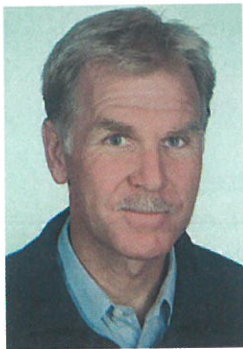


Helfen und Sichern

Serie von Kurt Gruber • Folge 2



Die Methodik des Helfens

Einmaliges Demonstrieren und Erklären der Helfertechnik reicht nicht aus! Helfergriffe müssen immer wieder geübt werden.

Beim Erlernen der Helfergriffe sollen die Griffe zuerst in „Ruheposition“ an den Turnenden geübt werden, dann unter erleichterten Bedingungen und zum Schluss das Erlernete in „Ernstsituationen“.

Die Arten der Hilfe

Wir unterscheiden **direkte** und **indirekte** Hilfe. Zur direkten Hilfe zählt die Hilfe durch Partner und die Hilfe durch den Trainer. Unter indirekter Hilfe verstehen wir die Gerätehilfe (z.B. durch Kastentreppen und Mattenaufbauten), die optische Hilfe durch Bereitstellung von Orientierungspunkten, die akustische Hilfe durch Zuruf und die rhythmische Hilfe durch Musikbegleitung.

In der Praxis werden direkte und indirekte Hilfen oft in kombinierter Form durchgeführt.

Die Arten der direkten Hilfe

Drehhilfe

Zur Unterstützung einer Rotationsbewegung muss die Kraft des Helfers exzentrisch wirken, damit eine Drehbewegung zustande kommt (z.B. um die Drehbewegung beim Salto vorwärts gehockt zu unterstützen, wird nicht in unmittelbarer Nähe der Hüftgelenke, sondern im Nacken des Aktiven geholfen). Die Hilfe muss die Drehbewegung unterstützen.

Schubhilfe

Soll eine vorwiegend translatorische (übertragende) Bewegung unterstützt werden, so muss man vermeiden, dass durch das Helfen Drehbewegungen entstehen. Die Hilfe erfolgt in unmittelbarer Nähe des Körperschwerpunktes. Der Körperschwerpunkt bewegt sich nahezu geradlinig.

Zughilfe

Hier unterstützt der Helfer das Ausführen des Elements durch Zug an den Extremitäten. Er entlastet den Übenden (z.B. Felgrolle am Boden).

Stützhilfe

Die Stützphase soll gesichert und falls notwendig durch Helfer verlängert werden (z.B. Hocke).

Stabilisierungshilfe

Der Helfer hält den Übenden, z.B. beim Erlernen des Kopf- bzw. Handstandes, im Gleichgewicht. Der Übende wird nicht festgehalten, sondern lediglich „eingabelt“. Er soll dabei das Halten des Gleichgewichtes selbst empfinden.

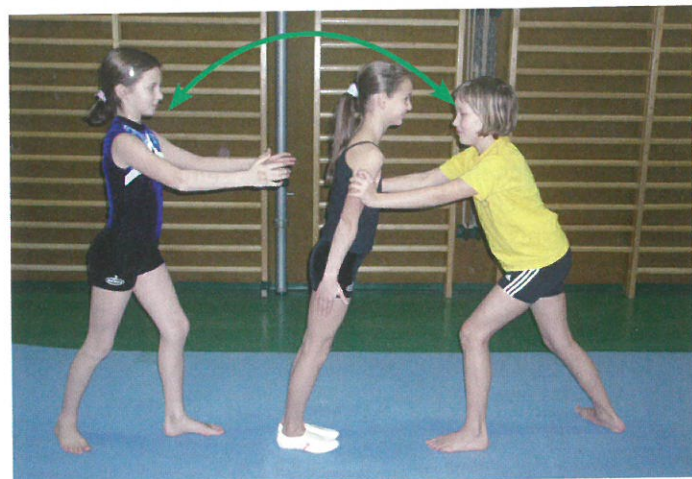
Kombinierte Hilfen

z. B. Kombination von Zug- und Drehhilfe.

Die Technik des Helfens

Für die Technik des Helfens gelten folgende Grundsätze:

- Die Hilfe soll dem Übenden helfen: sie darf nicht behindern (z.B. nötige Bewegungen des Oberkörpers – beim Ausholen für die Hocke am Reck – dürfen nicht durch Gegendrücken oder zu festes Halten der Oberarme verhindert werden).
- Die Hilfe soll kaum zu spüren sein. Trotzdem soll der Übende das Gefühl der Sicherheit haben! Demzufolge muss an der Stelle an-



Mitbewegen unter erleichterten Bedingungen: Beim Hin- und Herpendeln des Partners in 3er-Gruppen, kann das Entgegenbewegen und das Mitbewegen geübt werden.



Mitbewegen mit Klammergriff am Oberarm.

gefasst werden, wo mit Sicherheit die Korrektur der fehlerhaften Bewegung möglich ist.

- Der Helfer sollte nie Gelenke anfassen.

Das Problem des Entgegen- und Mitbewegens.

- Es gibt keine Helferaufgaben, bei denen der Helfer einen fixen Standplatz beibehält. Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegt sich der Helfer dem Turner entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.
- Das **körperliche** Mitbewegen der Helfer setzt **geistiges** Mitbewegen voraus. Wer die Bewegung nicht beobachtet und nicht „vorausdenkt“, wird das Mitbewegen verpassen. Um sich über die Bewegungsrichtung, die Gefahrenstelle und das räumliche Ausmaß der Bewegung klar zu werden, ist folgende Frage hilfreich: „Wohin bewegt sich der Turnende? Wo ist die größte Gefahrenstelle im Bewegungsablauf und wo ist die Bewegung beendet?“