HELFEN AM BEISPIEL SPRUNGHOCKE UND HÜFT-AUFSCHWUNG VL.RW.

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Stephan Schneider, Christian Ehlers, Marcia Ev

Übersicht

- **Die Unterrichtsidee**
- **Einführung in das Thema "Helfen"**
  - Begriffserklärung "Helfen"
  - Was bewirkt das Helfen während einer Bewegung?
- **Helfen am Kasten**
  - Helfen beim Aufhocken
  - Helfen bei der Hocke
- **Helfen am Reck/ Hüft- Aufschwung vl.rw.**
  - Problemdarstellung: Fehlerbild des Helfens
  - 1. Lösungsvariante des richtigen Helfens
  - 2. Lösungsvariante des richtigen Helfens
- **Die wichtigsten Merkmale beim Helfen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Geschlossene Methode: Helfen am Kasten (1)
  - Offene Methode: Helfen am Reck (2)
- **Videos**
  - Helfen bei der Hocke (1)
  - Fehlerhaftes Helfen am Reck (2)
  - Dreh- und Schubhilfe am Reck (3)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Die Unterrichtsidee

Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen an das Helfen und Sichern im Gerätturnen heranführt werden. Um ihnen die Bedeutung von Hilfestellungen bewusst zu machen, werden bestimmte Helfergriffe an 2 Turnelementen exemplarisch erlernt. Zu Beginn wird das richtige Helfen anhand von Lehreranweisungen umgesetzt und geübt. Anschließend dürfen die SuS eigene Lösungsansätze für korrekte Hilfe- und Sicherheitsstellungen in Gruppenarbeit entwickeln.
Damit alle SuS genügend Erfahrungen mit dem Helfen und Sichern sammeln können, geben sie sich in Kleingruppen gegenseitig Hilfestellungen. Somit nehmen sie die Unterstützung aus der Sicht des Helfers und aus der Sicht des Turnenden wahr.

Einführung in das Thema „Helfen“

Begriffsklärung "Helfen"

Das "Helfen" im Gerätturnen ist ein sehr wichtiges Thema und hat insbesondere für die Lernphase eine hohe Bedeutung. Unter Helfen wird das aktive, überlegte Eingreifen des Trainers oder einer anderen Person in den Bewegungsablauf des Turnenden verstanden. Der Helfer bzw. die Helferin unterstützt das Ausführen eines Elementes und kann mögliche Ängste des Turnenden vor neuen Elementen abbauen. Zudem werden Verletzungen aufgrund falscher Bewegungsausführung vorgebeugt, da Hilfestellungen gleichzeitig auch als Sicherheitsstellungen fungieren.

Was bewirkt das Helfen während einer Bewegung?

- Die Bewegungsvorstellung der Turnenden kann besser entwickelt bzw. geschult werden.
- Die Turnenden erhalten durch die Helfer/innen einen koordinativen Ausgleich und sparen somit an Kraft.
- Durch aktive Hilfe von außen gelingt eine Bewegung, die sonst noch nicht gelingt.
- Stürze werden verhindert und Verletzungen somit vorgebeugt.

 BY-SA

Helfen am Kasten

Unterrichtsmethode: Geschlossen ► 1

Helfen beim Aufhocken

Die beiden Helfer/innen (HuH) stehen hinter dem Kasten rechts bzw. links auf der Niedersprungmatte. In der Mitte wird Platz für den/die Turner/in gelassen, um die Bewegung ohne Behinderung ausführen zu können. Für einen festen Stand stehen die HuH etwas breitbeinig und mit der Hüfte an den Kasten gelehnt. So können sie sich mit dem Oberkörper etwas über den Kasten in Richtung der/des Turnenden beugen und der Kasten wird stabilisiert. Der Blick und die Arme sind zum Turnenden gerichtet, um der Bewegung frühestmöglich entgegengehen zu können.

Position der Helfer

Kommunikation zw. Helfern und Turnerin

Die Absprache zwischen den HuH und dem/der Turner/in vor der Bewegungsausführung ist wichtig. Erst wenn alle bereit sind, darf der Turner bzw. die Turnerin mit dem Anlauf beginnen. Ein Kommando für den Start ist hilfreich.

Der Turner bzw. die Turnerin läuft an und springt ab, die HuH gehen der Bewegung entgegen, um schon während der Flugphase nach dem Turner bzw. der Turnerin greifen zu können.

