HELFERGRIFFE MIT DER INTERAKTIVEN TAFEL

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Autoren: Brikend Bajraktari, Markus Feltens

Übersicht

- **Lehridee für die Arbeit mit der Interaktiven Tafel**
  - Folien- Übersicht
  - Softwaredownload-Legamaster
- **Arbeitsmaterial**
  - Leitfaden für den Lehrenden/ eBeam- Folien (1)
- **Videos**
  - Halber Klammergriff- Sprungaufhocken (1)
  - Klammergriff- Felgrolle (2)
  - Dreh- Klammergriff rw.- Rolle rw. (3)
- **Quellenverzeichnis**

Lehridee für die Arbeit mit der Interaktiven Tafel

Die Vermittlung und das Erlernen von *Helfergriffen* ist ein komplexer Vorgang. Mit Hilfe des eBeam Lehrbeispiels können Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen, die *Helferhände* an die richtige Position des Körpers zu setzen. Die „helfende Hand“ ist in der eBeam Vorlage in alle Richtungen verschiebbar. Im Wechselspiel zwischen Theorie (Interaktive Tafel) und Praxis (Üben) trägt sie positiv zum Unterrichtsablauf bei.

Folie 1: Helfergriffe Einstieg

Mit dem eBeam- Beitrag werden folgende Lernbereiche in den Mittelpunkt gestellt:

- Funktion der Helfergriffe
- Ansetzen der Helfergriffe am Körper
- Helferaktionen (Standort, Zeitpunkt, Richtung, Krafteinsatz)
- Kooperatives Handeln beim Helfen (Beginn signalisieren, Mitgehen absprechen)

Folien- Übersicht

Nummer	Folien- Inhalte
1	Helfergriffe Einstieg
2	Funktion von Helfergriffen
2.1	Lösung
3	Merksatz für Helfergriffe
3.1	Begründung für Merksatz
4	Lösung Begründung Merksatz
5	Die Arten von Helfergriffen
6	Halber Klammergriff
6.1	Halber Klammergriff mit Beispielbild
7	Zuordnung Halber Klammergriff
8	Klammergriff
8.1	Klammergriff mit Beispielbild
9	Drehklammergriff rückwärts
10	Drehklammergriff vorwärts
11	Kleidergriff
12	Zuordnung der Helfergriffe
13	Anwendung Helfergriffe

In der Folienübersicht werden folgende eBeam- Funktionen eingesetzt:

- Einkreisen der richtigen Antworten /Helferfunktionen kennenlernen (Folie 5)
- Hervorheben von Merksätzen durch Abdecken anderer Informationen /Merksatz
- Gelenke (Folie 3)
- Verschieben von Begriffen, Antworten gruppieren / Zusammenfassung Gelenke (Folie 4)
- Verschieben der Hände / Ansetzen der Helfergriffe (Folie 6,8,11,13)
- Schreiben auf der Tafel (Folie 7,10)
- Videoeinsatz / Ansetzen der Helfergriffe beobachten (Folie 6,8,9,11)
- Verschieben von Bildern (Helfergriffe und Bilder zuordnen) (Folie 12)

Softwaredownload- Legamaster

Die eBeam-Software können Sie kostenlos runterladen:
http://www.legamaster.com/de/downloads/software/ebeam-software/

Leitfaden für den Lehrenden

1

eBeam- Folien

Folie 2 :Funktionen von Helfergriffen

Folie 2.1: Lösung

Funktionen von Helfergriffen kennenlernen

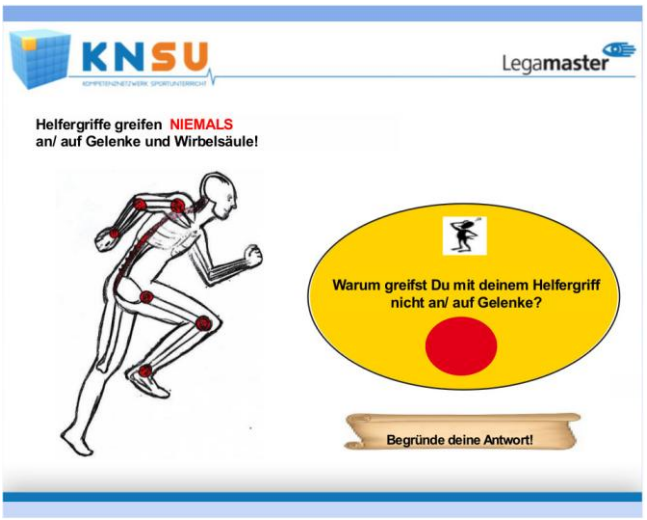
Tipp
Zuerst die Antwortmöglichkeiten mit einem Vorhang verdecken

→

Lösung
- Motivation erhöhen (Sicherheitsgefühl stärken)
- Vereinfachung, Unterstützung der Bewegung (Bewegungsablauf erspüren)
- Unfallprävention
- Konzentration auf Position, Aktion, Zeitpunkt und Richtung der Bewegung (Sensibilität für Einzelheiten der Bewegung erhöhen)

1

Folie 3: Merksatz zum Helfergriff



Folie 3.1: Begründung für Merksatz

Merksatz Gelenke

Helfergriffe greifen niemals an/ auf Gelenke und Wirbelsäule!

Tipp

- Zuerst den Merksatz und das Schaubild auf sich wirken lassen.
- Am Schaubild erklären, welche Stellen des Körpers tabu sind.
- Das Deckblatt anklicken und verschieben.

Oder

- Deckblatt anklicken und auf drücken zum Entfernen.
  Nach der Präsentation das Deckblatt wieder einfügen mit .

Merksatz begründen

SuS verbalisieren ihre ersten Antworten (s. Folie 4)

1

Folie 4: Lösung Begründung Merksatz

„Festhalten“ der richtigen Antworten

Tipp
- SuS vergleichen ihre Lösung (Folie 3) mit den Antworten (Folie 4).
- Die richtigen Antworten werden in das rote Feld gezogen.
- Weitere Antworten können durch das Einfügen eines Textfeldes ergänzt werden.

Lösung
- Die Stabilisation beeinträchtigt
- Die Beweglichkeit beeinträchtigt
- Schmerzhaft sein kann

Folie 5: Arten von Helfergriffen

Helfergriffe kennenlernen

Tipp
- Deckblatt verwenden (s. Folie 2)
- Richtige Antworten grün und die falschen Antworten rot einkreisen

Richtige Antworten
- Kleidergriff
- Klammergriff
- Halber Klammergriff
- Drehklammergriff

1

Folie 6: Halber Klammergriff

Folie 6.1: Halber Klammergriff mit Beispielbild

Folie 7 : Zuordnung Halber Klammergriff

Halben Klammergriff ansetzen

Frage und Antwort

Welche Möglichkeiten gibt es, den Griff am Körper anzuwenden?
Oberarm, Unterarm, Hüfte, Schulter, Rücken, Gesäß, Ober- und Unterschenkel Rück- und Vorderseite

Tipps zum Vorgehen

- Hand am Model ansetzen und überlegen, bei welchen Turnelementen der Griff eingesetzt werden kann; eine Lösung im Video anschauen

Oder

- Videobeispiel des Halben Klammergriffs anschauen, dann den Griff am Model ansetzen
- Den kennengelernten Halben Klammergriff beim Partner am Oberarm ausprobieren

▶ 1

Halben Klammergriff zuordnen

Turnelemente, die den Halben Klammergriff unterstützen, werden in das grüne Feld eintragen:

- Hocke
- Grätsche
- Handstand

1

Folie 8: Klammergriff

Folie 8.1: Klammergriff mit Beispielbild

Klammergriff mit Helferfunktion kennenlernen

Tipp
- Zuerst den Klammergriff an der Endposition Felgrolle ansetzen lassen
- Danach den Klammergriff im Video anschauen (Deckblatt verschieben) ▶ 2

Aufgabe
Beobachte, was zu beachten ist, wenn der Klammergriff bei der Felgrolle Anwendung findet.

Lösung
- In Position gehen, dicht am Turner stehen
- Der Bewegung mit den Händen entgegen gehen
- Im Moment des BRW-Öffnens am Oberschenkel zugreifen
- Aktiv mit dem Klammergriff in die Bewegungsrichtung, also Richtung Decke ziehen
- Endposition mit dem Klammergriff stabilisieren

1

Folie 9: Drehklammergriff rückwärts

Drehklammergriff rückwärts kennenlernen

Tipp
Am Schaubild deutlich machen, dass die Bewegung rückwärts verläuft
▶ 3

Aufgabe
Beobachte an welchem Körperteil der Griff angesetzt wird?

Lösung
Oberarm, beide Daumen zeigen zum Ellbogen

Folie 10: Drehklammergriff vorwärts

Drehklammergriff vorwärts

Tipp
Am Schaubild deutlich machen, dass die Bewegung „vorwärts“ gerichtet ist

Lösung
- Rolle vorwärts
- Hüft-Abzug
- …

1

Folie 11: Kleidergriff

Kleidergriff kennenlernen

Tipp
- Der Kleidergriff kann die Bewegungsrichtung beeinflussen und der Stabilität dienen.
- Mit festem Griff in die Kleidung fassen; besonders geeignet ist der Hosenbund

Beachte
Kleidung kann auch nachgeben und reißen

Folie 12: Zuordnung der Helfergriffe

Helfergriffe zuordnen

Die Helfergriffe unter die Bilder schieben und ggf. kommentieren.

Lösung
links unten beginnend im Uhrzeigersinn:

- Drehklammergriff vorwärts
- Halber Klammergriff
- Klammergriff
- Kleidergriff
- Drehklammergriff rückwärts

1

Folie 13: Anwendung Helfergriffe

Helfergriffe vertiefen

Aufgabe/Lösung
Setze die Helfergriffe funktionsgerecht ein.

1. *Welche Funktionen kann der Helfergriff in der Handstandposition haben?*
   → Verbesserung der Beinspannung: Griff im Achillesbereich
   → Gesamtstabilisierung Griff an Hüfte und /oder Oberschenkel

2. *Was bewirkt der Helfergriff bei der Hocke?*
   → Griff an den Oberarmen zur sicheren Landung

3. *Wie lässt sich der Stütz zu Beginn des Spreiz-Umschwungs unterstützen?*
   → Griff an der Oberschenkelrückseite und im Achillesbereich für eine optimale Aus-

Quellenverzeichnis

Bilder

Bilder	Urheber
Zeichnungen	Lisa Schmalen
Fotos	Christina Rosenberg, Kristina Poredda, Daniel Klein

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Arnold, K. & Leirich, J.	Gerätturnen Terminologie	Ebenhausen	2005	Lochner
Knirsch, K.	Fundamentum des Gerät-turnens	Kirchentellinsfurt	1991	Barbara Knirsch
Weller, K.-L.	Technik und Methodik des Gerätturnens	Schorndorf	1981	Hofmann

Videos

Folie	Urheber
6, 8, 9	Christina Rosenberg, Kristina Poredda, Daniel Klein

Folien

Nummer	Urheber
Folie 1-13	Brikend Bajraktari, Lisa Schmalen

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Brikend Bajraktari, Markus Feltens Christi-na Rosenberg, Kristina Poredda, Daniel Klein, Lisa Schmalen/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi-tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz