 30 cm niedriger als die Holme ist, wird in den Barren gestellt. Der Grund dafür ist: Die Rollbewegung wird mit dem Rücken auf dem Kastendeckel ausgeführt. Zur einfacheren Schwungeinleitung bietet es sich auch an, die Holme schräg zu stellen, damit das Gesäß eine höhere Ausgangsposition als die Hände erhält.

Benötigte Geräte:

- × Vierteiliger Kasten
- × Parallelbarren
- × Bodenturnmatte

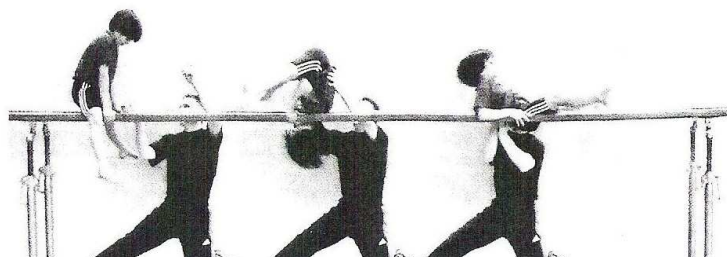


5.1.2 Sichern durch einen Helfer (nach Fries und Schall)

Helfer unterstützt die Bewegung. Der Helfer kniet sich neben den Barren und greift mit beiden Händen unter dem ihm näheren Holm auf den Rücken des Turners und versucht so Sicherheit für den Turner bei der Rollbewegung zu gewährleisten.

Benötigte Geräte:

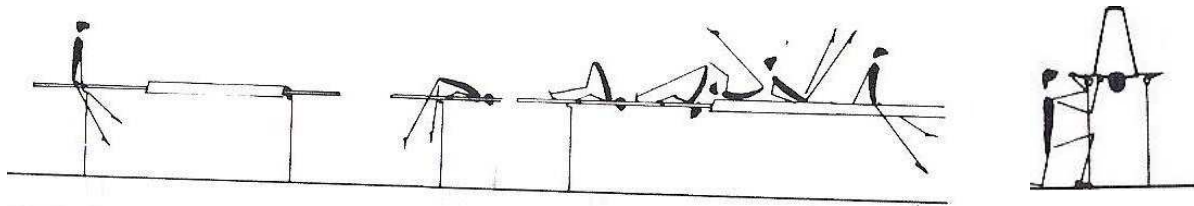
- × Parallelbarren
- × Matten zur Absicherung
- × 1 Helfer



5.1.3 Helfen und Sichern (nach Knirsch)

(a) materielle Hilfe: Turnmatte + personelle Hilfe

Eine Turnmatte wird längs auf den Barren gelegt. Die Helfer rechts und links neben den Barren unterstützen das Gesäßhochziehen und sichern an Schultern und Ellenbogen.

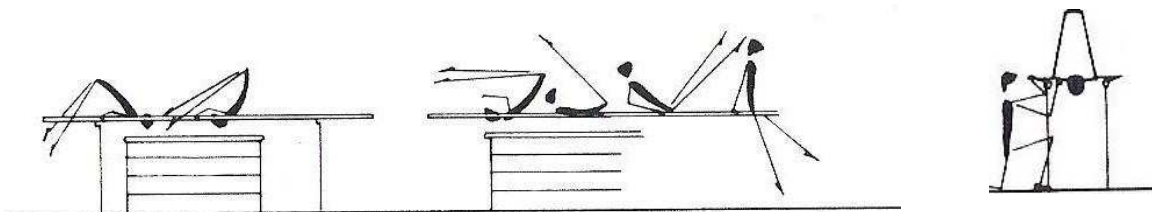


Benötigte Geräte:

- × Parallelbarren
- × Turnmatte
- × Matten zur Absicherung
- × 2 Helfer

(b) materielle Hilfe: Kasten + personelle Hilfe

Die auf dem Barren liegenden Matten werden abgenommen. Ein Kasten, der etwa 30 bis 50 cm niedriger als die Holme ist, wird in den Barren gestellt. Die Helfer rechts und links neben den Barren unterstützen das Gesäßhochziehen und sichern an Schultern und Ellenbogen.



Die Helfer unterstützen und sichern vor allem die „große Plattform“ und den Druck der Ellenbogen nach außen unten. Die Helfer müssen jetzt darauf achten, dass nach der Rolle das Gesäß des Übenden nicht nach unten durchhängt.

Benötigte Geräte:

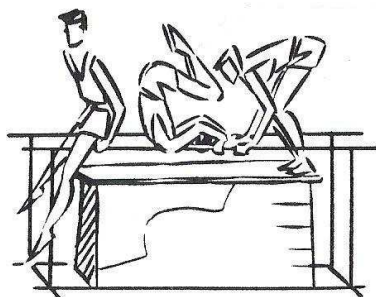
- × Kasten
- × Parallelbarren
- × Matten zur Absicherung
- × 2 Helfer

5.1.4 Helfen (nach Pock)**(a) materielle Hilfe: Kasten**

Zwischen den Holmen wird ein Kasten, der etwa 30 cm niedriger als die Holme ist, in den Barren gestellt. Während der Fortdauer der Übung sollte der Kasten immer tiefer gestellt werden.

Benötigte Geräte:

- × Parallelbarren
- × Kasten
- × Matten zur Absicherung

**(b) materielle Hilfe: Schrägstellen der Holme**

Je höher die Holme gestellt werden desto leichter fällt die Schwungeinleitung. Der Grund hierfür ist die höhere Ausgangsposition des Gesäßes gegenüber den Händen.

Benötigte Geräte:

- × Parallelbarren
- × Matten zur Absicherung

**5.1.5 Sichern durch eine Helfer (nach Pock)**

Der Helfer steht neben dem Übenden und greift mit der, dem Turner näheren Hand an dessen Oberarm und mit der anderen unter dem Holm hindurch auf dessen Kopf und Nacken.

Benötigte Geräte:

- × Parallelbarren
- × Matten zur Absicherung
- × 1 Helfer



5.2 Kreishocke am Barren

5.2.1 Sichern und Helfen der Kreishocke am Barren (nach Fries)

Schwingen in der Barrenmitte

Während der Übende im Stütz in der Barrenmitte schwingt, steht der Helfende im Außenstand seitlings. Er fasst den Übenden mit der linken Hand im Klammergriff unter die Achsel des Stützarms und verhindert somit ein Einknicken im Ellenbogen.



Abdrücken des Arms vom Holm

Während das Gesäß über die Schulterhöhe schwingt und das Körpergewicht auf den Dreharm verlagert wird, drückt der andere Arm kräftig vom Holm ab. Der Helfer begleitet mit der anderen Hand vom Umkehrpunkt, also mit Ende des Vorschwungs, den Rückschwung des Übenden. Er fasst dabei an den Oberschenkel des Übenden. Das Gewicht soll auf den Stützarm verlagert werden – dafür hat der Helfer Sorge zu tragen.

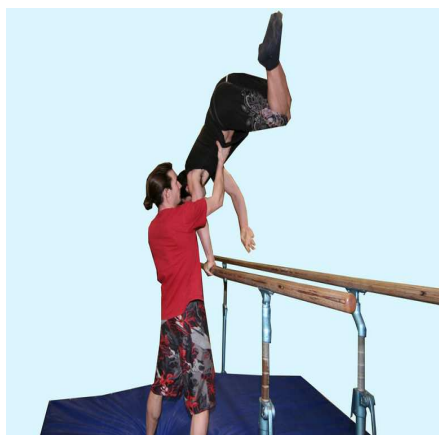
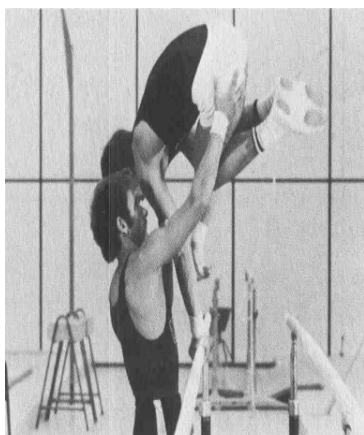


Außenbringen des Körpers

Schulter und Kopf werden in die Bewegungsrichtung gedreht, gleichzeitig wird die Stützhand umgesetzt, der Helfer unterstützt das „nach Außenbringen“ des Körpers. Hier muss der Helfer besonders Acht darauf legen, dass der Übende nicht am Holm hängen bleibt.



In diesen zwei Abbildungen sieht man das nach Außenbringen des Körpers in der Form, dass der Helfende die zweite Hand auf das Gesäß des Übenden legt, bei der zweiten Abbildung die helfende Hand auf die Hüfte.



Landung

Landung im Außenquerstand: Der Helfer fasst solange an den Oberarm des Übenden, bis eine sichere Landung erreicht wurde.



5.3 Kippbewegungen

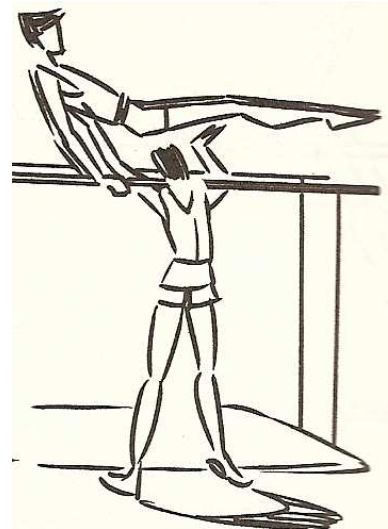
5.3.1 Helfen und Sichern bei der Kippe aus dem Strecksturzhang in den Grätschsitz (nach Fries und Schall)

Bei der Kippe aus dem Strecksturzhang in den Grätschsitz bereitet das Umsetzen der Hände den Übenden oft große Schwierigkeiten. Um dies zu erleichtern sollte der Helfer die Aufwärtsbewegung am Rücken unterstützen. Dadurch erfährt der Übende eher den Moment der Griffentlastung und versucht nicht krampfhaft die Holme festzuhalten.



5.3.2 Helfen und Sichern bei der Oberarmkippe in den Stütz (nach Pock)

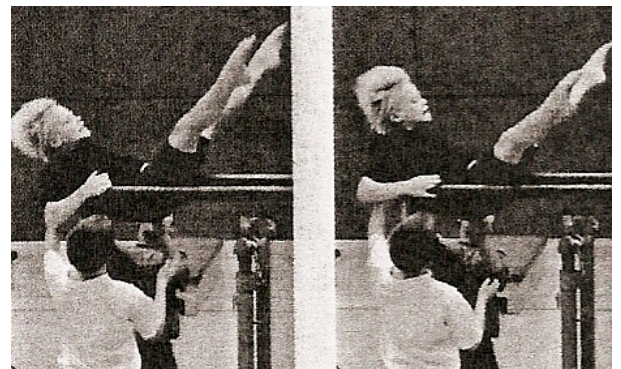
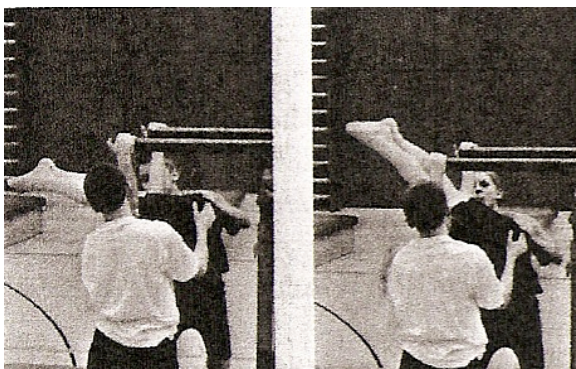
Der Helfer greift unter den Holmen des Barren durch und stützt von der rechten Seite des Übenden aus gesehen mit der linken Hand den Rücken und mit der rechten Hand den Oberschenkel des Übenden. Greift der Helfer von der linken Seite zu, stützt der Helfer mit der linken Hand die Oberschenkel und mit der rechten Hand den Rücken des Übenden. Eine weitere Möglichkeit des Sicherns sieht Karl Pock darin, dass man mit einer Hand am Rücken stützt und die andere Hand sichert gegen das Überfallen nach vorne.