Bewegung des Turners entgegengehen

Die HuH greifen mit beiden Händen am Oberarm des Turners/der Turnerin und begleiten diese/n von der Flugphase bis in die Hockposition. Dabei greift die eine Hand oberhalb und die andere unterhalb des Oberarms. Die Hände umklammern somit den Oberarm, weshalb der Griff Klammergriff genannt wird. Wichtig ist dabei, dass nicht an den Gelenken gegriffen wird. Außerdem muss fest zugegriffen werden, damit ein sicheres Helfen gelingt. Erst wenn der Turner/die Turnerin sicher in der Hocke sitzt, dürfen die HuH loslassen.

 BY-SA

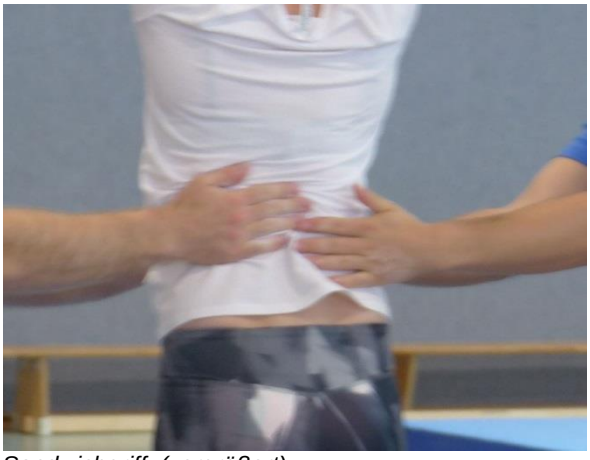
Klammergriff an Oberarmen

Klammergriff (vergrößert)

Helfen bei der Hocke

Beim Helfen der Hocke nehmen die HuH die gleiche Position ein wie für das Helfen beim Aufhocken. Der Turner/die Turnerin läuft an, springt ab und die HuH gehen der Bewegung entgegen, sodass sie wieder mit Hilfe des Klammergriffs am Oberarm des Turners bzw. der Turnerin frühestmöglich greifen können. Der/Die Turner/in drückt sich bei der Hocke mit den Händen vom Kasten ab, die HuH lösen nach diesem Abdruck schnell den Klammergriff und greifen sofort jeweils mit einer Hand am Bauch und der anderen Hand am Rücken. Dieser Helfergriff wird auch Sandwichgriff genannt und so lange angewendet, bis sich der Turner bzw. die Turnerin zur Landung aufrichtet und sicher steht. Um den/die Turner/in bis zum Stand unterstützen zu können, müssen die HuH beweglich bleiben, um bei weiter Flugphase mit Seitwärts-Schritten reagieren zu können. Auch hier gilt: Erst wenn der Turner/die Turnerin sicher steht, dürfen sich die Helfer aus ihrer Position lösen. ►1

Sandwichgriff



Sandwichgriff (vergrößert)

 BY-SA

Mit Hilfe der deduktiven Methode sollen die SuS nun das Helfen üben. Nach der Lehrerdemonstration mit Erläuterung aller wichtigen Bewegungsanweisungen und -vorschriften ist es nun die Aufgabe der SuS, dies in Dreiergruppen eigenständig umzusetzen. Wenn das Aufhocken auf den Kasten einwandfrei gelingt, darf die Sprunghocke ausprobiert werden.

Helfen am Reck/ Hüft- Aufschwung vl.rw.

Unterrichtsmethode: Offen ►2

Problemdarstellung: Fehlerbild des Helfens beim Hüft-Aufschwung vl.rw.

Fehlerbild des Helfens

Aufgabe: Erkennen der Fehler und Herausfinden der korrekten Hilfestellung.

