HELFEN FALSCH UND RICHTIG AM BEISPIEL HANDSTAND

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

Autoren: Lars Lespagnol, Carsten Becker, Dominik Mergen

Übersicht

- **Einleitung**
  - Was versteht man unter Helfen und Sichern?
  - Worauf kommt es an?
- **Helfen am Beispiel Handstand**
  - Helferbereitschaft signalisieren
  - Der Bewegung entgegen gehen
  - Abwartendes Herangehen
  - Frühzeitiges Eingreifen in den Bewegungsablauf
  - Position des Klammergriffs
  - Bis zum Ende Helfen
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Einleitung

Insbesondere beim Thema Handstand bietet es sich an, sich intensiver mit der Thematik Helfen zu beschäftigen. Im folgenden Beitrag wird dahingehend, neben einer kurzen theoretischen Einführung, eine Bildreihe zum Helfen am Beispiel Handstand im Mittelpunkt stehen, die eine korrekte Durchführung, einer unkorrekten gegenüberstellt. Durch die direkte Gegenüberstellung soll verdeutlicht werden, auf welche Fehler besonders zu achten ist. Somit wird die richtige Anwendung gewährleistet.
Ein Griff beim Helfen ist der beidhändige Klammergriff. Es ist äußerst wichtig, diesen Griff richtig anzuwenden, um Verletzungen zu vermeiden und Ängste zu überwinden. Im folgenden Beitrag steht deswegen der Klammergriff im Mittelpunkt.

Was versteht man unter Helfen und Sichern?

Helfen ist ein aktives, manuelles Eingreifen in den Bewegungsablauf. Die Personenhilfe dient der Vermeidung von Unfällen. Sie soll den motorischen Lernprozess unterstützen und noch nicht entwickelte koordinative und konditionelle Defizite kompensieren. Der mit Hilfe durchgeführte Bewegungsablauf kann in Details bewusst erlebt werden. Ein Bewegungsgefühl baut sich auf und schärft den „inneren Blick“ für die Bewegung. Die Bewegungsvorstellung kann sich immer detaillierter ausprägen. Das Helfen unterstützt den Prozess, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen und gegebenenfalls Angst zu minimieren.

Unter *Sichern* versteht man hingegen die passive Unterstützung, die mit Materialen/Geräten und/oder von Personen vorgenommen wird. Die Gerätesicherung bezieht sich auf das Sichern mit eingesetzten Materialien/Geräten, wie z.B. Matten und Absprung- Abrollhilfsmitteln. Die Personensicherung wird als begleitendes Beobachten und Mitbewegen vollzogen, um jederzeit in den Bewegungsablauf eingreifen zu können. Der Sichernde kennt die Aufgaben eines Helfenden und kann bei Bedarf als Helfer fungieren. Das Sichern ist besonders in der Phase des Überganges vom Üben mit Helfern zum selbständigen Ausführen eines Turnelements von Bedeutung. Auch bei nicht automatisierten Bewegungen oder Lernrückschritten besteht immer wieder die Notwendigkeit zu sichern.

Die *Übergänge von Helfen und Sichern* gestalten sich fließend.Das Sichern oder das kurzzeitige Eingreifen, ein manuelles Begleiten des gesamten Bewegungsablaufes, ein präventives „Umfassen“ ohne Zugreifen oder das Zupacken bei drohender Gefahr, haben immer multifunktionale Bedeutung (den motorischen Ablauf verbessern, Unfall verhüten, mental stärken zur besseren Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit oder zur Motivation für die weitere Arbeit an der Bewegung, Kraft ausgleichen, Angst abbauen usw.).

Zudem haben pädagogische und soziale Gesichtspunkte, wie das gegenseitige Unterstützen und das Übernehmen von Verantwortung, für den Anderen sowie die Kommunikation untereinander eine ganz besondere Bedeutung für das gemeinsame Tun.

 BY-SA

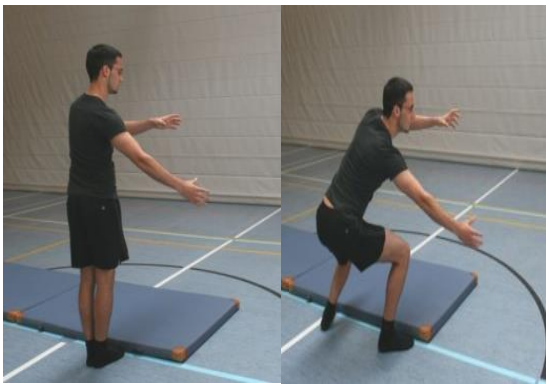
Worauf kommt es an?

Bei jeder Hilfestellung sind folgende Gesichtspunkte zu beachten.

- Helfer und Turner müssen durch Absprachen in Kontakt miteinander stehen
- Konzentration auf die Bewegung des Turnenden
- Die angefassten Körperteile dürfen nicht gedreht werden
- Variieren der Krafteinwirkung beim Klammergriff

Helfen am Beispiel Handstand

Helferbereitschaft signalisieren

Korrekte Standposition	Falsche Standposition
• Helfer in abwartender Position, aktiv sein • Blickkontakt zum Turnenden • Helfer geht der Bewegung des Turnenden entgegen 	• Der Helfer steht zu aufrecht bzw. zu gebeugt • Der Blick geht teilweise nicht zum Turnenden 

 BY-SA

Der Bewegung entgegen gehen

Korrekter Einsatz	Kein Einsatz
• Helfer aktiv in abwartender Position • Blickkontakt zum Turnenden • Konzentration auf die Bewegung des Turnenden	• Der Helfer achtet nicht auf den Turnenden • Es besteht kein Blickkontakt • Fehlende Kommunikation • Verletzungsrisiko

Abwartendes Herangehen

Korrekte Durchführung	Falsche Durchführung
• Blick auf das Schwungbein; dem Schwungbein entgegengehen • Frühzeitiges Eingreifen in den Bewegungsablauf	• Der Helfer ist nicht bereit zum Helfen • Passivität und Abwesenheit • Verletzungsrisiko

 CC BY-SA

Frühzeitiges Eingreifen in den Bewegungsablauf

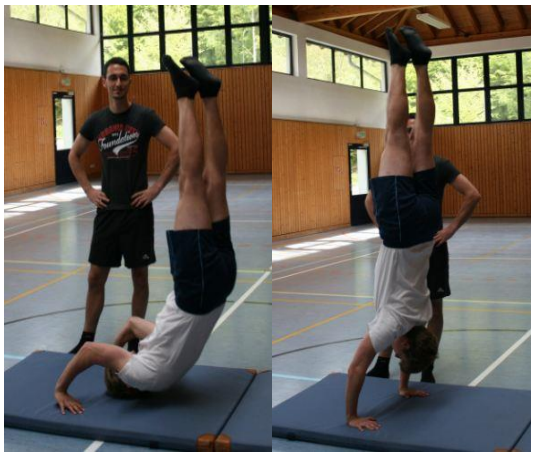
Korrekte Anwendung	Falsche Anwendung
• Der Helfer umschließt mit beiden Händen fest den Oberschenkel des Turnenden • Anwendung des richtigen Griffes (Klammergriff) 	• Dem Helfer gelingt es nicht, den Turnenden zu stabilisieren • Falsche/unsichere Anwendung der Griffe • Hohes Verletzungsrisiko

Position des Klammergriffs

Korrekte Position	Falsche Position
• Fester Griff mit beiden Händen am Oberschenkel • Die Finger umschließen den Oberschenkel 	• Instabilität durch den Griff an falscher Stelle • Der Griff geht zum Unterschenkel

 BY-SA

Bis zum Ende Helfen

Korrektes Helfen	Falsches Helfen
• Der Helferstabilisiert die Handstandposition mit Klammergriff • Standort des Helfers parallel zum Übenden • Der Helfer beobachtet den Handstand und passt das Helfen an 	• Der Helfer übernimmt keine Helferfunktion • Hohes Verletzungsrisiko 

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Alle Bilder	Lars Lespagnol,Carsten Becker, Dominik Mergen

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Lespagnol, Lars; Becker, Carsten; Mergen, Dominik/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz

 BY-SA