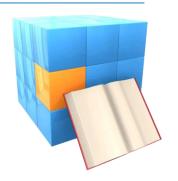


HELFEN AM BEISPIEL DES HANDSTANDES









Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Christin Heimer, Uwe Kleinschmidt, Lisa Theisges











Übersicht

- Helfen
 - o Funktionen des Helfens
 - o Kriterien des Helfens
- Kräftigungs- und Vertrauensübungen
 - o Helfen beim Handstand
 - o Der Klammergriff und seine Funktionen
- Fehlerbilder des Handstandes
- Videos
 - Ausbalancieren (1)
 - o Aufrichten aus dem Sitzen (2)
 - o Aufrichten aus der Hocke (3)
 - o Menschliches Pendel (4)
 - o Helfen beim Handstand (5)
- Quellenverzeichnis



Helfen

Unter Helfen werden Eingriffe in einen Bewegungsablauf durch Personen verstanden. Das Helfen soll fehlende Kraft ersetzen und den räumlich zeitlichen Verlauf während einer Bewegung unterstützen. Durch Helfen müssen Unfälle verhindert werden.

Um das Thema "Helfen im Gerätturnen" erfolgreich im Unterricht einzubinden, sollte der Lehrer zunächst den Schülern erklären welche Wichtigkeit Vertrauen, Körperkontakt und Angstabbau im Sportunterricht haben. Mit dem Gerätturnen wird ein ganz spezielles Körperbild vermittelt: ein hochgradig kontrollierbarer Körper präsentiert sich in unterschiedlichen Positionen und Bewegungen. Daher muss der Übende immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer verlassen zu können. Außerdem ist es unerlässlich Angst vor Körperkontakt zu haben. Nur durch richtiges Zufassen kann die Bewegung kontrolliert und unterstützt werden. Wenn man nur verhalten zugreift, kann dies zur Disbalance und dann sogar zu ernsthaften Verletzungen führen. Die Hilfestellung wird angewendet z.B. bei nicht so mutigen Personen zur Überwindung, als Selbstschutz und zur Risikovermeidung. Außerdem dient sie zur Kompensation von körperlichen Schwächen, Ermöglichung zu turnerischen Fertigkeiten von Unerfahrenen und besonders wichtig ist, dass sie nur angewendet wird, wenn Hilfe nötig ist oder es unsicher ist, ob Hilfe benötigt wird. Das Ziel vom Helfen ist es also, Erfolgserlebnisse zu begünstigen und somit zum Weiterturnen ermutigen.

Funktionen des Helfens

Helfen hat besonders im Turnen verschiedene Funktionen und wird entsprechend der Bewegung ausgewählt. Dabei unterscheidet man folgende Hilfen: die *Drehhilfe* (z.B. Felgaufschwung), die *Gleichgewichtshilfe* (z.B. Handstand), die *Schwunghilfe* (z.B. Handstand, Felgaufschwung), die *Zughilfe* (z.B. Rolle rückwärts in den Handstand) oder eben eine Kombination der eben genannten Hilfen.

Kriterien des Helfens

Damit Helfen funktioniert, muss der Helfende zunächst eine ausreichende Körpergröße und Kraft aufweisen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass der Helfer die Übung und die möglichen Gefahrenpunkte kennt, um die anzuwendenden Helfergriffe richtig und zeitgerecht ausführen kann. Beachtlich ist außerdem, dass der Helfende so nah wie möglich am Übenden steht, ohne den Übenden bei seiner Bewegungsausführung zu stören und dabei sich seine Hände in Bereitschaftshaltung befinden um jederzeit in die Bewegung eingreifen zu können. Der Helfer sollte dem individuellen Könnensstand des Übenden entgegen kommen. Dann ist es erforderlich, dass der Helfer rechtzeitig zufassen muss, dies jedoch nicht an Gelenken, und mitgehen, d.h. solange helfen, bis die Übung abgeschlossen ist und sich der Übende wieder sicher in der Ausgangsstellung befindet.



Kräftigungs- und Vertrauensübungen

1. Ausbalancieren von Mitschülern

Jeweils drei Akteure finden sich bei dieser Übung zusammen. Einer stellt sich in die Mitte, während die beiden anderen sich mit dem eigenen Körpergewicht an seine aus gestrecktem Arm hängen. Der Akteur in der Mitte versucht die beiden anderen so auszubalancieren, dass keiner umfällt oder die Gruppe aus dem Gleichgewicht kommt.





2. Aufrichten aus dem Sitzen

Die Gruppe steht im Kreis und hält sich an den Händen fest. Die Gruppe lehnt sich langsam zurück und versucht mit gestreckten Armen die Balance zu finden. Sollte das gut klappen, versucht die Gruppe währenddessen zu Boden zu gehen und sich anschließend wieder aufzurichten.





3. Aufrichten vom Hocksitz

Zwei der Studenten setzen sich mit dem Rücken aneinander in den Hocksitz. Damit die Übung gelingt müssen beide gleichzeitig ihre Rücken aneinander pressen, um so Kraft aufzubauen und nach vereinbartem Signal gleichmäßig aufstehen zu können. Eine Variation wäre hier, nach erfolgreichem Aufstehen wieder in die Knie zu gehen und danach wieder aufzustehen. Die dritte Person kann von außen Tipps geben oder Hilfestellung anwenden.





4. Menschliches Pendel

Einer steht in der Mitte, die anderen beiden jeweils vor und hinter der Person. Der Mittlere lässt sich nun mit offenen und später mit geschlossenen Augen nach vorne und hinten fallen. Bei diesem Pendel ist die Hilfestellung extrem wichtig, da sonst schnell Verletzungen auftreten. Die beiden Helfer gehen der Bewegung stets entgegen bzw. nach, um zu gewährleisten, dass der Pendelnde gut auf der anderen Seite ankommt.









Helfen beim Handstand

Der Klammergriff

Der Klammergriff ist der am häufigsten verwendete Helfergriff. Er kann entweder einhändig oder beidhändig angewendet werden. Die Technik des Klammergriffes sollte zuerst in der Ruheposition geübt werden, damit die Griffe im Ernstfall richtig sitzen. Der Klammergriff kann beim Helfen sehr vielseitig eingesetzt werden.

Drehhilfe: Hier wird der Klammergriff zur Unterstützung der Rotationsbewegungen gebraucht. Der Klammergriff als Drehhilfe findet beispielsweise bei einem Salto häufig Gebrauch.



Schubhilfe: Mithilfe einer Schubhilfe sollen meistens translatorische Bewegungen unterstützt werden bzw. Übungen, bei denen es dem Turnenden noch am richtigen Krafteinsatz mangelt. Beim Aufschwingen in den Handstand kann das Schwungoder das Nachziehbein durch eine Schubhilfe optimal unterstützt werden.

Zughilfe: Der Klammergriff greift hier meist an den Extremitäten des Turnenden, um dann den Turnenden zu entlasten. Dies geschieht beispielsweise bei der Felgrolle, da hier am Anfang oftmals Schwierigkeiten auftreten beim Erreichen der Handstandposition.

Stützhilfe: Eine Art der Hilfe kommt überall da vor, wo Stützphasen bei einer Bewegung stattfinden. Dies kann bei einer einfachen Hocke der Fall sein, aber auch beim Handstand oder Überschlagbewegungen.

Stabilisierungshilfe: Diese Hilfe dient der Unterstützung des Gleichgewichtes bei einer Übung. Sollte der Turnende den Handstand nicht halten können, benötigt man hier eine Hilfe zur Stabilisierung des Gleichgewichtes an den Beinen des Übenden.



Fehlerbilder des Handstandes

Handstand mit Hohlkreuz

Hilfe: Helfer steht am Rücken des Turners und schiebt mit dem Knie gegen die Schulter. Der Turner muss vorsichtig nach oben geschoben werden, um das richtige Gefühl zu bekommen

Zu wenig Körperspannung: Hilfe: Handstand an Wand

Zu geringes Vorsetzen der Hände Hohlkreuz Hilfe: Linie suchen und diese anvisieren

→ Generell sollte der Turnende jederzeit über seine Körperposition von den Helfern informiert werden.
► 3
5



Quellenverzeichnis

Foto

Nummer	Urheber	
1-10	Christin Heimer, Uwe Kleinschmidt, Lisa Theisges	

Video

Nummer	Urheber	
1-5	Christin Heimer, Uwe Kleinschmidt, Lisa Theisges	

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Christin Heimer, Uwe Kleinschmidt, Lisa	Minnich,	Institut für Sportwissenschaft, Universität
Theisges / Lehramtsstudierende	Marlis	Koblenz- Landau, Campus Koblenz

2016 WWW.KNSU.DE © BY-SA Seite 6