

HELFEN MIT KLAMMERGRIFF UND STÜTZ-/ TRAGEHILFE









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

Autoren: Christian Bien, Holger Eichinger, Pascal Trabert









Seite 1



Übersicht

- Die Unterrichtsidee
- 1. Klammergriff und Stütz-/Tragehilfe kennenlernen
- 2. Spielerische Anwendung des Klammergriffs
- 3. Helfen mit Klammergriff
 - Sprungaufhocken am großen Kasten
 - Sprunghocke am großen Kasten

• 4. Helfen mit Stütz-/Tragehilfe

- o Sprung vom Minitrampolin
- Überschlagen vorwärts auf der Bodenbahn

• Arbeitsmaterialien

- o Klammergriff beim Sprungaufhocken (1)
- o Klammergriff bei der Sprunghocke (2)
- Stütz-/Tragehilfe beim Absprung vom Minitramp (3)
- Stütz-/Tragehilfe beim Überschlagen vorwärts (4)

Videos

- Vertrauensspiel mit Klammergriff (1)
- Stütz-/Tragehilfe beim Springen am Boden (2)
- Klammergriff beim Sprungaufhocken (3)
- o Klammergriff bei der Sprunghocke (4)
- Stütz-/Tragehilfe beim Sprung vom Minitrampolin (5)
- Stütz-/Tragehilfe beim Überschlagen vorwärts (6)

Quellenverzeichnis



Die Unterrichtsidee

Das Helfen im Gerätturnen wird mit dem Klammergriff und der Stütz-/Tragehilfe thematisiert. Nach einer theoretischen Einführung zum Thema Helfen sammeln die Schülerinnen und Schüler (SuS) eigene Erfahrungen als Helfer und Turner. Im Austausch miteinander sollen Einsichten zum Thema Helfen selbstständig gewonnen und in der Reflexion erarbeitet werden.

Die SuS sollen erkennen, dass es nicht reicht, einen Helfergriff zu kennen, sondern es nötig ist, zu wissen,

- was das Helfen bewirken soll
- wo und wie der Helfer zu Beginn der Helferaktion steht
- · an welchem Körperteil der Griff angesetzt wird
- wann und in welche Richtung der Krafteinsatz mit welcher Art des Helfens (Stütz-, Trage-, Schub-, Zug-, Dreh-, Stabilisierungshilfe) erfolgt
- wie der Bewegungsablauf durch Helfen begleitet wird.

Und sie sollen die immer geltenden Anforderungen beim Helfen umsetzen:

- Blickkontakt zum Turner aufnehmen
- Frühzeitiges Einnehmen der Helferposition (bevor das Bewegen beginnt)
- Festes Zupacken
- Nie auf Gelenke fassen
- Aktives Mitgehen mit dem Turnenden bis zum Stand

Phase		Helfermerkmale		
• V	orbereitungs-	Zum frühstmöglichen Zeitpunkt den Griff ansetzen		
р	hase	Der Bewegung entgegengehen		
		Blick mit Bewegungsbeginn (oder Anlauf) auf Griffstelle richten		
 Aktionsphase 		Ständiges Mitgehen der Bewegung (Helfer muss den genauen		
		Bewegungsablauf kennen!)		
		Je nach Bewegung muss der Helferstandort gewechselt werden		
		Hilfe bis zum sicheren Bewegungsende beibehalten (besonders		
		wichtig bei Abgängen und Sprüngen über Geräte)		

Ablauf der Unterrichtsstunde

- Kennenlernen des Klammergriffs und der Stütz-/Tragehilfe
 Nach der Lehrerdemonstration wird der Griff bzw. die Stütz- und Tragehilfe von den SuS geübt.
- 2. Erste Kontaktaufnahme und spielerische Anwendung des Klammergriffes beim Vertrauensspiel
- 3. Anwenden/Üben des Klammergriffs beim Sprungaufhocken und der Sprunghocke
- **4.** Anwenden/Üben der Stütz-/Tragehilfe beim Strecksprung vom Minitramp und beim Überschlagen vorwärts auf der Bodenbahn



1. Klammergriff und Stütz-/Tragehilfe kennenlernen

Nach jeder Lehrerdemonstration wird der Griff bzw. die Stütz-/Tragehilfe von den SuS geübt.

Klammergriff Beide Hände umfassen den Körperteil , z.B. den Oberarm ► Stütz-/Tragehilfe Eine Hand greift in die Achsel, die andere umfasst den Unterarm ► 2

2. Spielerische Anwendung des Klammergriffs

Mit zwei Varianten des Vertrauensspiels können sich die Teilnehmer spielerisch der Thematik "Helfen. Vertrauen und Zusammenarbeit" nähern.

Vertrauensspiel: Variante 1

Körperkontakt, Gewichtsabgabe und gegenseitiges Helfen stehen im Mittelpunkt.

Auf Zuruf wird sich in der entsprechenden Gruppengröße zusammengefunden. Die Lehrperson gibt weitere Informationen zur Zusammensetzung. So bilden sie beispielsweise eine stabile Figur, in der 4 Hände und 3 Füße den Boden berühren müssen. Es soll eine stabile Standposition entstehen. Durch erneutes Zurufen können sich die SuS wieder frei bewegen.



Vertrauensspiel: Variante 2 mit Klammergriff

Der Klammergriff soll spielerisch verinnerlicht und in den Folgeübungen umgesetzt werden.











3. Helfen mit Klammergriff

Sprungaufhocken am großen Kasten

- Zu Beginn der Übung werden zwei HelferInnen (HuH) hinter dem Kasten (rechts/links) positioniert.
- Die HuH stehen leicht breitbeinig, mit der Hüfte an den Kasten gelehnt, Oberkörper über den Kasten gebeugt und mit Blickrichtung zum Turner, die Arme sind nach vorn gestreckt.
- Nach einem Signal (z.B. Blickkontakt) darf der Turner mit dem Anlauf beginnen.
- Die HuH gehen der Bewegung entgegen, um bereits beim Aufstützen der Hände den Klammergriff an den Oberarmen anzuwenden.
- Sie begleiten den Turner mit dem Griff vom Stütz bis in die Hockposition.

Zu beachten:

- o Nicht auf Gelenke fassen
- o Festes Zugreifen
- Loslassen erst nach sicherer Landung





Sprunghocke am großen Kasten

- Bei der Sprunghocke nehmen die HuH die gleiche Position wie beim Sprungaufhocken ein.
- Die Helferaktionen sind anfangs gleich.
- Bei der Sprunghocke kommt eine Flugphase hinzu. Hier gilt es, parallel zum Übenden mit schnellen kleinen Schritten bis zur Landung mitzugehen, ohne den Griff am Oberarm zu lösen.
- Erst wenn der Turner sicher steht, dürfen die HuH den Klammergriff lösen.





4. Helfen mit Schub-/Tragehilfe

Sprung vom Minitrampolin

- Zwei HuH positionieren sich hinter dem Minitrampolin (rechts/links).
- Der Turner wird durch Stütz-/Tragehilfe beim beidbeinigen Strecksprung gesichert.
- Die HuH stehen seitlich vor dem Turner, um ein aktives Mitgehen zu gewährleisten.
- Sie gehen mit den Händen dem Turner entgegen, greifen unter die Achselhöhle und geben Schub nach oben und fassen zur Stabilisierung oberhalb des Handgelenks zu.
- Sie tragen den Turner bis zum Stand. ▶



Überschlagen vorwärts auf der Bodenbahn

- Die HuH bilden im Kniestand eine Gasse vor dem Turner.
- Die körperferne Hand der HuH zeigt mit der Handinnenfläche nach oben und geht dem Turner aktiv entgegen.
- Die HuH greifen an die Schulter, um den Turner zunächst zu stützen und danach am Oberkörper zu tragen und aufzurichten.
- Die körpernahe Hand greift an den Beckenkamm.
- Eine Landeabsicherung erfolgt durch einen dritten HuH, wodurch das Gelingen der Landung gewährleistet wird. ▶ 3 6





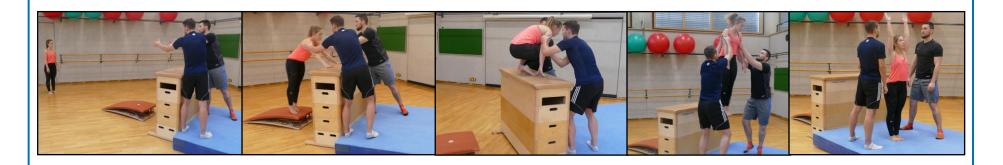


Klammergriff beim Sprungaufhocken



1

Wende den Klammergriff richtig an!



Wie hilfst Du mit dem Klammergriff?

- Stand in Schrittstellung, Blick in Richtung Turner
- Entgegenstrecken der Arme
- Ansetzen des Klammergriffs am Oberarm, so früh wie möglich (spätestens beim Aufsetzen der Hände auf den Kasten)
- Stabilisieren der Hock-/Knieposition
- Aktives Herunterführen des Turners auf die Matte
- Mitgehen bis zum Stand (der Helfer steht parallel zum Turner)





Klammergriff bei der Sprunghocke

Wende den Klammergriff richtig an!









Wie hilfst Du mit dem Klammergriff?

- Stand in Schrittstellung, Blick in Richtung Turner
- Entgegenstrecken der Arme
- Ansetzen des Klammergriffs am Oberarm, so früh wie möglich (spätestens beim Aufsetzen der Hände auf den Kasten)
- Stabilisieren der Bewegung über den Kasten
- Aktives Mitgehen der Bewegung
- Bei Landung Stand NEBEN dem Turner
- Beibehalten des Klammergriffs bis zum sicheren Stand des Turners



Stütz-/Tragehilfe beim Absprung vom Minitramp

Wende die Stütz-und Tragehilfe richtig an!









Wie unterstützt Du mit der Stütz-und Tragehilfe?

- Sicherer Stand in Schrittstellung, ein Fuß auf Minitrampolin setzen
- Eine Hand greift in die Achsel, die andere umfasst den Unterarm (Stabilisierung)
- Festlegen eines Kommandos zum gleichzeitigen Starten
- Aktives Mitgehen der Bewegung bis zum sicheren Stand
- Bei Landung: Stand NEBEN dem Turner



Stütz-/Tragehilfe beim Überschlagen vorwärts

Wende die Stütz-und Tragehilfe richtig an!









Wie unterstützt Du mit der Stütz-und Tragehilfe?

- Position kniend in Richtung Turner
- Beim Aufsetzen der Hände zum Handstand Griffansatz
- Äußere Hand: Halber Klammergriff gedreht am Oberarm (Hand dreht nach außen auf, Daumen zeigt nach unten)
- Innere Hand: Auflegen der Handfläche auf den unteren Rücken (nicht auf die Wirbelsäule)
- Mitführen der Schwungbewegung am Rücken
- Stützen und Tragen des Körpers in der Überschlagphase bis zur Landung
- Aktive Schubhilfe an den Schultern zum Stand
- Landeabsicherung durch einen 3. Helfer



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ilona E. Gerling	Kinder turnen, Helfen	Aachen	2001	Meyer &
	und Sichern			Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Christian Bien, Holger Eichinger, Pascal Trabert, Alexandra Schönherr, Janika
	Pung, Kerstin Oldenburg, Maximilian Löwenbrück, Marcel Franck, Marie Si-
	mon, Sascha Dietrich, Benedict Heering

Video

Nummer	Urheber
1-6	Christian Bien ,Alexandra Schönherr, Janika Pung, Kerstin Oldenburg, Maximili-
	an Löwenbrück, Marcel Franck, Marie Simon, Sascha Dietrich, Benedict Heering

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Christian Bien, Holger Eichinger, Pascal Trabert,	Minnich,	Institut für Sportwissen-
Alexandra Schönherr, Jannika Pung, Kerstin	Marlis	schaft, Universität Kob-
Oldenburg, Maximilian Löwenbrück, Marcel		lenz- Landau, Campus
Franck, Marie Simon, Sascha Dietrich, Benedict		Koblenz
Heering / Lehramtsstudierende		

2018 WWW.KNSU.DE © BY-SA Seite 11