Bei dieser Demonstration stehen die HuH auf der gleichen Seite wie der Turner/ die Turnerin. Ein/e Helfer/in greift am Rücken, der/die andere am Oberschenkel des Turners bzw. der Turnerin. Der Versuch einen Hüft-Aufschwung aus diesen Positionen zu unterstützen, kann nicht funktionieren. Der Aufgang misslingt. ►2

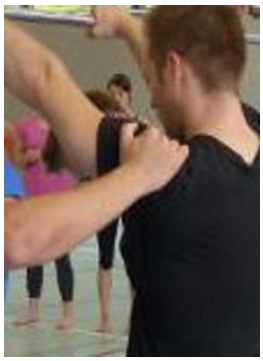
Die SuS bekommen die Aufgabe, selbstständig herauszufinden, wie die HuH am sinnvollsten stehen und greifen sollen, um beim Hüft- Aufschwung vorlings rückwärts (vl.rw.) bestmöglich helfen zu können. ►2

1. Lösungsvariante des richtigen Helfens

Es gibt verschiedene Varianten des richtigen Helfens beim Hüft-Aufschwung. Die SuS präsentieren ihre Ergebnisse. Eine Dreiergruppe zeigt die Hilfestellung mit Dreh- und Schubhilfe. Dabei stehen die beiden Helfer rechts und links nah bei dem/der Turner/in, aber vor der Reckstange. Die Helfer haben einen sicheren Stand, indem sie etwas breitbeinig stehen. Mit der einen Hand greifen sie an die Schulter des Turners bzw. Turnerin, um mit der Drehhilfe die Bewegung unterstützen zu können. Die andere Hand greift am Oberschenkel unter dem Gesäß und leistet Schubhilfe, um das Becken an die Reckstange zu drücken. Mit dieser Hilfestellung gelingt der Hüft-Aufschwung. ►3

 BY-SA

Hilfen beim Hüft-Aufschwung vl.rw. (Variante 1)



Drehhilfe

Die Hand greift an der Schulter und unterstützt die Drehbewegung des Hüft-Aufschwungs.

.

Schubhilfe

Die Hand greift am Oberschenkel unter dem Gesäß, also nah am Körperschwerpunkt. Wenn der/die Turner/in den Hüft-Aufschwung turnt, dient diese Hand als Schubhilfe. Die Hüfte des Turners bzw. der Turnerin wird durch Krafteinsatz des Helfers oder der Helferin nach oben an die Reckstange geschoben.

 BY-SA

2. Lösungsvariante des richtigen Helfens

Eine andere Dreiergruppe zeigt eine weitere Möglichkeit des Helfens beim Hüft-Aufschwung. Die HuH stehen in gleicher Position wie die HuH der vorherigen Gruppe. Sie greifen ebenfalls mit der einen Hand am Oberschenkel unterm Gesäß, um von dort Schubhilfe leisten zu können. Die andere Hand legen sie an den Rücken und drücken auch mit dieser das Becken des Turners bzw. der Turnerin an die Reckstange. Somit leisten beide Hände der HuH Schubhilfe, was dem Heranbringen des Beckens an die Reckstange erleichtert. Die Drehhilfe wird bei dieser Variante des Helfens vernachlässigt und der/die Turner/in muss die Drehung selbstständig einleiten.

Hilfen beim Hüft-Aufschwung vl.rw. (Variante 2)

Die wichtigsten Merkmale beim Helfen

Zur Verinnerlichung am Ende der Stunde werden noch einmal die wichtigsten Merkmale beim Helfen zusammengefasst:

- Die Helfer/innen und Turner/in kommunizieren vor der Bewegungsdurchführung miteinander (wo werden welche Griffe wann angewendet, Signale vereinbaren usw.).
- Die Helfer/innen stehen schon vor Beginn der Bewegung in Position zum Helfen (fester Stand, Blick und Arme am/ Richtung Turner).
- Die Helfer/innen und Turner/in versichern sich gegenseitig, dass sie bereit sind die Bewegung zu starten.
- Die Helfer/innen gehen der Bewegung frühestmöglich entgegen.
- Die Helfer/innen greifen fest zu.
- Es darf kein Gelenk zwischen den helfenden Händen liegen.
- Die Helfer/innen gehen bzw. laufen mit der Bewegung mit.
- Erst wenn sich der Turner/ die Turnerin sicher in der Endposition befindet, lösen die Helfer/innen ihre Hilfestellungen auf.
- Die Helfer/innen korrigieren den/die Turner/in.

 BY-SA

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Methodik/Motorik	Feinstziele	Organisation/Medien
Einstieg 5 min	**Lehrerbegrüßung mit Einstiegsfrage an SuS:** "Was bewirkt das Helfen beim Turnen?"	Die SuS werden in das Thema "Helfen und Sichern" eingeführt und erhalten einen kurzen Überblick zum Stundenverlauf.	Innenstirnkreis
Vorbereitungsphase 5 min	**Lehrer-Erklärung und Demonstration am Kasten** • Helfen und Sichern beim Aufhocken • Helfen und Sichern beim Durchhocken **Demonstration einer fehlerhaften Hilfe am Reck** Helfen und Sichern beim Hüft-Aufschwung	Die SuS eignen sich erste Kenntnisse über die korrekten Hilfestellungen am Kasten an. Die SuS erhalten eine Problemlöse-Aufgabe und entwickeln erste Vorstellungen.	SuS sitzen mit Blick zu den aufgebauten Kästen SuS versammeln sich um das Reck
Praxisphase 15 min	**Schüler-Übungen** **Üben und Erproben der Hilfestellungen** • am *Kasten*: Aufhocken/ Durchhocken • am *Reck*: Hüft-Aufschwung vl.rw. ► 1	Die SuS setzen die Hilfestellungen aus der Vorbereitungsphase am Kasten praktisch um. Die SuS finden gemeinsam Lösungsansätze für korrekte Hilfe- und Sicherheitsstellungen beim Hüft-Aufschwung vl.rw.	Bilden von Dreiergruppen gleichmäßige Verteilung der Gruppen an Reck und Kästen Wechsel der Übungsstationen nach angepasster Übungszeit
Problemlösung 5 min	**Schüler-Präsentation/Schüler-Lehrer-Gespräch** • Präsentation einer entwickelten Hilfestellung am Reck • kritische Diskussion der Ergebnisse im Unterrichtsgespräch	Die SuS entwickeln und diskutieren mit Hilfe ein oder mehrerer Demonstration/en die korrekte Hilfestellung beim Hüft-Aufschwung vl.rw.	SuS versammeln sich ums Reck
Reflexion 5 min	**Lehrer-Schüler-Gespräch**	Die SuS können die wichtigsten Merkmale zum Helfen und Sichern benennen und zusammenfassen.	Innenstirnkreis

 CC BY-SA

Geschlossene Methode: Helfen am Kasten

1

1. Übung: Aufhocken und Hocke

Arbeitsauftrag in 3er-Gruppen:

1. Übt am Kasten das korrekte Helfen mit dem Klammergriff (Aufhocken).
2. Übt den Klammergriff bei der Sprunghocke, wenn die Hilfestellung beim Aufhocken problemlos gelingt.

Jeder soll mindestens zweimal an jeder Helfer-Position geübt und zweimal geturnt haben.

Tipps für die Helfer/innen

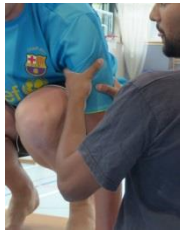
Stellt euch frühzeitig in die Helferposition.

Kommuniziert miteinander.
Sprecht Startsignale vorher ab.

Geht der Bewegung entgegen.
Greift frühestmöglich zu.

Verwendet den Klammergriff.
Greift dabei fest am Oberarm zu.

Wichtig: Nicht auf Gelenke fassen!



Begleitet den Turnenden bis zum sicheren Stand.

Wichtig: Mitlaufen!

 BY-SA

Offene Methode: Helfen am Reck

2

2. Übung: Hüft-Aufschwung vl.rw.

Arbeitsauftrag in 3er-Gruppen:

1. Findet zunächst die vorgemachten Fehlerbilder des Helfens.
2. Überlegt und probiert aus, wie man dem Turnenden am besten helfen kann, um den Hüft-Aufschwung vl.rw. zu vereinfachen.

Am Ende der Stunde werden eure Ergebnisse präsentiert.

Fehlerbild "Helfen"

Achtet beim Helfen auf folgende Punkte:

- **(Start-)Signal(e) vorher absprechen!**
- **Nah am Turnenden stehen!**
- **Nicht an Gelenken greifen!**
- **Die Bewegung des Turnenden unterstützend begleiten!**
- **Fest zuzugreifen, um dem Turnenden ein sicheres Gefühl zu vermitteln!**

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung/Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Abbildungen, Arbeitsmaterial 1-2	Stephan Schneider, Christian Ehlers, Marcia Ev

Video

Nummer	Urheber
1-3	Stephan Schneider, Christian Ehlers, Marcia Ev

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Stephan Schneider, Christian Ehlers, Marcia Ev / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA