

SICHERN und HELFEN beim Boden- und Gerätturnen

(nach OSTR. Prof. Dr. Gerhard Schmidt)

Inhaltsverzeichnis:

BODENTURNEN	3
ROLLEN.....	3
<i>Rolle vorwärts</i>	4
<i>Rolle rückwärts</i>	5
<i>Sprungrolle</i>	6
STÄNDE.....	7
<i>Kopfstand</i>	8
<i>Handstand</i>	9
ÜBERSCHLÄGE.....	10
<i>Handstütz-Überschlag</i>	11
GERÄTTURNEN	14
SPRUNG.....	14
<i>Aufliegen – abrollen</i>	15
<i>Sprungaufknien- Mutsprung</i>	16
<i>Sprungaufhocken - Strecksprung</i>	17
<i>Dreh-Sprunghocke "Hockwende"</i>	18
<i>Sprunggrätsche</i>	19
<i>Sprunghocke</i>	20
<i>Nackenstütz – Sprungüberschlag</i>	21
<i>Handstütz - Sprungüberschlag</i>	23
RECK.....	25
<i>Überdrehen/rückwärts/vorwärts:</i>	26
<i>Kniehang-Abgang:</i>	27
<i>Hüft-Abschwung vorwärts:</i>	28
<i>Knie-Aufschwung vorwärts:</i>	29
<i>Knie-Aufschwung rückwärts:</i>	30
<i>Knie-Umschwung rückwärts:</i>	31
<i>Hüft-Aufschwung vorlings rückwärts:</i>	32
<i>Hüft-Umschwung vorlings rückwärts:</i>	33
<i>Hüft-Umschwung vorlings vorwärts</i>	34
<i>Knie-Umschwung rückwärts mit beiden Beinen (Sitzumschwung):</i>	35
BARREN.....	36
<i>Kehre</i>	37
<i>Wende</i>	38
<i>Flanke</i>	39
<i>Abgrätschen</i>	40

BODENTURNEN

Rollen

Lehrplan - Lehrstoff:

- HS - 1.u.2.Kl.: - Rolle vorwärts und rückwärts, auch mit kleiner Flugphase und in Kombinationen.
- Diagonales Rollen vorwärts und rückwärts.
- Zusammen mit Fallübungen vorwärts und rückwärts
Im Hinblick auf Sicherheit und Unfallprävention.
- Rollen an, auf, über und von geeigneten Geräten.
- 3.u.4.Kl.: - Rollen vorwärts, rückwärts und seitwärts in Variationen und Verbindungen, auch als Spielform (Doppel-, Dreierrolle ...).
- Auf Geräte und über Hindernisse.
- Rollen mit Flugphasen aus dem Stand und aus dem Anlauf.
- Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstütz (Handstand).
- Auch Judorolle, Fallübungen.
- SHS - 1.u.2.Kl.: ...
- Flugrolle: Aus dem Stand, aus dem Anlauf.
...
An den Ringen, am Reck, am Stufenbarren, auf dem Kasten längs, ...
- PL- Verschiedene Arten des Rollens:
Z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts
Aus dem Stand
Aus dem Anlauf
Auch in Übungsverbindungen und in Spielformen
Am Boden und auf den Geräten
Abrollen und Fallübungen als sicherheitsorientiertes Verhaltenstraining

Rolle vorwärts

Sichern und Helfen

A = Anfängerhilfe

F = Fortgeschrittenenilfe

S = Sicherung

- A** Der Übende befindet sich im Grätschliegestütz (Arme gestreckt). Der Helfer steht zwischen den gegrätschten Beinen des Übenden und umfaßt dessen Oberschenkel knapp über dem Knie und hebt dessen Beine an. Während der Übende den Kopf an die Brust nimmt, die Arme beugt, Beine langsam bis zu den Fußfesseln durch seine Hände gleiten und hält den Übenden dann in dieser Lage fest. Auf diese Weise soll erreicht werden, dass der Übende beim Rollen seine Beine möglichst lange gestreckt hält. (Beinstreckungskontrolle). In dieser Phase (Kipplage) erfolgt auch eine Kontrolle der Hüftspannung (Hüftwinkel soll nicht verkleinert werden). Nun rollt der Übende mit geschlossenen und gestreckten Beinen unter Beibehaltung der Hüft- und Körperspannung weiter, um in der Schlußphase rasch die Fersen ans Gesäß und die Brust an die Knie zu bringen und ohne Gebrauch der Hände aufzustehen. Der Helfer beobachtet, ob der Übende ohne weitere Hilfe aufstehen kann, und unterstützt ihn wenn nötig, durch leichten Druck im Rücken.



- F** a) Der Helfer kniet neben dem Übenden und korrigiert wenn nötig die Kopfhaltung durch führenden Druck am Hinterkopf.



- b) Eine andere Möglichkeit ist die "Beinverzögerung":

Der Helfer kniet seitlich zum Übenden, drückt dessen Knie nach oben und gleichzeitig mit der anderen Hand seine Fersen nach unten (Hebelwirkung) so daß die Beine in "Kipplage" gestreckt werden müssen.



- c) Eine gute Bewegungshilfe ist auch die "Doppelrolle", die nur dann gelingt, wenn die Beine richtig gestreckt (verzögert) und die Fersen knapp hinter dem Gesäß aufgesetzt werden.



- S** Verwendung von Matten. Keine Weichböden!!
Weichböden verleiten zum Aufgeben der Körperspannung und damit zu schlampiger Bewegungsausführung.
Außerdem verhindern sie ein technisch richtiges Aufstehen (ohne Gebrauch der Hände)!

Rolle rückwärts

A 1. Der Übende beginnt aus dem Strecksitz.

Der Helfer steht in Schrittstellung schräg hinter dem Übenden. Während der Übende langsam mit gestreckten Beinen rückrollt (Kipplage) und die Hände neben dem Kopf aufsetzt, erfaßt der Helfer mit beiden Händen die Hüften des Übenden und zieht ihn aktiv nach oben und hinten. Der Übende soll sich dabei mit beiden Händen von der Matte abdrücken und die Beine erst spät anhocken.



2. Bei zwei Helfern besteht auch die Möglichkeit einen Turnstab unter die Hüftbeuge zu halten und in der Schlussphase den Übenden leicht anzuheben.

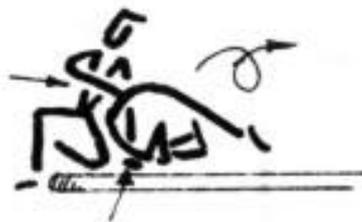


Eine Hand hält den Turnstab und hebt an. Die andere Hand fixiert die Hüftbeuge durch leichten Abwärtsdruck am Oberschenkel.

F Ein (oder zwei) Helfer

Die Helfer knien rechts und links seitlich vom Übenden. Sie legen ihre "innere" Hand unter die Schulter des Übenden, heben diese durch leichten Druck nach oben an (zur Entlastung des Nackens) und unterstützen mit der anderen Hand die Drehung am Rücken.

Es ist vorteilhaft, die "innere" Hand schon während der "Sitzphase" auf der Schulter des Übenden aufzulegen und so die Bewegung von Anfang an mitzubegleiten!



S Verwendung von Matten.

Eine gute Bewegungshilfe für die Rollen vorwärts und rückwärts stellt auch die schiefe Ebene dar ("Geländehilfe").

Die "schiefe Ebene" hat noch dazu den Vorteil, bei unterschiedlichem Könnensniveau der Übenden eine weitgehende "innere Differenzierung" zu ermöglichen.

Sprungrolle

- A** Der Helfer steht so, daß er beide Fußfesseln des Übenden fassen kann. Der Übende steht im Hockstand und springt durch Fußabdruck und Beinstreckung über das Hindernis auf beide Hände, nimmt den Kopf an die Brust, beugt die Arme und setzt den Nacken auf der Matte auf (Kipplage) . Der Helfer begleitet die Beinbewegung durch mitgehen und anheben, hält aber in der Kipplage die Beine etwas zurück um sowohl die Beinstreckung als auch die Hüftspannung bewußt zu machen. Erst wenn das gelungen ist, läßt er die Beine des Übenden aus und läßt diesen weiter rollen, um ihn, wenn nötig durch Druck im Rücken das Aufstehen ohne Gebrauch der Hände zu erleichtern(siehe Rolle vorwärts)



- F** Der Helfer kniet neben der Stelle, an der die Hände des Übenden voraussichtlich aufsetzen werden und unterstützt das "Kopf an die Brust nehmen" durch führenden Druck am Hinterkopf.



Die zweite (bessere) Möglichkeit ist die "Beinverzögerung" (siehe Rolle vorwärts):

Zwei Helfer knien rechts u. links seitlich zum Übenden. Sie drücken mit der "vorderen" Hand von unten den Oberschenkel (knienae) nach oben und mit der "hinteren" Hand den Unterschenkel nach unten.



So können sie sowohl die Beine in eine Strecklage führen, als auch den Schwerpunkt wenn nötig anheben beziehungsweise die Beine "verzögern".