5.3.3 Sichern und Helfen bei der Kippe in den Grätschsitz (nach Krecke, Knirsch, Laumanns und Mack)

2 Helfer:

Der Helfer der rechts vom Übenden steht unterstützt die Aufwärtsbewegung mit der rechten Hand am Gesäß der andere mit der linken Hand. Der rechts Stehende greift mit der linken Hand unter die rechte Schulter des Übenden, der links stehende Helfer unterstützt mit der rechten Hand an der linken Schulter des Turners die Aufwärtsbewegung. Nach der Aufwärtsbewegung sichert die Hand die zuvor am Gesäß unterstützt hat, den Übenden vor dem Durchfallen.



5.3.4 Sichern und Helfen bei der Kippe am Barren in den Grätschsitz

(nach Knirsch)

2 Helfer:

Die Helfer außen unterstützen und sichern an der Schulter und Oberschenkelrückseite die Aufwärtsbewegung. Sie unterstützen also die Aufwärtsbewegung und sichern danach das Abbremsen im Kipphang und garantieren das „Gleichgewicht“.



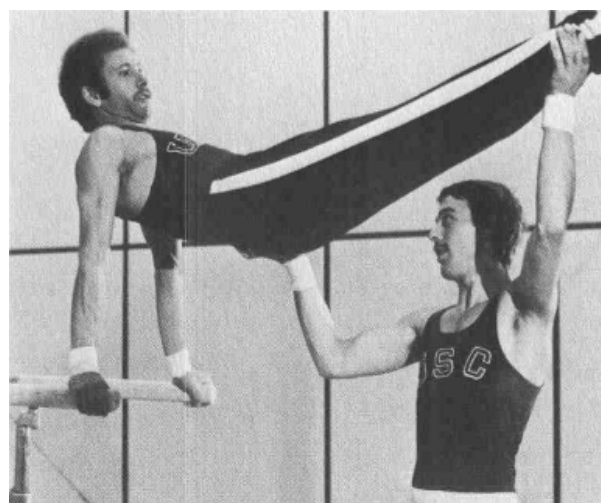
5.4 Wende

5.4.1 Anfängerhilfe (nach Schmidt)

Wende am Barrenende – 2 (3) Helfer:

Der Übende befindet sich im Querstütz vorlings am Barrenende. In Verlängerung eines Holmes ist eine Gummischnur (Sprungseil) gespannt. Ein Helfer fasst den Übenden im Klammergriff am Oberarm.

Der zweite Helfer begleitet den Rückschwung der Beine an den Oberschenkeln und Unterschenkeln. Er unterstützt sie in der Aufwärtsphase und über die Gummischnur nach außen. (Der dritte Helfer hält die Gummischnur gespannt.)



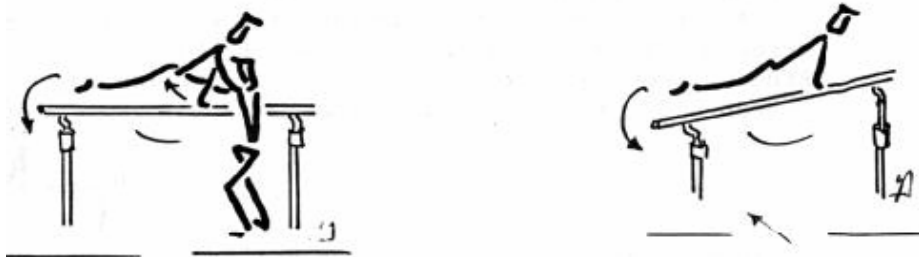


Wende aus der Barrenmitte – 1 Helfer:

Der Helfer steht im Außenschragstand links (rechts). Er fasst den Übenden mit der linken (rechten) Hand unter der Achsel des Stützarmes und verhindert so ein „Einknicken“ im Ellbogen. Mit der anderen Hand begleitet er vom Umkehrpunkt (= Ende des Vorschwungs) weg den Rückschwung des Übenden an dessen Oberschenkel (bzw. Becken) nach hinten oben.

Im letzten Abschnitt unterstützt er das nach „Außenbringen“ des Körpers.

(Aufpassen auf die Barrenholme!)



Ein Schrägstellen der Holme und das Wenden über die „tiefere“ Seite erleichtert ebenfalls die Übung.

5.4.2 Fortgeschrittenenilfe (nach Schmidt):

Ausgangsstellung wie für Anfängerhilfe.

Die Beinunterstützung entfällt. Stattdessen fasst der Helfer mit beiden Händen den Übenden im "Klammergriff" am Oberarm (die innere Hand greift höher als die äußere, die Daumen liegen vom Helfer aus gesehen vor dem Oberarm - sie zeigen zueinander).

5.4.3 Sichern (nach Schmidt):

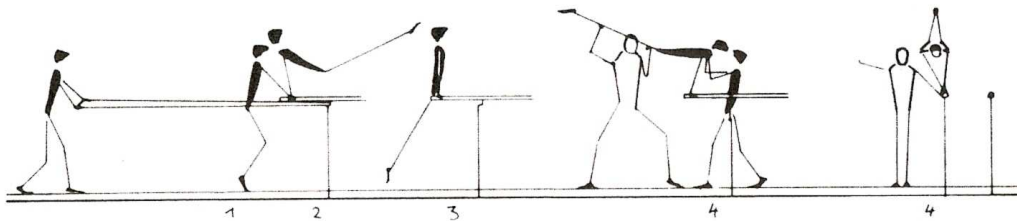
Matten rechts und links gut anschieben. Das „Barrengestell“ sollte ebenfalls durch eine Matte abgesichert werden. Holmengasse etwa in Unterarmbreite einstellen. Verriegelungen und Holmfeststellung vorher überprüfen!

Eine Beobachtung von Beinhöhe und Beinhaltung (hängen bleiben), sowie der Schulterlage und der Ellbogen(einknicken), ist von Vorteil.

5.4.4 Wende: Sichern und Helfen (nach Knirsch, Fries)

Wende am Barrenende:

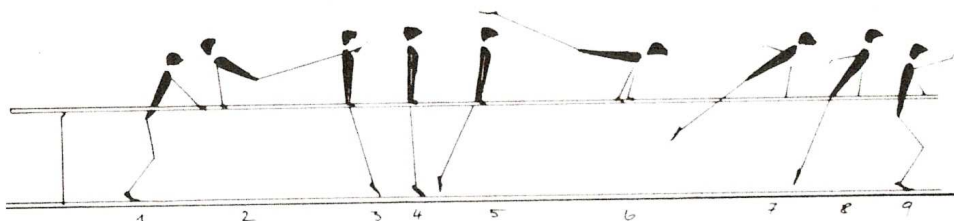
An jedes Barrenende werden Matten aneinandergelegt. An jedem Holmstreben (Säule) befestigen wir ein Gummischnurende. Ein Schüler spannt die Gummischnur bis auf eine Entfernung von ca. 3 m.



Die Helfer vorn sichern an den Schultern und die hinten an Ober- und Unterschenkelvorderseite. Diese beiden Helfer müssen den Übenden auch über die Schnur hinweg beim Niedersprung seitwärts unterstützen.

Wende in der Barrenmitte:

Der turnende Schüler dreht sich um und steht mit dem Gesicht nach außen, etwa auf der Querstrebe des Barrens mit gestreckten Armen und etwas Vorlage und greift etwa 20 cm vor dem Barrenende. Die Helfer zur Barrenmitte hin halten an den Beinen, und die am Barrenende sichern den Stütz.



Die Helfer sichern wie vorhin. Sie müssen in jedem Fall verhindern, dass der Schüler die Beine an den Holmen anschlägt. Wichtig ist, dass mit der Haltearbeit die Position der „freien Stützwaage“ mit Stütz auf einem Holm und die gute Vorlage dem Schüler bewusst gemacht werden muss. Die aktive Körperspannung beim Rückschwung muss so lange erhalten bleiben, bis der Schüler unmittelbar vor der Landung ist. Auf keinen Fall im Stütz auf einem Holm in der Hüfte abknicken (beugen).

5.4.5 Materielle Hilfe: „Zauberschnur“ (nach Fries)

„Zauberschnur“ = Gummischnur (vergleiche Knirsch)

Der Übende versucht im Rückschwung über das Hindernis zu schwingen und zu landen.

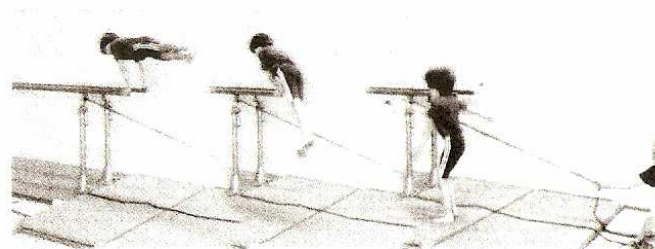


Bild 299

Die „Zauberschnur“ wird in mehreren Schritten so weit angehoben, bis das Niveau der Holme erreicht wird.

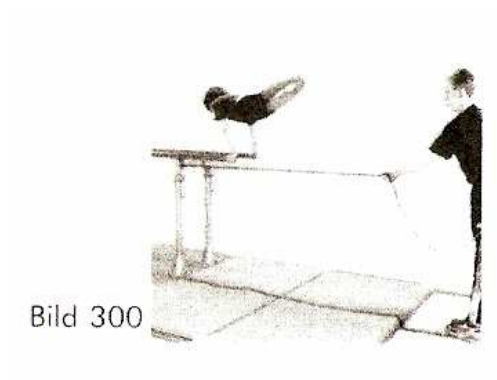


Bild 300

6 Schwebebalken

6.1 Rolle vorwärts am Schwebebalken

6.1.1 Sichern und Helfen

Als Sicherungsriff wird der Drehgriff vorwärts (Klammergriff) verwendet. Mit der der Turnenden näheren Hand wird die Oberarmvorderseite umfasst, die andere Hand greift auf die Rückseite des Oberarms. Somit kann während der Rolle die gesamte Bewegung mitgeführt und gesichert werden.



6.1.2 Anfängerhilfe

Als Anfängerhilfe wird von zwei Helfern beidseitig jeweils am Oberarm mit dem Drehgriff vorwärts gesichert. Somit wird der Turnenden während der Bewegung mehr Stabilität und Sicherheit gewährleistet.

Wird von zwei Helfern gesichert, kann ebenso nur mit je einer Hand am Oberarm gesichert werden. Die andere Hand sichert während der Rollbewegung und beim Aufstehen an der Hüfte des Turnenden.



6.1.3 Fortgeschrittenenilfe

Bei fortgeschrittenen Turnern kann mit der dem Turnenden näheren Hand die Oberarmvorderseite umfasst werden, die andere Hand stabilisiert zwischen Nacken und Schulter und unterstützt zu Beginn die Rollbewegung. Nach der Rolle greift die Hand, die zu Beginn zwischen Schulter und Nacken war, zum Oberarm.



Wird am Schwebebalken geturnt, so muss unterhalb mit Weichböden abgesichert werden.