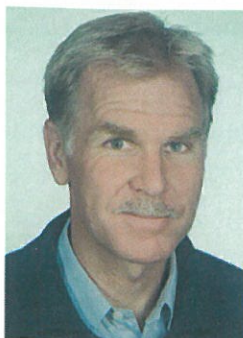


# Helfen und Sichern

Serie von Kurt Gruber • Folge 3

Fotos: Kurt Gruber. Dank für die Mitarbeit an die Mädchen des ÖTB TV Neunkirchen 1863.



## Helfergriffe

Um effektiv helfen zu können und dabei überlastungs- und verletzungsfrei zu bleiben, muss der Helfer entscheiden, an welcher Stelle der Helfergriff angesetzt werden muss.

Unabhängig vom Könnensstand des Turnenden wird die Art des Hilfegebens zunächst von der Struktur der Bewegung bestimmt. In Bezug auf das Bewegungsziel und den Bewegungsablauf ist zu klären, ob z.B. eine

Stützhilfe, Drehhilfe, Schubhilfe, Zughilfe oder etwa eine kombinierte Hilfe erforderlich ist. Dann ist zu entscheiden, welcher Helfergriff an welcher Stelle angesetzt werden muss.

### Die Helfergriffe sollten so angesetzt werden, dass ...

- die Bewegung des Turnenden effektiv unterstützt bzw. gesichert wird
- der Turnende bei der Bewegung nicht behindert und nicht gefährdet wird
- der Helfer sich nicht selbst gefährdet
- der Helfer nicht die Gelenke erfasst.

### Verschiedene Helfergriffe für dasselbe Turnelement

- Das Hilfegeben muss dem Bewegungsablauf, dem Bewegungsziel und den individuellen Besonderheiten des Übenden entsprechen
- Die Hilfe muss sich nach dem Übenden richten – ein Turner braucht viel, der andere wenig, ein dritter spezielle Hilfe.

Die Wahl der Griffe und der Griffstelle hängt davon ab, was die Hilfe bewirken soll.

### Der Klammergriff

Der Klammergriff – beidhändig oder einhändig – ist der am häufigsten angewandte Helfergriff.

einhändig



**Einhändig gedrehter Klammergriff** gestützte Über-schläge vw.

beidhändig

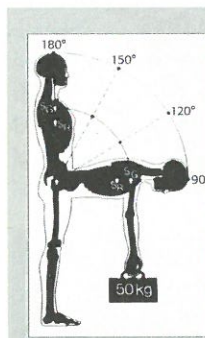


**Beidhändiger Klammergriff** z.B. zur Zug- und Stützhilfe.



**Drehgriff rw.:** volle 360°-Drehung muss möglich sein.

Gelingt der beidhändige Griffansatz nicht „auf Anhieb“, kann man auf folgende Weise vorgehen: die Handinnenflächen aneinanderlegen, die Daumen abspreizen, dann die Hände öffnen und den Arm oder das Bein des Turnenden umklammern, so dass am Ende die Daumen voreinander (Klammergriff am Oberschenkel) oder eng übereinander liegen (Klammergriff am Oberarm). Der Daumen wird abgespreizt und der Oberarm von vorn umklammert.



### Zum Selbstschutz der Helfenden:

Wirbelsäulenbelastung beim falschen Heben eines 50kg schweren Gewichts; Druckbelastung des 5. Lendenwirbels bei:

180° = 90kg

150° = 360kg

120° = 630kg

90° = 720kg

(Quelle: Bäker 1981)

## Die richtige Stellung des Helfers



**Falsche Stellung der Helferin: Der Lendenwirbel wird bei der Zughilfe überlastet.**



**Richtig: Zughilfe unter Einsatz der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.**



Es ist nicht nur wichtig, auf welcher Seite des Gerätes der Helfer steht, sondern auch in welchem Abstand er zum Turnenden steht. Bei zu großem Abstand zwischen Turnendem und Helfer kann es zu Überlastungsschäden beim Helfer kommen (z.B. der Lendenwirbelsäule).

### Beispiel: Rolle rw. in den Handstand

Zughilfe erfolgt mit der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur. Achtung: Gefahr der Überlastung im Lendenbereich (s.o.)!

Der Helfer muss zur eigenen Sicherheit vermutbare Ausweichbewegungen des Übenden voraus berücksichtigen und sich dementsprechend aufstellen. Z.B. ist es beim Erlernen des Handstütz-Überschlags rückwärts im Bodenturnen für den Helfer besser zu knien als zu stehen, da der Aktive oftmals die Arme seitwärts schwingt und dadurch den Helfer gefährden könnte. Der Kopf des Helfers soll aus den genannten Gründen nicht zu nahe beim Übenden sein.

Der Helfer soll niemals die Arme quer über die Holme des Barrens halten (Verletzungsgefahr). Wenn Hilfe über den Barrenholmen nötig ist, so soll der Helfer auf erhöhter Stelle stehen, so dass die Arme in die Holmengasse gesenkt werden können.

Der Helfer gefährdet sich selbst, wenn er dem Übenden den Weg versperrt, wenn z.B. bei der Hocke am Reck ein Helfer von vorne an den Oberarmen zufasst und so das Schwungholen verhindert. Das Vorlegen des Oberkörpers ist nicht möglich, wenn der Kopf des Helfers im Weg ist.

Bei weiten Hosen, großen Leibchen oder losen Jacken besteht die große Gefahr, dass sich der Helfer in der Kleidung „verfängt“ oder der Helfer den Griff nicht genau ansetzen kann!

Schwere Sportschuhe können sowohl Turner als auch Helfer gefährden!

**Unzweckmäßige Turnkleidung ist eine Gefahr für Helfer und Turner.**