



## **SICHERN und HELFEN**

### **beim Boden- und Gerätturnen**

(nach OSTR. Prof. Mag. Fritz Baumrock)

#### **Inhaltsverzeichnis:**

<b>BODENTURNEN .....</b>	<b>2</b>
ROLLEN.....	2
<i>Rolle vorwärts.....</i>	<i>2</i>
<i>Rolle rückwärts.....</i>	<i>3</i>
STÄNDE.....	4
<i>Kopfstand.....</i>	<i>4</i>
<i>Handstand.....</i>	<i>5</i>
<b>GERÄTTURNEN.....</b>	<b>6</b>
RECK.....	6
<i>Hüftabschwung vorwärts .....</i>	<i>6</i>
<i>Hüftaufschwung .....</i>	<i>7</i>
<i>Hüftumschwung rückwärts.....</i>	<i>9</i>
<i>Felgunterschwung vorlings.....</i>	<i>9</i>
<i>Knieaufschwung vorwärts.....</i>	<i>10</i>
<i>Knieumschwung rückwärts (einbeinig).....</i>	<i>10</i>
SPRUNGKASTEN.....	11
<i>Sprung-Stütz-Hocke.....</i>	<i>11</i>
<i>Sprung-Stütz-Grätsche.....</i>	<i>13</i>

# BODENTURNEN

## ROLLEN

### Rolle vorwärts

#### Sichern und Helfen:

- Womöglich zu zweit.
- Eine Hand am Genick, um die richtige Kopfbewegung (Kinn zur Brust!) einzuleiten. Wenn die richtige Kopfbewegung schon funktioniert, kann man auch an der Schulter sichern.
- Zweite Hand am Oberschenkel und bei der Rollbewegung mit helfen.



Bello und Kathy sichern richtig: Eine Hand am Genick (Schulter), zweite Hand am Oberschenkel.

*Die Rolle vorwärts entsteht durch einen exzentrischen Stoß mit den Beinen. Dadurch wird das Becken schräg nach vorne oben gehoben und die Rotation erzeugt. Die Schwerkraft verstärkt anschließend (wenn das Becken den höchsten Punkt überschritten hat) die Rotation. Es kommt also primär auf den exzentrischen Stoß an. Daher sind Übungen, bei denen der Schüler passiv rollt oder gerollt wird, im Lernprozess problematisch. Zum Beispiel: Rollen über eine schiefe Ebene abwärts, Rollen aus dem „Schubkarrenfahren“, aus dem Kniestand auf einer Turnbank.*

## Rolle rückwärts

### Sichern und Helfen:

- Womöglich zu zweit.
- Eine Hand am Kreuz, zweite Hand an der Schulter. Zuerst am Kreuz, dann an den Schultern anheben, um „Platz für den Kopf“ zu schaffen.



Richtige Sicherung. Bello und Kathy helfen Plim am Kreuz und an den Schultern.

*Auch hier muss das Becken - wie bei der Rolle vorwärts - angehoben werden, damit die Schwerkraft nach Überschreiten des höchsten Punktes die Rolle vollenden kann. Das Anheben des Beckens erfolgt durch Abdrücken mit den Händen (Retroversion der Arme = Rückführen der Arme aus der Tiefhalte nach hinten) neben dem Becken in der Phase der „Rückenlage“ (gehockte Beine).*



*Erst wenn der Kopf beim Weiterrollen „im Weg“ ist, greift man um zum Stützen neben dem Kopf und drückt sich mit den Händen weg, um Platz für den Kopf zu schaffen. Die Schwerkraft vollendet dann die Rolle. Wichtig ist im Lernprozess also nicht „der Schwung“ (man kann die Rolle ganz langsam aus der Rückenlage ausführen), sondern der richtige Krafteinsatz mit den Händen. Also zu Beginn die Hände neben dem Becken aufsetzen und dann umgreifen zum Stützen neben dem Kopf. Nicht „mit Schwung zurückwerfen“! Man landet dadurch mit dem Hinterkopf auf der Matte. Beim Lernen langsam rollen - mit Sicherung.*

## STÄNDE

### Kopfstand

#### Sichern und Helfen:

- Womöglich zu zweit.
- Die Füße so stellen, dass der Turner beim Kopfstand mit den Beinen am Rücken gestützt wird.
- Beim Anheben der Beine helfen und den Kopfstand fixieren.
- Beim Beenden des Kopfstandes mit einer Hand am Bauch bremsen.



Richtige Sicherung. Bello und Kathy stellen ihre Füße so, dass Plim am Rücken gestützt wird. Plim macht aber einen Fehler: Er setzt die Hände **neben** dem Kopf auf! Kopf und Hände sollten aber ein (gleichseitiges) Dreieck bilden!

*Um Gleichgewicht halten zu können, muss sich der Schwerpunkt über dem aus Kopf und Händen gebildeten gleichseitigen Dreieck befinden. Ein Abstoß mit den Füßen, um den Schwerpunkt genau über das Dreieck zu bringen, ist schwer zu dosieren und anschließend in seiner Wirkung kaum zu korrigieren. Deshalb ist es besser, wenn man zu Beginn die Füße nahe zu den aufgesetzten Händen bringt und den Schwerpunkt dadurch langsam über das Dreieck hebt. Erst wenn man sich im richtigen Gleichgewicht für den Kopfstand befindet, hebt man die Füße langsam vom Boden ab. Die Streckung zum fertigen Kopfstand fällt dann leicht.*

*Die SchülerInnen sollten wissen, dass ein Kopfstand auf zu weicher Unterlage (Weichboden, Matratze) gefährlich werden kann, weil der Kopf zu stark einsinken und fixiert werden könnte!*

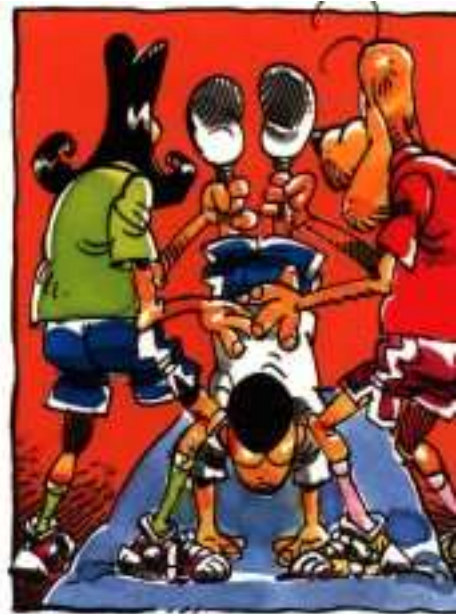
## Handstand

### Sichern und Helfen:

- Immer zu zweit.
- Die Füße so stellen, dass der Turner seine Schultern weit genug vorschieben und an den Beinen der Sichernden abstützen kann.
- Beim Aufschwingen die Beine des Turners rechtzeitig „fangen“ und im Handstand fixieren.
- Beim Aufschwingen Hand auf den Bauch und bremsen.



**Handstand.** Richtige Sicherung. Plim setzt die Hände auf und schiebt die Schultern vor, Bello und Kathy fassen beim Aufschwingen Plims Beine und halten ihn im Handstand fest.



*Am leichtesten gelangt man auf folgende Weise in den Handstand: Man setzt zuerst die Hände auf und schiebt die Schultern entsprechend vor, damit der Schwerpunkt möglichst über die Hände verlagert wird; ein anschließender kurzer Abdruck mit dem Standbein und Schwungbeineinsatz – und der Handstand ist fertig. Durch das Vorschieben der Schultern vor dem Abdrücken "steht" man schon fast auf den Händen. Es genügt also ein kleiner Abdruck, um den Schwerpunkt ganz über die Hände zu bringen, also ins Gleichgewicht über den Händen zu gelangen. Das Strecken bis zum Handstand ist dann nicht mehr so schwierig. Man muss also nicht den ganzen nötigen Hub durch das Abdrücken mit dem Standbein erzeugen, sondern kann den Rest an Höhe dann, wenn man sich über den Händen bereits im Gleichgewicht befindet, durch Strecken des Körpers gewinnen. In der Praxis erfolgt der Übergang natürlich fließend. Je kräftiger ein Turner ist, desto weiter kann er die Schultern vor dem Aufschwingen vorschieben, desto weniger muss er sich abdrücken, desto besser kann er dosieren, um sicher in den Handstand zu kommen. Bei entsprechender Sicherung kann er sich mit seinen Schultern an den Unterschenkeln der Helfer abstützen und so ein Einknicken mit den Armen vermeiden. Schiebt man die Schultern vor dem Aufschwingen nicht vor, so muss der gesamte Hub durch den Abstoß erzielt werden – und da sind manche SchülerInnen überfordert. Aus dem Angehen fällt dieses Aufschwingen zwar etwas leichter, aber die Dosierung bleibt weiter das Problem. Eine Bemerkung zur Kopfhaltung: Aus Orientierungsgründen kann man im Handstand besser das Gleichgewicht halten, wenn man zum Boden schaut. Die Kopfhaltung darf aber nicht die Rumpfhaltung stören. Der gesamte Körper soll beim Handstand vollkommen gestreckt sein. Vor allem eine Kreuzhohlhaltung muss unterdrückt werden!*

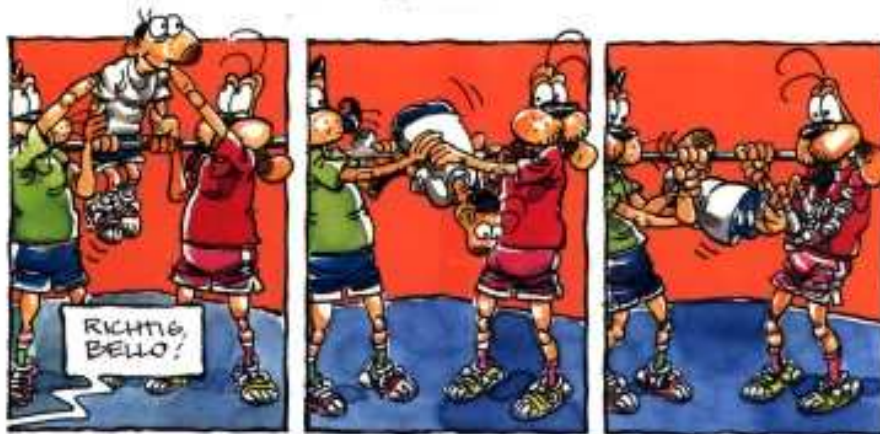
# GERÄTTURNEN

## RECK

### Hüftabschwung vorwärts

#### Sichern und Helfen:

- Durch Schüler zu zweit.
- Drehgriff am Handgelenk, zweite Hand an der Schulter.
- Beine abfangen.



**Hüftabschwung.** Richtige Sicherung! Beachte den Drehgriff am Handgelenk und wie Bello Plim an den Beinen bremst!

*Der Turner muss aus dem Stütz vorlings durch leichtes Strecken der Arme und durch "Drehhilfe" mit den Händen seinen Schwerpunkt ein wenig vor die Reckstange verlagern. Den Rest macht die Schwerkraft (Gewichtskraft). Der Turner muss nur noch dosiert bremsen. Die größte Gefahr droht in der "Sturzhangphase", daher muss dort der Sicherungsgriff am wirkungsvollsten sein. Die Sichernden müssen also bei ihrer Handhaltung von dort ausgehen (Speichengriff am Handgelenk des Turners) und die Bewegung des Turners mit ihrer Hand zur Ausgangssituation zurück- verfolgen. Ergebnis: Sicherung durch Drehgriff am Handgelenk. Das Abfangen an den Beinen "schont" die Kniegelenke und die Zähne des Turners. Die dosierte Hilfe am Schulterblatt (bei manchen Schülern sollte einer der beiden Sichernden zur Einleitung der Kopfbewegung am Genick helfen) unterstützt die Wirkung der Schwerkraft.*

*Wenn man bei einer Übung auf den Handrücken des Turners greift und seine Finger niederdrückt, kann dieser seinen Griff nicht lösen und daher auch nicht abstürzen. Stimmt! Aber bei keiner Übung bleibt der Griff ständig gleich fest, der Turner greift „nach“, löst immer wieder kurz die Fingerkontraktion. Durch Sicherung am Handrücken wird dieses wichtige Verhalten (Erfahrung sammeln) verhindert! Unabhängig von der Verletzungsgefahr im Schultergelenk (Luxation)! Wenn der Turner nämlich durch einen Fehler in eine Grenzlage im Schultergelenk kommt, kann er seinen Griff nicht lösen! Sichert man am Handgelenk, kann der Turner loslassen, und man kann mit der Bewegung sanft „mitgehen“.*

## Hüftaufschwung

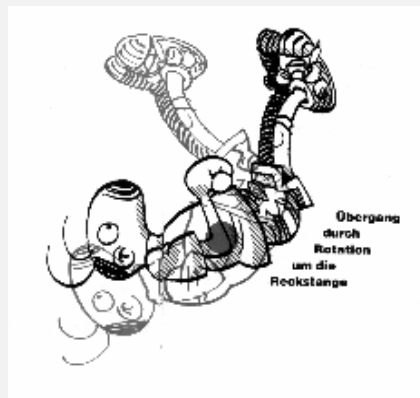
### Sichern und Helfen:

- Durch Schüler zu zweit.
- Eine Hand an der Schulter, zweite Hand am Kreuz.
- Am Ende an der Schulter mit beiden Händen bremsen.



**Hüftaufschwung.** Richtige Hilfe und Sicherung! Kathy und Belle helfen an der Schulter und am Kreuz und nicht an den Beinen – und vergessen auch nicht, richtig zu bremsen.

*Zum Lernen Reckstangenhöhe in oder knapp unter Schulterhöhe. Stand vorlings ("Brust an der Reckstange", Arme gebeugt). Mit einbeinigem Abdruck: Durch den Abdruck mit dem Standbein und den Schwungbeineinsatz entsteht eine Rückwärtsrotation (exzentrische Rotation) zuerst um die Schulterachse, dann um die Reckstange (Abb.).*



*Durch diese exzentrische Drehung wird das Becken angehoben, und die Oberschenkel gelangen – wenn rechtzeitig die Rumpfbeugemuskeln kontrahiert werden – an die Reckstange. Natürlich genügt der Abdruck mit dem Standbein allein nicht. Der Turner muss durch Einsetzen der Arm- und Rumpfmuskeln (Nach-hinten-Ziehen der Ellbogen: Retroversion der Oberarme) die entstandene exzentrische Drehung verstärken, also das Becken anheben. Eine bei schwächeren Turnern folgende kurze Verlagerung der Drehungsachse in die Ellbogen (es entsteht eine nahezu zentrische Rotation, also praktisch kein Hub mehr – man benötigt daher auch nicht mehr so viel Kraft) löst den Rest des*

*Problems: Der Kopf senkt sich, das Becken hebt sich weiter (Abb.), die Oberschenkel wandern über die Reckstange (die Ellbogengelenke werden dabei etwas gestreckt), die Schwerkraft (Gewichtskraft) der Beine hilft dann bei der Weiterführung der Bewegung zum Stütz. Schwächere Schüler müssen also in der ersten Phase des Hüftaufschwunges die Ellbogengelenke gebeugt halten, um später eine Verlagerung der Drehungsachse in die Ellbogen zu ermöglichen. Das Wichtigste ist aber das Anheben des Beckens (in Bücke) durch "Nach-hinten-Ziehen" (Retroversion) der Ellbogen. Also nicht auf den Bizeps kommt es primär an, sondern auf die "Ellbogen-Rückzieher" ("Beckenheber"). Übrigens: Wenn das Becken absackt, werden meistens auch die Ellbogengelenke gestreckt – dann besteht Gefahr für die Schienbeine! Daher: Durch Sicherung an der Schulter und am Kreuz ein Anheben des Beckens in Bücke (Kontraktion der Rumpfbeuger) unterstützen, dann die zentrische Drehung verstärken. Am Schluss rechtzeitig bremsen (Zähne). "Hilfe" an den Beinen führt zu falschem Muskeleinsatz. Der Schüler stützt sich mit den Beinen an den Händen der Helfer ab, er kontrahiert also zwangsläufig die Rumpfstrecker und nicht die Rumpfbeuger. Das führt manchmal sogar zu einer ausgeprägten Überstreckung. Auch "Hinauflaufen" über einen schräggestellten Sprungkastenkopf als Geländehilfe bringt das gleiche Problem. Beim letzten Abstoß vom Kastenkopf werden noch einmal die Rumpfstrecker kontrahiert, in einer Phase also, in der längst die Rumpfbeuger wirksam sein sollten. Die Schwerkraft wirkt nun einmal nach unten – und der Schüler muss eben lernen, wie er in Bücke sein Becken gegen die Schwerkraft anheben kann. Anweisung für den Schüler: ‚Versuch eine, Rolle rückwärts‘ über die Reckstange!‘*



## Hüftumschwung rückwärts

### Sichern und Helfen:

- Schüler zu zweit.
- Eine Hand am Schulterblatt bzw. an der Schulter.
- Mit beiden Händen die Umschwungbewegung verstärken, dabei den Turner aber so gegen die Reckstange drücken, dass sein Becken an der Reckstange bleibt! Wenn das Becken absackt, schlagen die Schienbeine gegen die Reckstange!
- Am Ende mit beiden Händen an der Schulter bremsen und den Turner im Stütz fixieren.



Bello und Kathy sichern richtig am Schulterblatt (Schulter) und an den Beinen und vergessen auch nicht, richtig zu bremsen.

## Felgunterschwing vorlings

### Sichern und Helfen:

- Zu zweit.
- Beim Lernen am Anfang unbedingt Schlussgriff, um die Zähne zu schützen.
- Am Anfang eine Hand am Handgelenk - später an der Schulter.
- Zweite Hand am Oberschenkel - später am Gesäß.
- Bei der Landung das Handgelenk nicht sofort auslassen (Sturz vorwärts!).

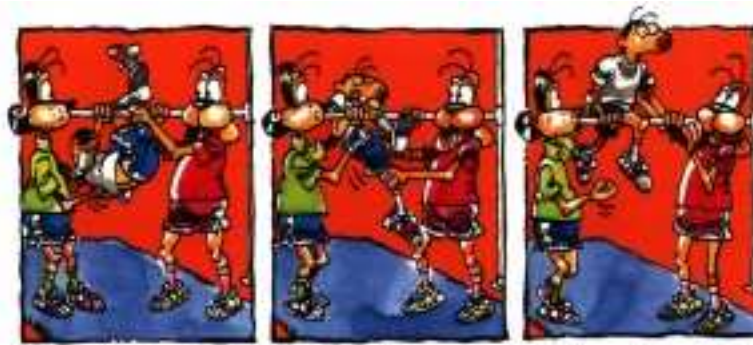


Bello und Kathy sichern richtig, müssen sich aber mehr als notwendig anstrengen, weil Plim bei der Übung die Schienbeine und nicht die Oberschenkel an die Reckstange hebt.

## Knieaufschwung vorwärts

### Sichern und Helfen:

- Ein Sichernder an Schulterblatt und Kreuz.
- Zweiter Sichernder an Schulterblatt und Oberschenkel (erst an der Rückseite, dann umgreifen zur Vorderseite).
- Wenn notwendig, am Oberarm bremsen.



Bello und Kathy sichern (helfen) richtig. Sie sind am Ende der Übung auch bereit, Plim am Vorfallen zu hindern, falls er zu viel Schwung hat (Stützen am Oberarm).

***Nicht wiederholt schwingen! Das Schwungbein an der Stange aufwärtsschieben und dann abwärtsschwingen. Anschließend, wenn du den einbeinigen Knielieggestütz erreicht hast, richte dich auf!***

## Knieumschwung rückwärts (einbeinig)

### Sichern und Helfen:

- Ein Sichernder wie beim Hüftumschwung rückwärts.
- Zweiter: Ein Hand am Handgelenk (Drehgriff).



Bello und Kathy sichern richtig. Bello vergißt auch nicht, Plim am Ende der Übung zu bremsen.

***Oberschenkel des Schwungbeines zu Beginn an die Reckstange! Nicht mit dem Bein ausladend Schwung holen!***

## SPRUNGKASTEN

### Sprung-Stütz-Hocke

#### Sichern und Helfen:

- Durch Schüler zu zweit
- Klammergriff am Oberarm



**Sprung-Stütz-Hocke.** Bello und Kathy sichern Pim richtig mit Klammergriff am Oberarm.  
Wenn Pim dann die Hocke schon besser kann, dürfen sie ihn nicht mehr so lange halten, um die Armschwungbewegung beim Landen nicht zu stören.

*Durch den Absprung entsteht die erste Flugphase mit entsprechender Vorwärtsrotation. Durch die darauffolgende möglichst kurze Stützphase (exzentrischer Kraftstoß) wird die Drehrichtung umgekehrt, also eine Rückwärtsrotation erzeugt, und die zweite Flugphase eingeleitet.*



*Dauert die Stützphase zu lang (die Ursache ist meistens eine zu kurze erste Flugphase), so entsteht dabei eine starke Rückwärtsrotation. Das Ergebnis: Rücklage gegen Ende der Stützphase. Daher muss der Turner am Ende der Stützphase noch rasch einen exzentrischen Stoß mit den Armen in die Gegenrichtung durchführen und dadurch eine Vorwärtsrotation erzeugen, die in der zweiten Flugphase die Rücklage wieder abbaut. Man bezeichnet diesen Fehler als "Durchschieben". Bei einer richtig ausgeführten Sprung-Stütz-Hocke kommt es in der Stützphase nur zu einer einzigen Umkehr der Drehrichtung: Die Vorwärtsrotation aus der ersten Flugphase wird in eine Rückwärtsrotation für die zweite Flugphase umgewandelt. Der Armeinsatz in der Stützphase erfolgt vom Muskeleinsatz her ähnlich wie bei einem Abdrücken mit den Händen aus dem Liegestütz vorlings. Bei zu langer Stützphase kommt es zu einer zweifachen Umkehr der Drehrichtung: Die Vorwärtsrotation aus der ersten Flugphase wird in eine Rückwärtsrotation umgewandelt, die zu einer Rücklage in der Stützphase führt. Eine nochmalige Umkehr der Drehrichtung ist daher notwendig. Bei der fehlerhaften Ausführung stimmt also die Drehrichtung in der zweiten Flugphase nicht (Vorwärts- statt Rückwärtsrotation). Logischerweise ist auch der Muskeleinsatz anders als bei der richtigen Ausführung. Der Muskeleinsatz bei der ersten Umkehr der Drehrichtung entspricht – wie wir schon festgestellt haben – jenem bei einem Liegestütz vorlings. Die zweite Umkehr, also von rückwärts auf vorwärts, entspricht vom Muskeleinsatz her einem Abdrücken mit den Händen aus dem Liegestütz rücklings. Es ist also klar, dass es bei der wegen zu langer Stützphase fehlerhaften Ausführung der Sprung-Stütz-Hocke zu einem anderen Muskeleinsatz kommt. Daher sind Übungen, die diese zweifache Rotationsumkehr fördern, im Lernprozess problematisch. Dass man beim Lernen mit dem quergestellten Sprungkasten beginnt, ist wohl selbstverständlich. Die Sicherung durch Klammergriff am Oberarm ist im allgemeinen nicht schwierig. Probleme können jedoch entstehen, wenn die erste Flugphase zu hoch ausfällt. Die Sichernden können den Turner kaum mit ihren Händen allein am Oberarm genügend abstützen. In diesem Fall müssen die Sichernden sofort mit ihren Schultern aneinanderrücken (Brust zum Kasten) und den Turner abstützen – falls ein Überschlag entsteht, über den Rücken sanft bis zum Stand abrollen lassen (den Klammergriff nicht lösen, sondern nur mit den Händen "mitgehen"). Bei zu kurzer erster Flugphase und Durchschub als Rettung kann es zu einer unsanften Landung mit dem Steißbein oder Kreuz auf der Kastenoberkante kommen. Die Sichernden müssen in diesem Fall den Turner rechtzeitig an den Oberarmen heben und über den Kasten "tragen".*

## Sprung-Stütz-Grätsche

### Sichern und Helfen:

- Nur wer die „Hocke“ kann, darf die „Grätsche“ probieren!
- Sicherung durch Schüler immer zu zweit.
- Klammergriff am Oberarm.
- Den Landeplatz für den Turner rechtzeitig freimachen (zurücktreten!). Landet der Turner auf einem Fuß des Sichernden, kann es zu schweren Fußverletzungen kommen!

*Nur wer die "Hocke" kann, darf die "Grätsche" versuchen! Bei zu kurzer erster Flugphase besteht ja die Gefahr, dass sich der Turner auf seine Handwurzeln setzt! Zieht er aber als Schutzreaktion die Hände früher vom Kasten weg, so landet er mit seinem Gesäß auf dem Kasten, in besonders verhängnisvollem Fall mit dem Kreuz oder sogar mit dem Genick an der Kastenoberkante! Bei der "Grätsche" ist es nämlich besonders schwierig, am Ende der Stützphase eine rettende Vorwärtsrotation für die zweite Flugphase zu erzeugen. Die "Grätsche" funktioniert ja im Prinzip wie die "Hocke", nur die Beinschwungbewegung ist etwas schwieriger. Wegen der gestreckten Beine (Trägheit) ist für die Beinschwungbewegung mehr Kraft als bei der "Hocke" notwendig. Man muss also die Beine mit entsprechendem Kräfteinsatz (schwungvoll) grätschen und schließen. Das ist besonders bei quergestelltem Kasten wichtig. Außerdem ist die Rotationsgeschwindigkeit in der zweiten Flugphase durch Grätschen nicht so leicht zu steuern wie durch Hocken. Sicherung: Wie bei der "Hocke" – aber besonders wichtig ist dabei, dass man rechtzeitig zurücktritt, um den "Landeplatz" für die Füße des Turners freizumachen.*

*Zum Sichern der "Grätsche" noch eine Erklärung: Sicherung direkt von vorne durch eine Person stört manchen Turner, deckt vor allem aber nicht alle Gefahrenquellen ab. Wenn die erste Flugphase zu kurz gerät, wenn der Turner also nicht weit genug vorne aufgreift und dadurch seine Handwurzeln gefährdet, aber auch wenn er seine Hände aus Sicherheitsgründen noch rasch wegzieht und mit einer "Kreuzhohlbewegung" versucht, sein Gesäß doch noch über den Kasten zu bringen, hat man als vorne wartender Einzelsichernder kaum eine Chance zu helfen und muss zusehen, wie er mit Steißbein, Kreuz oder sogar Hinterkopf auf der Kastenoberkante aufschlägt. Man ist ja nur auf ein Abstützen von vorne eingerichtet, um einen Sturz vorwärts abzufangen, und kann bei zu kurzem Sprung und Rückwärtsrotation nicht helfen. Für gute Turner genügt oft eine Sicherung durch Bereitstehen. In diesem Fall müssen die Sichernden bei einer Panne den Oberkörper des Turners mit einem Arm bremsen oder, wenn notwendig, mit beiden Armen umklammern. Welche Matten? Keinen Weichboden verwenden! Er ist für "flächige" Landungen konstruiert, für punktuelle Landungen aber ungeeignet und gefährlich. Richtig wäre eine Niedersprungmatte. Ist keine vorhanden, kann man Gerätturnmatten, bei gesteigerter Höhe eine doppelte Lage von Gerätturnmatten verwenden.*