Achtung! Viel Übung ist dazu notwendig!!

- S** Verwendung von Matten.

Vorsicht! Weichböden sind nur scheinbar eine Hilfe!

Sie verleiten zum hemmungslosen Springen – und bei schlechter Bewegungsausführung kann der Kopf fixiert werden – (Wirbelverletzungen!).



Voraussetzung für das Probieren der Sprungrolle ist ein technisch einwandfreies Beherrschen der Rolle vorwärts! (= kein Kopfkontakt beim Rollen, nur Hinterkopf bzw. Nacken; Aufstehen ohne Gebrauch der Hände, rundes geradliniges Rollen)

Einhalten der „Bewegungshierarchie“ = vom Leichten zum Schwierigen!

Stände

Lehrplan - Lehrstoff:

- HS - 1.u.2.Kl.: - Kopfstand,
- Handstand.
- 3.u.4.Kl.: - Handstütz (Handstand), auch in Übungsverbindungen
- SHS - 1.u.2.Kl.: - Kopfstand:
Aus dem Hockstand, aus dem Grätschstand
- Handstand:
Handstand mit Partnerhilfe.
Freier Handstand.
- Allenfalls Spagat
- 3.u.4.Kl.: Handstütz (Handstand) mit erhöhten Anforderungen, auch in
Übungsverbindungen.
An verschiedenen Geräten (Barren, Reck, Kasten, Ringe, Schwebebalken).
Allenfalls „Schweizerhandstand“.
- PL - Handstütz (Handstand)
...
In Variationen und Übungsverbindungen
Am Boden und an den Geräten

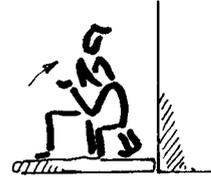
Kopfstand

Kopfstand - gegen die Wand:

Der Kopf soll ungefähr zwei Handbreiten von der Wand entfernt aufgesetzt werden. Dreieck Kopf - Hände beachten. Finger gespreizt, Ellbogen parallel. Nur die Füße (Fersen) dürfen die Wand berühren.

A *Hockkopfstand:*

Der Helfer kniet an der Seite des Übenden, unterstützt das Hochkommen wenn nötig am Oberschenkel und verhindert bei der anschließenden Beinstreckung ein seitliches Umfallen.



Kopfstand – aufschwingen

Der Helfer kniet an der Schwungbeinseite. Er erfaßt den Oberschenkel des Schwungbeines knapp oberhalb des Knies mit beiden Händen. (Klammergriff) Er begleitet den Beinschwung und gibt bei zu wenig Impuls eine zusätzliche Unterstützung.

Helfer – Achtung! Mit dem Kopf den Beinen ausweichen.



F In der "Streckphase" die Beinstreckung überprüfen.

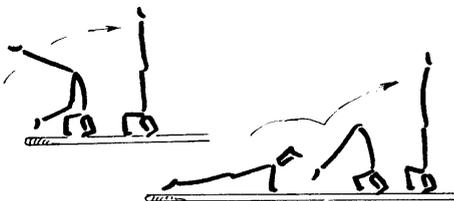
Darauf achten, dass die Beine zusammengedrückt werden(Beinschluss).

Kontrollieren ob der Gesäßmuskel angespannt ist (Gesäßmuskelkontrolle).

Kopfstand - frei:

Das "Hochkommen" in den Kopfstand kann beliebig erfolgen.

Ausführungsmöglichkeiten:



a) gehockt – zuerst Hockkopfstand, dann langsam strecken.

b) aufschwingen – ein Bein gestreckt, (Schwungbein), das andere Bein zuerst angehockt (Abdruckbein), dann erst gestreckt.

c. hochziehen – aus dem Liegestütz. Beide Beine getreckt, die Hüfte zuerst gebeugt (Bückkopfstand),

dann langsam gestreckt.

A/F Der Helfer kniet (ein Bein aufgestellt) vor dem Übenden und fängt dessen Körper (Beinschwung) mit Schulter und Oberarm ab (Vorsicht – Kopf zur Seite!).

Bei zu wenig Schwung zieht er den Übenden an der Hüfte (den Oberschenkeln) hoch.

Dann erfolgt die Kontrolle

- der Beinstreckung
- des Beinschlusses
- der Gesäßmuskelspannung

Beim Absenken aus dem Kopfstand greift der Helfer von der Seite mit einem Arm in die Hüftbeuge und verhindert so ein etwaiges Fallen auf die Knie.



S Verwendung von Matten.

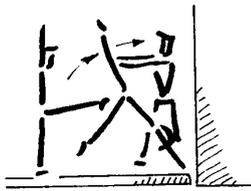
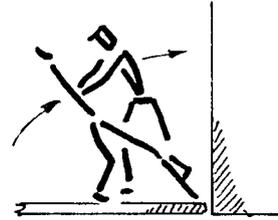
Voraussetzung für das Üben des „freien Kopfstandes“ ist das Beherrschen des Kopfstands gegen die Wand!

Handstand

Handstand – gegen die Wand:

Die Hände des Übenden sollen etwa ein bis zwei Handbreiten von der Wand aufgesetzt werden. Die Fingerspitzen zeigen zur Wand, die Finger sind gespreizt. Im Handstand dürfen nur die Füße (Fersen) die Wand berühren.

- A** Der Übende steht in Ausfallschrittstellung, die Hände am Boden aufgesetzt. Der Helfer steht an der Schwungbeinseite des Übenden. Er erfaßt den Oberschenkel des Schwungbeines mit Klammergriff (siehe Kopfstand aufschwingen) und hilft bei zuwenig Schwung dem Übenden in den Handstand. Bei zu starker Kreuzhohlage zieht er am Knie aufwärts und streckt so den Körper des Übenden. Nach kurzer Handstandphase (2 - 3 Sekunden) fasst er mit dem Arm in die Hüftbeuge und unterstützt so das Absenken in den Stand.

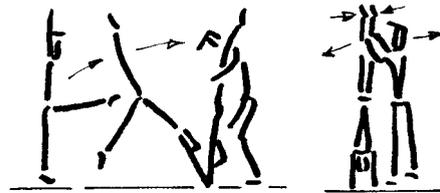


Der Übende steht in Grundstellung, der Helfer steht an seiner Schwungbeinseite. Er begleitet den Bewegungsablauf durch leichten Druck am Oberschenkel. In der Handstandphase Kontrolle der Bein Streckung des Beinschlusses der Gesäßmuskelspannung der "Körperbindung" = keine Kreuzhohlphase!!

- S** Verwendung von Matten, vor allem bei den ersten Versuchen!

Handstand – frei:

- A / F** Der Helfer steht in Schrittstellung dem Übenden gegenüber. Beim Aufschwingen fängt er die Beine des Übenden (Oberschenkel) mit der Schulter ab und faßt dann dessen Beine (Vorsicht – Kopf zur Seite geben!) Auf die richtige Distanz zu den Händen des Übenden ist dabei zu achten (1-2 Handbreiten) In der Handstandphase – Beinstreckung, Beinschluß und Gesäßmuskelspannung überprüfen!



Bei zwei Helfern stehen diese so, daß sie die inneren Hände fest gefaßt halten und der Übende gegen dieses Hindernis aufschwingt. (Kontrolle wie oben!)

Wichtig – ganz gerades Stehen! Nicht "kreuzhohl"
Korrektur – ev. "Blick zu den Zehen"



- S** Matten sind für das Gelingen des "freien Handstandes" nicht unbedingt ein Vorteil, da die Finger nicht fest abstützen können!
Die beste Absicherung ist ein einwandfreies Beherrschen des Kopfstandes und des Handstandes gegen die Wand ("Bewegungshierarchie")

Überschläge

Lehrplan - Lehrstoff:

HS - 1.u.2.Kl.: - Handstützüberschlag seitwärts (Rad), links und rechts, auch mit kleiner Flugphase. Auch mit Vierteldrehung (Radwende) aus dem Stand und aus dem Anlauf (mit Ansprunghopser).

3.u.4.Kl.: - seitwärts (Rad), Handstützüberschlag seitwärts mit ¼Drehung (Radwende) mit längerer Flugphase und in Übungsverbindungen.

- aus dem Anlauf, Landung ein- oder beidbeinig.

- Freier Überschlag (Salto) vorwärts gehockt.

SHS - 1.u.2.Kl.: ...

- Handstützüberschlag vorwärts.

Allenfalls Handstützüberschlag rückwärts.

3.u.4.Kl.: - Freie Überschläge (Salti vorwärts, rückwärts, seitwärts), auch auf, über und von Geräten.

Auch mit Absprunghilfen (Minitrampolin ...).

PL- - Handstützüberschlag vorwärts und rückwärts

- Handstützüberschlag seitwärts (Rad), auch mit ¼Drehung (Radwende)

- Kopfstützüberschlag

- Freier Überschlag (Salto)

In Variationen und Übungsverbindungen

Handstütz-Überschlag

Handstütz-Überschlag seitwärts ("Rad"):

Es wird immer so geholfen, dass der Rücken des Übenden dem Helfer zugekehrt ist.

Vorsicht! Beim "Rad" ist besonders auf die Beinführung des Übenden zu achten. Man muss den (eventuell abgewinkelten) Beinen mit dem Kopf ausweichen.

- A** Der Helfer steht im Grätschstand, Knie leicht gebeugt, mit dem Gesicht zum Übenden. Beim „Rad“ links fasst der Helfer mit der rechten Hand an den linken Oberschenkel des Übenden und drückt diesen rasch und kräftig nach oben (Schwungbeinunterstützen). Zugleich greift er mit der linken Hand unter die rechte Achsel des Übenden und unterstützt diesen beim Aufrichten in den Stand.(Beim "Rad" rechts alles gegengleich)



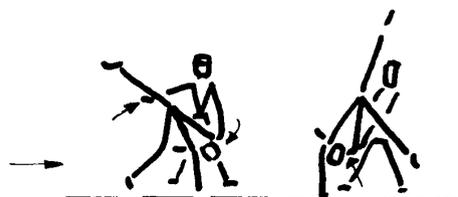
- F** Gleiche Ausgangsstellung wie bei A, aber nur bewegungsbegleitende Unterstützung mit einer Hand am Oberschenkel (Aufwärtsdruck), oder mit beiden Händen an der Hüfte.

- S** Verwendung von Matten.
Bei schmalen Matten besteht die Gefahr des Umkippens an der Mattenkante. Es ist daher besser, solche Matten quer zu benutzen!
Voraussetzung für das Üben des "Rades" ist das Beherrschen des Handstandes gegen die Wand ("Bewegungshierarchie")

Handstütz-Überschlag seitwärts mit einem Arm

- A.** Ausgangsstellung des Helfers wie beim gewöhnlichen „Rad“. Beim „Rad“ links fasst der Helfer mit der rechten Hand an den linken Oberschenkel des Übenden und drückt diesen rasch und kräftig nach oben (Schwungbeinunterstützung). Die linke Hand unterstützt gleichzeitig die rechte Schulter (= die Schulter des Armes, der nicht aufstützt).

- F** Wie bei A , nur fällt die Unterstützung der Schulter weg.

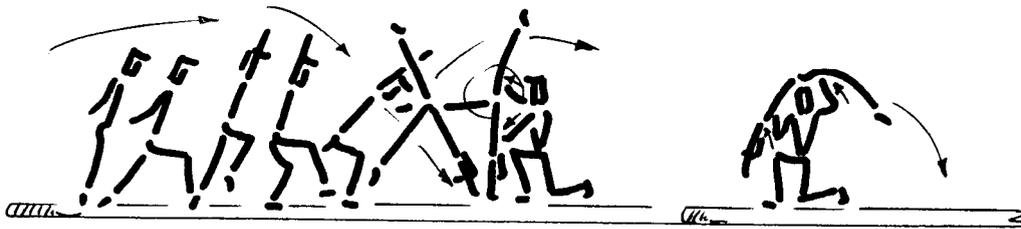


- S** Verwendung von Matten (besser quer als längs – siehe „Rad“).
Voraussetzung für das Probieren des einarmigen „Rades" ist das einwandfreie Beherrschen des gewöhnlichen „Rades“!

Handstütz-Oberschlag vorwärts:

A 2 (oder 1) Helfer

Der Übende beginnt mit einem kurzen Anlauf (2 - 3 Schritte) und einem Auftakttopser. Die beiden Helfer knien rechts und links neben der voraussichtlichen "Handaufsatzstelle" des Übenden. Das „nähere“ Bein wird dabei aufgestellt, auf dem anderen Bein wird gekniet. Die „nähere“ Hand des Helfers greift unter die Schulter des Übenden und hebt sie während des Abdruckes etwas an (bei einem etwaigen Schulterfehler des Übenden drücken die Helfer gegen die Schultern). Mit der entfernteren Hand fassen die Helfer unter das Kreuz (oder an den großen Gesäßmuskel) und begleiten den Bewegungsablauf bis in den Stand.



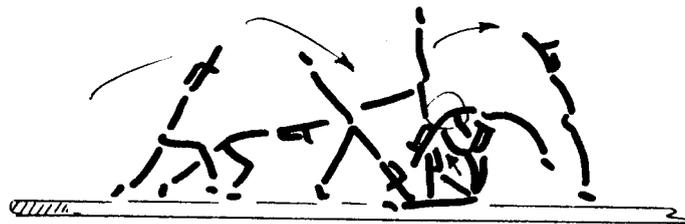
F Abbau der Helfer

Sie unterstützen weniger oder es hilft nur mehr einer.

Sitzhilfe

Der Helfer sitzt im weiten Grätschsitz auf einer Mattenbahn. Der Übende muss mit den Händen so knapp wie möglich zwischen den gegrätschten Beinen des Helfers aufsetzen. Der Helfer unterstützt den Überschlag durch Druck auf die Schultern des Übenden schräg aufwärts.

Wichtig: Der Helfer darf den Kopf nicht gerade halten, sondern muss ihn zur Seite drehen, um bei schlechter Bewegungsausführung des Übenden nicht gefährdet zu sein. Ein Abrollen des Helfers nach hinten bei zu starkem Druck auf die Arme ist sinnvoll und zu empfehlen.



S Am besten wird der Überschlag auf einer Mattenbahn geturnt. Werden verschiedenartige Matten aneinandergelegt, muß darauf geachtet werden, dass sie keinen Niveauunterschied oder unterschiedliches Rutschverhalten aufweisen. Voraussetzung für das Üben des Handstütz-Überschlags ist das sichere Handstandaufschwingen gegen eine Wand.

Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick – Flack):

A 2 Helfer

Die beiden Helfer knien rechts und links seitlich und knapp hinter dem Übenden. Das nähere Bein wird dabei aufgestellt, auf dem anderen wird gekniet. Die Helfer fassen mit der näheren Hand unter den Oberschenkel (Gesäßnahe) und mit der entfernteren Hand an den Rücken des Übenden (Kreuznahe). Die „Oberschenkelhand“ gibt je nach Bedarf mehr oder weniger Aufwärtsdruck (Drehmoment), die „Rückenhand“ begleitet unterstützend den Bewegungsablauf. Es ist für das Helfen günstiger, wenn die Helfer möglichst nahe nebeneinander knien. (Hebelverhältnis, Aufwärtsdruck)



F 1 Helfer „Knihilfe“

Hilfestellung wie bei der Anfängerhilfe beschrieben.

1 Helfer „Stehhilfe“

Der Helfer steht in Ausfallschrittstellung. Er fasst mit der näheren Hand an den Oberschenkel und mit der entfernteren Hand bis an die andere Körperseite (Hüfte) des Übenden. Mit der „Oberschenkelhand“ gibt er Drehmoment, mit der „Hüfthand“ hebt er bei Bedarf den Körper an.



S Mattenbahn

Bei Verwendung von Weichböden ist es sinnvoll obenauf Matten zu legen, da sonst das Abstützen mit dem Armen falsch eingelehrt wird! Der Absprung muss selbstverständlich immer „fest“ sein!

Voraussetzung für das Üben des Handstütz-Überschlags rückwärts ist das Beherrschen des Handstands!

GERÄTTURNEN

SPRUNG

Lehrplan - Lehrstoff:

HS 1.u.2.Kl.:

- Freie Sprünge (auch mit Absprunghilfen):
Hocksprung.
Strecksprung (auch mit Drehung) ...
- Stützsprünge (mit und ohne Absprunghilfe):
Hockwende rechts und links
Hocke.
Flanke.
Grätsche über den Bock
Kurzer Stützphase, flacher Sprung.
Erfahren der Körperspannung als Grundvoraussetzung!

3.u.4.Kl.:

- Überschläge:
Überschläge über den Kasten (allenfalls Pferd). ...
- Freie Sprünge (auch mit Absprunghilfen ...) - (Hock- und Strecksprünge) unter veränderten und erschwerten Bedingungen.
- Stützsprünge.
Festigen der erlernten Stützsprünge (mit und ohne Drehung um eine Stützhand, Steigern der Schwierigkeit durch Erhöhen der Geräte ...).
Der Einsatz von stark schleudernden Absprunghilfen (z.B. Doppel Rheuterbrett, Minitrampolin, ...) ist vom Könnensstand und der Bereitschaft der Schüler abhängig.
Verwendung dieser Geräte nur durch Lehrer, die in Aus- oder Fortbildung nachweislich mit den Einsatzmöglichkeiten vertraut gemacht worden sind. Bei der Verwendung von Weichböden als Aufsprunghilfe sind diese allenfalls durch eine härtere Matte zu ergänzen.

SHS 1.u.2.Kl.:

- Überschläge über Geräte.
Nackentützüberschlag (Kipprolle).
Allenfalls Kopfstützüberschlag (Kopfkippe).
Kurzer Anlauf!
- Grätsche.

3.u.4.Kl.:

- Überschläge:
Freie Überschläge (Salti vorwärts, rückwärts, seitwärts), auch auf, über und von Geräten.
Auch mit Absprunghilfen (Minitrampolin ...).

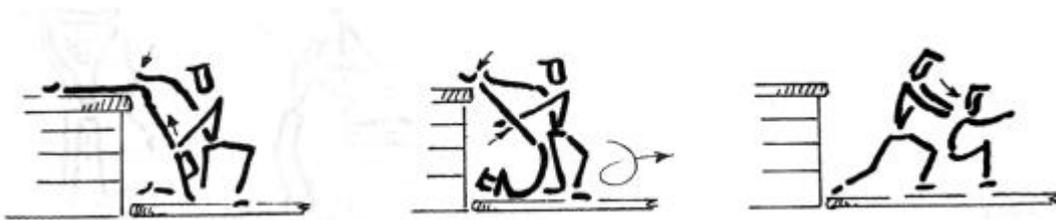
PL

- Stände und Überschläge: ...
In Variationen und Übungsverbindungen.
Am Boden und an den Geräten.
Sprünge: Freie Sprünge
Stützsprünge mit und ohne Drehung (auch mit Absprunghilfen)
Der Einsatz von stark schleudernden Absprunghilfen (z.B. Doppel Rheuterbrett, Minitrampolin, ...) ist vom Könnensstand und der Bereitschaft der Schüler abhängig. Einsatz nur durch Lehrer, die in Aus- oder Fortbildung nachweislich mit den Einsatzmöglichkeiten vertraut gemacht worden sind. Bei der Verwendung von Weichböden als Aufsprunghilfe sind im Hinblick auf ihre Tauglichkeit als Niedersprungmatte zu überprüfen und allenfalls durch eine härtere Matte zu ergänzen.

Aufliegen – abrollen

(Sprungkasten lang)

- A** Ein oder zwei Helfer knien einbeinig im Seitverhalten am Ende des langgestellten Kastens, das kastennähere Bein wird aufgestellt (bessere Stabilität und Aufstehmöglichkeit).
Der Übende, der am Kasten liegt, rutscht so weit nach vorne, dass er mit den Händen auf der Matte aufsetzen kann.
Die Helfer fassen mit der kastenentfernteren Hand von unten an die Schulter des Übenden (Daumen beim Nacken).
Während der Übende die Arme beugt und den Hinterkopf (Nacken) auf der Matte aufsetzt, halten die Helfer die Schulter durch Aufwärtsdruck zurück, um ein eventuelles Aufschlagen des Kopfes auf der Matte zu verhindern.
Die kastennähere Hand drückt gleichzeitig die Oberschenkel des Übenden leicht gegen den Kastendeckel und lässt dessen Beine langsam bis zu den Fußfesseln durchgleiten.
Auf diese Weise wird eine völlige Beinstreckung erreicht und der richtige Hüftwinkel (Bein- und Hüftspannung „in Kipplage“) kann kontrolliert werden. In dieser Stellung werden die Hände zuerst von der Schulter und knapp danach von den Fußfesseln gelöst, der Übende rollt ab, und wird, wenn er beim richtigen Aufstehen („ohne Gebrauch der Hände“) zuwenig Schwung hat, rasch durch Druck am Rücken unterstützt um ein Zurückfallen zu verhindern.



- F** Ausgangsstellung wie bei A
Der Griff an der Schulter entfällt. Nur mehr die Beine werden „zurückgehalten“ und Beinstreckung sowie Hüftspannung überprüft. Auch das Aufstehen „ohne Gebrauch der Hände“ soll allein erfolgen.



- S** Ein bis zwei Matten in Verlängerung des Sprungkastens. Aufliegen und abrollen soll erst geübt werden, wenn die Rolle vorwärts, am Boden gekonnt wird (Übungshierarchie).

Sprungaufknien- Mutsprung (Sprungkasten quer)

Der Übende springt beidbeinig ab, stützt mit beiden Händen auf und gelangt nach Anziehen der Beine in den Kniestand.

Bei Ungeübten(und Ungeschickten) muss schon beim „Aufknien“ aufgepasst werden, um einen Sturz nach vorne (bei zuviel Schwung) zu verhindern.

Die (der) Helfer stehen im Seitstand vorlings (in Schrittstellung, Innenbein vorne) und fassen mit Klammergriff (Stützgriff) den Übenden am Oberarm (Genauere Beschreibung des Klammergriffs - siehe Aufhocken). Wenn sich der Übende im Kniestand befindet, gibt es verschiedene Möglichkeiten zu helfen:

A *„Abstützmethode“*

Der Übende stützt sich mit den Händen auf den „Innenschultern“ der Helfer ab. Während er mit den Beinen abdrückt, fassen die Helfer mit der Innenhand unter die Achsel des Übenden und mit der Außenhand um den Oberarm zum Klammergriff („Stützgriff“) zu und halten ihn solange fest, bis er sicher steht.



„Armschwungmethode“

Die Helfer stehen im Querstand rechts und links vor dem Übenden, der am Kasten kniet. Sie erfassen mit der kastenentfernteren Hand die vorgestreckte Hand des Übenden, begleiten das "Ausholen" seiner Arme nach hinten oben, verstärken dann (je nach Notwendigkeit) das Vorhochschwingen der Arme und greifen im Augenblick des Beinabdruckes mit der kastennäheren Hand unter seine Achsel und sichern so die Landung.

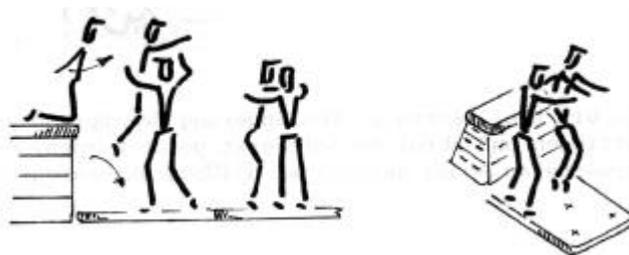


F *„Zangengriff“*

Ein Helfer steht im Querstand re. oder li. seitlings. Er wartet den Armschwung des Übenden ab und greift dann blitzschnell mit dem einen Arm vor und mit dem anderen Arm hinter dem Oberkörper des Übenden vorbei (= „Zangengriff“), um ihn bei einem Sturz nach vorne oder nach hinten abfangen zu können.

S Verwendung von Matten.

Bereitschaftsstellung (Schrittstellung). Der „Sicherer“ muss die Füße des Übenden beobachten, um rechtzeitig zu erkennen, ob ein „Hängenbleiben“ mit den Füßen zu erwarten ist.



Sprungaufhocken - Strecksprung (Sprungkasten quer)

A **Arm-Bein-Hilfe**

Ein oder zwei Helfer stehen im Querstand re. bzw. li. seitlings auf der "Absprungseite" des Übenden. Sie greifen mit der kastennäheren Hand von vorne um den Oberarm und unter die Achsel des Übenden. Mit der anderen Hand unterstützen sie (je nach Bedarf) am Oberschenkel oder am Gesäß durch kurzen Aufwärtsdruck.

Vorsicht! Am Anfang lieber etwas zu wenig helfen. Bei zu viel Aufwärtsdruck Sturzgefahr nach vorne!
Bei Bedarf auch ein oder zwei Helfer vorne einsetzen (Stützgriff)



F **Klammergriff (Stützgriff)** – allgemein

Er heißt so, weil beide Hände wie eine Klammer um den Arm (oder das Bein) des Übenden fassen. Die inneren Hände fassen dabei von vorne unter die Achsel, die äußeren Hände fassen knapp darunter von hinten um den Oberarm. Die Daumen der helfenden Hände zeigen also zueinander. Es ist günstig den Klammergriff zuerst in der "Dreiergruppe" mit einfachen Aufgabenstellungen wie Partner hochstemmen, Beine anhocken, Beine spreizen, ... zu schulen und erst dann am Gerät anzuwenden.



Klammergriff beim Aufhocken

Ein oder zwei Helfer stehen im Querstand (leichte Schrittstellung) auf der "Niedersprungseite". Sie versuchen den Übenden schon in der Absprunghase mit der inneren Hand unter die Achsel zu greifen. Die zweite Hand greift auch möglichst schnell zu und unterstützt den Übenden durch Hochziehen.

S **Bereitschaftsstellung und Füße beobachten.**

Beim Hängenbleiben und nach vorne stürzen unter den Oberkörper fassen und abfangen.

Zwei Matten der Länge nach auflegen. Beim Strecksprung wird meist in die Weite statt in die Höhe gesprungen. Bei nur einer Matte wäre damit die Gefahr auf das Mattenende (die Mattenkante) aufzutreffen groß.

Der Strecksprung wird so gesichert wie der Mutsprung ("Zangengriff").



Dreh-Sprunghocke "Hockwende" (Sprungkasten quer)

- A** Der Helfer steht an der **Kastenschmalseite** im Querstand vorlings, etwas näher zum Üben (Absprungseite). Er fasst mit der kastennäheren Hand unter die Achsel des zuerst aufstützenden Armes ("halber Stützgriff") und unterstützt das "Überqueren" des Kastens durch Schubhilfe mit der anderen Hand an der Hüfte des Üben.



Der Helfer steht im Querstand auf der "**Landeseite**". Er erfasst mit beiden Händen den näheren Stützarm des Üben im Klammergriff ("Stützgriff") am Oberarm.



- F** Der Helfer kniet auf einem Kastenende im Querkniestand. (auch Sitz, bzw. Stand) Der Üben soll mit seinen Händen möglichst nahe am den Knien des Helfers aufgreifen. (Man kann dazu das Sprungbrett seitlich etwas versetzen). Der Helfer greift im Augenblick des "Hochkommens" an das Becken (Hüftknochen) des Üben und zieht diesen in den Hockhandstand. Ist der Hockhandstand sicher erreicht, dann können die Beine auch bis in den Handstand gestreckt werden, um dann erst in den Querstand abzuwenden.



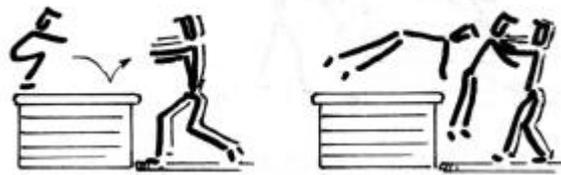
- S** Verwendung von Matten, zunächst auch an den Kastenschmalseiten. Bei hohen „Hockwenden“ kann der Üben auch (über den Hockhandstand) nach außen stürzen! Die Bereitschaftsstellung erfolgt daher auf der „gefährlichen“ Seite („Rückenseite“). Dazu muss der Üben durch eindeutige Zeichen dem Sichernden anzeigen, auf welcher Seite er die Beine hochbringen wird. Voraussetzung für das Üben der „Hockwende“ ist das Beherrschen des Sprungaufhockens und des Sprungaufhockens mit 1/4 Drehung.

Sprunggrätsche

A *Sprungkasten lang, Sprungaufhocken – Sprungabgrätschen*

2 Helfer: Die Helfer stehen im Schrägstand re. und li. auf der „Niedersprungsseite“. Das „Aufhocken“ erfolgt ohne Hilfe (siehe Sprunghocke).

Der Übende springt aus dem Hockstand am hinteren Kastenende ab, greift mit den Händen an das vordere Kastenende („anhechten“) drückt beidhändig ab, öffnet die Beine und grätscht über die Kantenkante in den Stand. Die Helfer die in "Ausfallschrittstellung" mit dem Rücken zueinander stehen fassen mit beiden Händen den Oberarm des Übenden (Klammergriff) und unterstützen ihn durch anheben und vorziehen der Arme. Sie verlagern im Augenblick des Zufassens (Grätschens) das Körpergewicht vom vorderen Bein auf das hintere und steigen etwas zurück. Durch die Stellung Rücken zueinander und Ausfallschritt kann den Beinen des Springenden wirksam ausgewichen werden.



1 Helfer: Ein Helfer steht im Querstand auf der "Niedersprungsseite" ein Bein vorne, das zweite weit zurückgestellt. (Ausfallschrittstellung) beide Arme dem Übenden entgegengestreckt.

Er faßt mit jeder Hand einen Oberarm des Springenden (Daumen unter der Achsel) und drückt ihn nach oben.

Während des Niedersprungs des Übenden steigt er mit dem vorderen Bein zurück um den Schwung abzufangen und um dessen Beinen Platz zur Landung zu geben. Grifflösung erst wenn der Übende ruhig steht.

A *Sprungkasten quer – Sprunggrätsche*

2 Helfer: Hilfegebung wie beim „Abgrätschen“

Die Helfer stehen im Schrägstand und erfassen möglichst schon in der „Aufwärtsphase“, durch vorbeugen, an den Kasten anlehnen und über den Kasten greifen die Oberarme und unterstützen durch „Aufwärtsziehen“ den Bewegungsablauf (=Hebehilfe). Dann zurücksteigen wie beim Sprungabgrätschen.



F **1 Helfer:** Er steht im Seitstand (Ausfallschrittstellung) und hilft wie beim Sprungabgrätschen beschrieben.

Wichtig ist das möglichst frühzeitige Erfassen der Oberarme um notfalls nicht nur nach vorne zu ziehen, sondern auch anheben zu können.

Die sichere Einzelhilfe verlangt große und kräftige Helfer.

S Voraussetzung für das Üben der Sprunggrätsche am quergestellten Sprungkasten ist das einwandfreie Beherrschen des Sprungabgrätschens (Sprungkasten lang).

Auch das Üben des „Sprungaufgrätschens“ (Sprungkasten quer) kann als Vorübung nützlich sein. Absicherung durch Matten. Bereitschaftsstellung, Beine beobachten!



Sprunghocke

A *Sprungkasten lang, Sprungaufhocken – Sprungabhocken*

Die Helfer stehen im Seitstand re. und li. auf der „Niedersprungseite“, das „Aufhocken“ erfolgt ohne Hilfe. Auch eine Sicherung ist nicht extra nötig, da ein „nach vorne fallen“ durch den langgestellten Kasten verhindert wird.

Der Übende springt aus dem Hockstand am hinteren Kastenende und greift mit den Händen an das vordere Kastenende („anhechten“), drückt beidhändig ab und hockt über die Kantenkante in den Stand. Die Helfer fassen dabei im Klammergriff um den Oberarm und unterstützen durch "Vorhochziehen"



F *Sprungkasten quer – Sprunghocke*

Die Helfer stehen im Querstand re. und li. seitlings (Rücken zueinander auf der „Niedersprungseite“. (= hinter dem Kasten und vor dem Übenden), Sie erfassen möglichst schon in der Aufwärtsphase (durch Vorbeugen und über den Kasten greifen) die Oberarme mit Klammergriff und unterstützen durch Aufwärtsziehen und nach vorne ziehen den Bewegungsablauf (= „Hebehilfe“).

Die richtige Beinstellung ist für das Unterstützen und möglichst lange Begleiten des Bewegungsablaufes von großer Bedeutung. Die Helfer haben das innere Bein weiter vorne, das äußere weiter hinten. Sie kehren so den Rücken zueinander und bilden mit den inneren Schultern eine Sperre (= Schultersperre), die allein schon ein Fallen verhindern kann. Außerdem können sie dadurch um das hintere "abgestemmte" Bein drehen (durch Abstoß vom vorderen Bein) und jetzt mit dem Gesicht zueinander den Übenden im Klammergriff bis zum ruhigen Stand auch bei einer langen zweiten Flugphase (= vom Armabdruck bis zur Landung) begleiten.



S Voraussetzung für das Üben der Sprunghocke ist das einwandfreie Beherrschen des Sprungaufhockens.

Absicherung durch Matten. Bereitschaftsstellung – Sturzhilfe am Oberkörper!

Der Sichernde muß immer genau beobachten. (Bewegungsantizipation)

Nackenzstütz – Sprungüberschlag

Voraussetzung für das Üben des Nackenzstütz - Sprungüberschlags, ist das Beherrschen der Sprungrolle und bzw. oder des Nackenzstützüberschlags (Bewegungshierarchie).

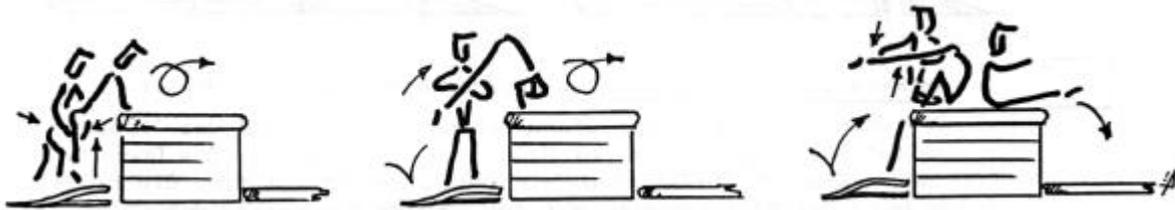
A1 *Aufrollen – Sprungkasten lang – 2 Helfer*

Die Helfer stehen rechts und links im Seitstand auf Höhe des Sprungbrettes. Sie fassen den Übenden mit beiden Händen im „Klammergriff“ am Oberschenkel (knapp oberhalb des Knies) und führen die Bewegung bis in die Kipplage.

Auf 3 Details ist dabei zu achten:

1. Der Kopf muß zwischen den Händen durchgesteckt werden, damit die Schultern neben die Hände kommen und der spätere Armabdruck in vollem Umfang erfolgen kann.
2. Die Beine müssen gestreckt bleiben. (Bewegungsübertragung).
3. Die Hüfte soll bei entsprechender Körperspannung möglichst stark gebeugt werden. (Ausholbewegung)

Durch „Nachrutschen“ mit der oberen Hand vom Oberschenkel auf die Wade bei gleichzeitigem Abwärtsdruck ,sowie durch Aufwärtsdruck der unteren Hand auf den Oberschenkel, kann die Beinstreckung erzwungen und die Körperspannung besser kontrolliert werden. Anschließend erfolgt ein Weiterrollen unter Beibehaltung der Körperspannung bis in den Strecksitz auf dem Sprungkasten.



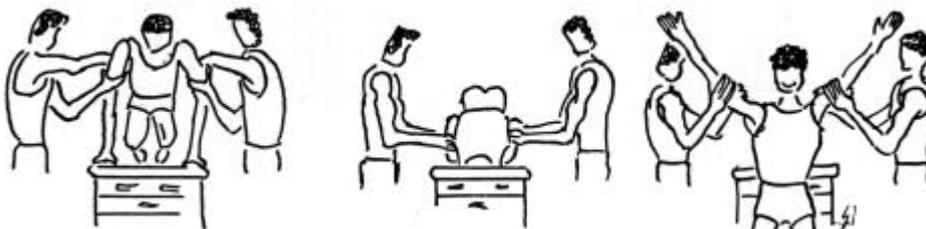
A2 *Nackenzstützüberschlag – Sprungkasten lang – 2 Helfer*

Die Helfer stehen im Seitstand rechts und links am Sprungkastenende.

Der Übende befindet sich im Hockliegestütz (Bankstellung) . Bereits in dieser Stellung fassen ihn die Helfer im „Drehgriff vorwärts“ an beiden Oberarmen.

Die dem Übenden nähere Hand fasst von vorne und unten gegen den Oberarm. Die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben und zum Oberarm, die Daumen zeigen nach außen (weg vom Übenden) . Die zweite (entferntere) Hand erfasst den Oberarm von hinten oben. Die Handflächen zeigen dabei nach unten, die Daumen erfassen den Oberarm außen . (Die Daumen der beiden Hände eines Helfers liegen also an der Oberarmaußenseite des Übenden und zeigen zueinander).

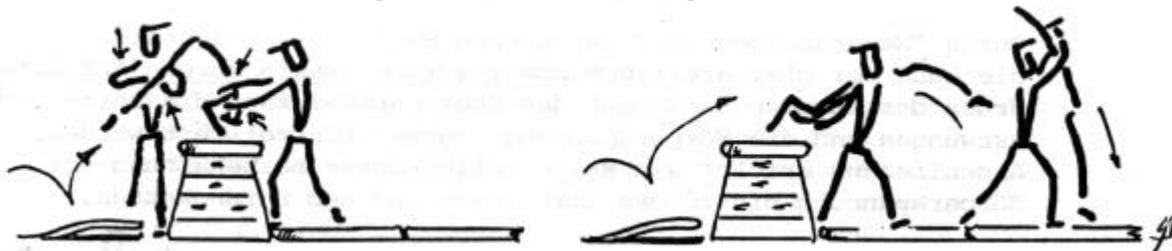
Es ist vorteilhaft das Zufassen im Drehgriff mehrmals in dieser Stellung üben zu lassen.



Der Übende rollt nun vor in die " Kipplage " am Sprungkasteneende. Er lässt das Becken ein kleines Stück anfallen und streckt dann energisch in der Hüfte. Die Helfer begleiten den Bewegungsablauf mit dem Drehgriff, bis zum ruhigen Stand. Der Drehgriff vorwärts kann bei allen Stützüberschlägen vorwärts (Nacken-, Kopf-, Handstützüberschlag) sinnvoll verwendet werden.

A3 *Nackentstütz – Sprungüberschlag – Sprungkasten quer – 4 Helfer*

2 Helfer stehen im Querstand auf der Sprungbrettseite. Sie begleiten die Bewegung bis in die Kipplage, wie unter A1 beschrieben, und geben dann die Beine frei. Die anderen 2 Helfer stehen auf der Landeseite ".Sie fassen mit beiden Händen die Oberarme des Übenden im "Drehgriff vorwärts" und begleiten die Überschlagbewegung nach erfolgter energischer Hüftstreckung bis in den ruhigen Stand. Aufpassen!!! Auch ein „Vorfallen“ des Übenden ist möglich, daher nicht frühzeitig auslassen!



F *Nackentstütz – Sprungüberschlag- Sprungkasten quer – 2 Helfer*

Die Helfer stehen im Querstand rechts und links auf der „Landeseite“. Sie fassen mit einer Hand unter die Schulter des Übenden (schon wenn er die „Kipplage“ einnimmt) . Sie unterstützen die Flugbahn während der Hüftstreckung mit der zweiten Hand unter dem Gesäß und begleiten die Bewegung bis in den ruhigen Stand. Achtung!!! Die „Schulterhand“ muss auch mitbegleiten, um im Falle einer zu starken Rotation durch Zurückhalten an der Schulter ein Vorfallen des Übenden verhindern zu können.



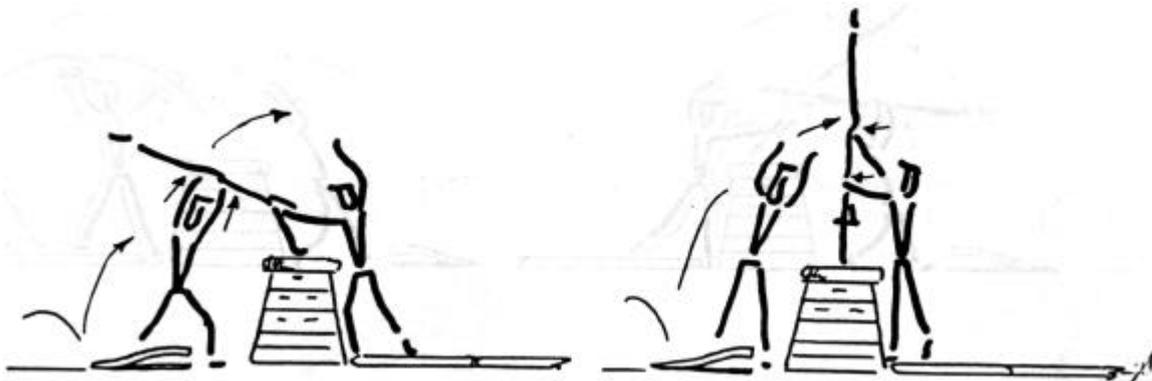
S Auf der „Landeseite“ mindestens 2 Matten auflegen. Bei den ersten Versuchen nur wenige Schritte Anlauf gestatten, oder aus dem "Stand" springen lassen. Die Hüftstreckung beobachten. Gefahrenmomente ergeben sich vor allem durch zu frühe Hüftstreckung = „zurückfallen“, oder durch zu energische Hüftüberstreckung = „vorfallen“.

Handstütz - Sprungüberschlag

Voraussetzung für das Üben des Handstütz-Sprungüberschlags ist das Beherrschen des Handstands gegen die Wand bzw. des Nackenstütz-Sprungüberschlags. Bei allen folgenden Übungen – Sprungkasten(Turnpferd) quer.

A1 *Sprunghandstand – 4 Helfer*

2 Helfer stehen im Querstand rechts und links auf Höhe des Sprungbrettes. Sie unterstützen mit beiden Händen am Oberschenkel von unten durch Aufwärtsdruck das Aufschwingen in den Handstand. Die anderen 2 Helfer (sie stehen im Querstand auf der „Landeseite“) verhindern ein Überfallen aus dem Handstand, indem sie mit der Kastennäheren Hand die Schulter, und mit der anderen Hand die Oberschenkel abstützen.



Der Sprunghandstand dient den Helfern zum Üben der Griffe und dem Üben zum Gewöhnen an die Situation bzw. zum Üben der Körperspannung.

A2 *Handstütz – Sprungüberschlag – 4 Helfer*

Die 2 Helfer auf der Sprungbrettseite unterstützen wie beim Sprunghandstand beschrieben, nur wesentlich energischer, dadurch „überschlägt“ der Übende. Die 2 Helfer auf der „Landeseite“ fassen den Übenden mit dem „Drehgriff vorwärts“, (siehe Nackenstützsprungüberschlag) bereits in der „aufsteigenden“ Phase. Sie begleiten den Überschlag bis zum ruhigen Stand (Gefahr des „Vorfallens“).



F1 *Handstütz – Sprungüberschlag – 3 Helfer*

Ein Helfer steht zwischen Sprungbrett und Sprungkasten im Seitstand rücklings mit Blick zum Übenden.

Er fasst im Augenblick des Absprungs mit beiden Händen die Oberschenkel (bzw. das Becken) des Springers und führt die Bewegung nach oben hinten.

Den Kopf nimmt der Helfer dabei zur Seite und versucht möglichst lange mit den Händen „nachzuschieben“.

Die anderen beiden Helfer(im Querstand auf der Niedersprungseite) unterstützen die "zweite Flugphase " mit der näheren Hand unter der Schulter und mit der entfernteren Hand unter dem Gesäß und begleiten die Bewegung bis in den ruhigen Stand.(siehe Nackenstütz- Sprungüberschlag)



F2 *Handstütz – Sprungüberschlag – 1(2) Helfer*

Je nach „Sprungschwäche“ hilft nur mehr einer oder zwei.

Bei schlechter erster Flugphase (Absprung, Einsprungwinkel,) hilft der „vordere Schupfer“.

Bei mangelhafter zweiter Flugphase (Handabdruck, Schulterfehler) und schlechter Landung helfen die hinter dem Sprungkasten stehenden.

S Genügend Matten auflegen.

Weichböden können auch gefährlich sein (Fußfixierung, schlechter Standplatz für die Helfer).

Bewährt hat es sich auf einen Weichboden zusätzlich Matten zu legen!

RECK

Lehrplan - Lehrstoff:

- HS - 1.u.2.Kl.: - Auf-, Ab- und Umschwünge:
Hüftaufschwung.
Umschwünge aus verschiedenen Ausgangslagen.
Unterschwung aus dem Hang (Ringe, Taue, Stangen ...).
Unterschwung aus dem Stand (Reck, Stufenbarren ...).
Auch in einfachen Übungsverbindungen.
- 3.u.4.Kl.: - Auf-, Ab-, Um- und Unterschwünge:
Festigen der bisher erlernten Übungen.
Umschwünge, z.B. Spreizumschwung vorlings vorwärts (Mühlwelle).
Kniehangumschwung rückwärts mit beiden Beinen (Sitzwelle).
Kippen (z.B. Kippen als Aufschwung am Stufenbarren, Reck, Barren ...).
Wenden, Kehren, Flanken als Abgänge von verschiedenen Geräten.
Übungsverbindungen mit unterschiedlichen Auf- und Abgängen.
Felgbewegungen als Aufgänge und Umschwünge.
- SHS - 1.u.2.Kl.: wie 1.u.2.Kl. HS
- 3.u.4.Kl.: wie 3.u.4.Kl. HS
- PL- Auf-, Ab-, Um- und Unterschwünge:
Vorwärts und rückwärts
Mit Stemm-, Kipp- und Felgbewegungen (z.B. freie Felge,
Felgunterschwung ...)
Auch in Übungsverbindungen

Überdrehen/rückwärts/vorwärts:

- A** Der Helfer steht im Querstand re (li) seitlings dem Übenden schräg gegenüber, der sich im Hockhangstand vorlings befindet. Während der Übende die Beine vom Boden abhebt und rückwärts überdreht, übergreift der Helfer von vorne mit seiner re (li) Hand die li (re) Hand des Übenden. (Ein Auslassen der Hand des Übenden ist dadurch nahezu ausgeschlossen)
Die zweite Hand des Helfers unterstützt je nach Notwendigkeit in der Kniekehle oder am Rücken. Beim Überdrehen vorwärts wechselt der Helfer den Griff. Er übergreift: mit seiner li(re) Hand die li (re) Hand des Übenden und unterstützt die Vorwärtsdrehung des Übenden durch Aufwärtsdruck am Schienbein.



- Wenn das Überdrehen in den Hocksturzhang dem Übenden besondere Schwierigkeiten bereitet, hilft ein Überspreizen des (hüfthohen) Recks mit einem Bein, das zweite Bein kann dann leichter durchgehockt werden.
- F** Gleiche Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe. Die Hand wird „übergreifen“ aber die Unterstützung des „Überdrehens“ entfällt.
Man kann auch nur das Handgelenk fassen.
- S** Zwei Matten pro Reck.
Reckstange für Anfänger nicht über Hüfthöhe (Sturzhöhe). Reckstecker (= Vorrichtung zur Höhenverstellung) überprüfen.

Kniehang-Abgang:

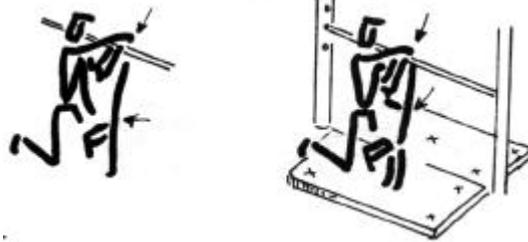
A

Übungsbeschreibung:

Aus dem Hockhangstand dreht der Übende in den Hocksturzhang (Das "Überdrehen" sollte mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen.) Im Hocksturzhang hakt er in beiden Kniekehlen (gleichzeitig) ein, läßt mit beiden Händen (gleichzeitig) aus, greift am Boden auf, klinkt mit beiden Knien (gleichzeitig) aus und gelangt über den flüchtigen Handstand in den Hockstand.

Hilfegebung – 1 Helfer:

Der Helfer steht (kniet) im Querstand re (li) seitlich und sichert zunächst das Überdrehen durch "übergreifen" der Hand. (siehe "Überdrehen") .Wenn sich der Übende im Knieliegehang befindet, greift der Helfer mit der reckferneren Hand über beide Unterschenkel auf das "äußere" Knie des Übenden und hält dieses zur Stange. Jetzt kann der Übende mit beiden Händen auslassen. Der Helfer dirigiert nun mit der recknäheren Hand wenn nötig den Kopf des Übenden nach vorne und greift im Augenblick des "Beine-ausklinkens " mit dem Arm in die Hüftbeuge Vorsicht! Beim Aufrichten des Übenden aus dem Hockstand dessen Kopf absichern (Anschlagen an der Stange, Unachtsamkeit, Orientierungsstörungen).



Hilfegebung – 2 Helfer:

(Vorbereitung des Helfergriffes für den Kniehangabschwung).

Die Helfer stehen (knien) re und li im Querstand. Sie sichern zuerst das Überdrehen durch "Übergreifen" der Hände. Wenn sich der Übende im Knieliegehang befindet, greift jeder Helfer mit der recknäheren Hand unter dem Reck durch und drückt das Knie anderen Hand stützt er die Schulter des Übenden ab. Wenn dieser mit den Knien "ausklinkt" (= die Beine streckt), greift der Helfer mit dem nun frei gewordenen Arm in die Hüftbeuge.



F

Es wird lediglich das Knie (bzw. die Knie) zur Stange gedrückt. Das "Übergreifen der Hände entfällt, ebenso der Griff in die Hüftbeuge nach dem „Ausklinken“. Kein nach unten drücken der Unterschenkel (Schmerzhaft!!)

S

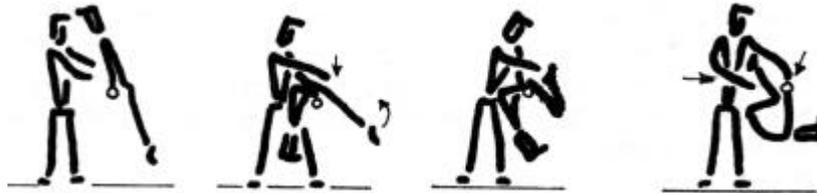
Zwei Matten pro Reck.

Verschiedene Reckstangenhöhen.

Die Reckstangenhöhe ist so zu wählen, daß der Übende beim Kniehang mit beiden Handflächen den Boden erreicht.

Hüft-Abschwung vorwärts:

- A** Der Helfer steht im Querstand re (li) seitlings.
Der Übende befindet sich im (Seit) Stütz vorlings.
Nachdem der Übende die Hüfte gebeugt hat, übergreift der Helfer mit der re (li) Hand von oben die li (re) Hand des Übenden und bremst die Drehbewegung mit der anderen Hand in der Kniekehle ab.



Die Bewegungsanweisung „Fersen ans Gesäß“ nach dem Hüftbeugen hilft ebenfalls zum Gelingen des Abschwungs.

Wenn der Übende Schwierigkeiten hat in den Stütz zu kommen, dann hilft ein Hinknien des Helfers, sodass der Übende dessen waagrechten Oberschenkel als „Treppe“ benutzen kann. (Für den Helfer nicht anstrengend, für den Übenden jedoch mit mehr Eigenleistung verbunden.)

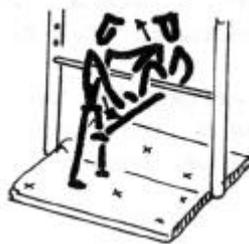
- F** Gleiche Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe.
Die Hand wird „übergriffen“, aber das "Abbremsen" der Beine entfällt.
(Bewegungsaufgabe: leise landen!).
Man kann auch nur mehr das Handgelenk des Übenden erfassen.



- S** Zwei Matten pro Reck.
Verschiedene Reckhöhen (Differenzierung). Überprüfung der Vorrichtung zur Höhenverstellung. Voraussetzung für das Probieren des Hüft-Abschwungs vorwärts ist das einwandfreie Beherrschen des Überdrehens vorwärts und rückwärts.

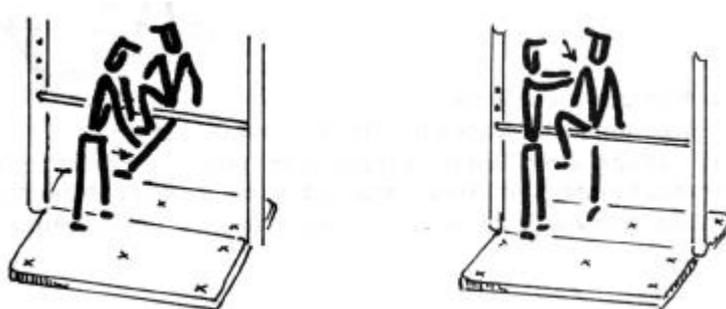
Knie-Aufschwung vorwärts:

- A** Der Übende befindet sich im Knieliegehang (re oder li) Der Helfer steht im Querstand auf der Schwungbeinseite des Übenden. Er greift (wenn er links vom Übenden steht) mit seiner linken Hand auf das linke Schwungbein, knapp oberhalb des Knies. Mit der rechten Hand fasst der Helfer über die Reckstange hinweg von hinten unter die Achsel des Übenden. Nach kurzem Schwungholen drückt der Helfer das gestreckte Schwungbein des Übenden nach unten und unterstützt gleichzeitig die Aufwärtsbewegung des Oberkörpers unter der Achsel. Beim Hochkommen des Übenden in den Spreizsitzen wechselt die Hand vom Oberschenkel rasch zum Stützgriff (Klammergriff) am Oberarm des Übenden und verhindert so ein etwaiges Vorfallen.



Achtung! „Wehleidige“ weichen gerne mit dem eingehakten Knie aus! Ohne Körperspannung und Widerlager im Knie kann die Übung nicht gelingen.

- F** Ausgangsstellung wie bei **A** nur entfällt die Unterstützung unter der Achsel. Es wird nur mehr am Schwungbein geholfen. Besondere Vorsicht ist jetzt vor Stürzen nach vorne geboten!



- S** Zwei Matten pro Reck.
Die Reckhöhe muss auf die Größe des Helfers abgestimmt werden. Er soll mit dem Arm leicht über die Stange greifen können. (Stange etwas unter der Achselhöhle). Wenn der Knieaufschwung vorwärts allein geschafft wird, genügt eine „Bereitschaftsstellung“ durch den Helfer im Querstand seitlings. Gefährlich kann es werden, wenn der Übende zuviel Schwung hat und nach vorne fällt. Hier muß am Oberarm (Rumpfnähe) abgefangen werden.

Knie-Aufschwung rückwärts:

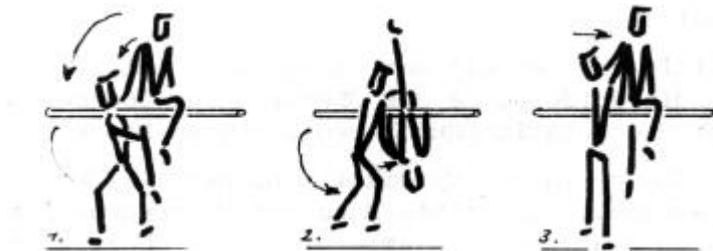
- A** Der Übende befindet sich im Knieliegehang (re oder li). Der Helfer steht im Querstand auf der Schwungbeinseite des Übenden.
Er greift, wenn er an der rechten Körperseite des Übenden steht, mit seiner rechten Hand zunächst kurz von oben auf die Vorderseite des Schwungbeinoberschenkels um die Ausholbewegung des Schwungbeines zu unterstützen. Dann, in der „Aufschwungphase“, drückt er von unten gegen die Rückseite des Schwungbeinoberschenkels, um das Schwungbein zu beschleunigen.
Gleichzeitig fasst er mit der linken Hand unter der Stange durch an die Vorderseite des Oberarms des Übenden und verstärkt die Rotation durch begleitenden Druck.
Wenn der Übende in den Spreizsitzen hochkommt, („kritischer Punkt“) wechselt die rechte Hand vom Oberschenkel blitzschnell zum Stützgriff (Klammergriff) am Oberarm und verhindert so ein wieder nach unten (vor) – fallen.
Achtung! Keine oftmaligen Ausholbewegungen! Ein, zweimal Schwungholen genügt!



- F** Ausgangsstellung wie bei A
Die Unterstützung des Schwungbeines entfällt. Es wird nur mehr, je nach Notwendigkeit am Oberarm unterstützt.
Man kann auch unter der Reckstange durch ans Handgelenk greifen.
Der Knie-Aufschwung rückwärts ist die beste Vorübung für den Knie-Umschwung rückwärts ! (Bewegungshierarchie)
- S** Zwei Matten pro Reck.
Bereitschaftsstellung durch den Helfer im Querstand. Kritisch ist das nach vorne fallen!
Durch genaues beobachten und rasches zufassen kann es wirksam verhindert werden.

Knie-Umschwung rückwärts:

- A** Der Übende befindet sich im Spreizsitz (re. oder li.).
Der Helfer steht im Querstand auf der Schwungbeinseite des Übenden. Er greift (wenn er links vom Übenden steht) mit seiner rechten Hand unter der Reckstange auf die Schulter des Übenden und begleitet den Umschwung durch Druck auf die Schulter . (je nach Notwendigkeit) .Die linke Hand drückt den Oberschenkel des Schwungbeines kurz nach hinten oben ("Ausholphase" des Knieumschwungs) um dann sofort mit der rechten Hand zum Oberarm des Übenden in den Klammergriff (li. über re.) umzugreifen und die Drehung (wenn nötig) abzustoppen.



- F** Ausgangssituation wie bei A.
Der Druck auf den Oberschenkel fällt weg, nur mehr begleitende Unterstützung an der Schulter. Bei zuviel Schwung – einfach eineinhalb Umschwünge (= vom Spreizsitz in den Knieliegehang) turnen lassen.
Man kann auch unter der Reckstange durch ans Handgelenk greifen.
- S** Zwei Matten pro Reck.
Voraussetzung für das Probieren des Knie-Umschwungs rückwärts ist das einwandfreie Beherrschen des Knie-Aufschwungs vorwärts und (oder) des Knie-Aufschwungs rückwärts.
Bereitschaftsstellung durch den Helfer im Querstand seitlings. Gefährlich sind Situationen, wo der Übende nur eine Dreivierteldrehung schafft und vorfällt. Hier muss rasch am Oberarm zugepackt werden.

Hüft-Aufschwung vorlings rückwärts:

A *1 Helfer (=Zughilfe)*

Der Helfer steht auf der gleichen Seite wie der Übende neben diesem an dessen Schwungbeinseite. Der Übende hebt das Schwungbein möglichst gestreckt vorhoch zur Stange. Der Helfer greift mit beiden Händen über die Reckstange, erfasst das Knie des Schwungbeines und zieht dieses nach hinten oben. Wenn die Hüfte die Stange erreicht hat, kann das Bein nach unten gedrückt werden.

Für diese Art der Hilfegebung, die auch für kleine Kinder durchführbar ist, muß das Reck vom Helfer leicht übergriffen werden können (Reckhöhe etwas unter der Achselhöhe des Helfers).



2 (oder 1) Helfer ("Schubhilfe")

Die Helfer stehen im Querstand seitlings, re. und li. vom Übenden auf der anderen Reckstangenseite. Sie greifen mit der recknäheren Hand unter der Reckstange durch auf die Schulter des Übenden und heben diese während der Drehung durch Druck nach oben an. Mit der reckentfernteren Hand greifen sie auf die Rückseite des ihnen näheren Oberschenkels und drücken diesen zur Stange und aufwärts. Wenn der Übende im Stütz ist, wird in den Stützgriff am Oberarm übergegangen (Auch zum Abstoppen bei zuviel Schwung). Bei nur einem Helfer steht dieser auf der Schwungbeinseite des Übenden.



F Ausgangsstellung wie bei der „Schubhilfe“.

Je nach Notwendigkeit (geringe Armkraft, schwache Hüftbeuger) wird entweder an der Schulter oder an der Oberschenkelrückseite unterstützt.

S Zwei Matten pro Reck.

Die günstigste Reckstangenhöhe für das Erlernen des Hüft-Aufschwungs ist knapp unter Schulterhöhe des Übenden.(gebeugte Arme).

Hüft-Umschwung vorlings rückwärts:

A 2 (oder 1) Helfer

Die Helfer stehen im Querstand seitlings, mit leicht gegrätschten Beinen, rechts und links vom Übenden und schräg vor ihm (auf der anderen Reckstangenseite).

Sie greifen mit der recknäheren Hand unter der Reckstange durch auf die Schulter (den Rücken) des Übenden. Die Helfer müssen dabei (je nach Körpergröße) die Knie etwas beugen und mit der Schulter unter die Stange gehen, da sie sonst die Schulter (den Rücken) des Übenden mit der Hand nicht erreichen. Diese Hand begleitet nun die gesamte Rotation und unterstützt je nach Notwendigkeit, entweder mehr die Rotation oder in der Schlussphase die Aufwärtsbewegung. Die andere Hand der Helfer drückt nach dem Abhurten des Übenden dessen Oberschenkel an der Oberschenkelrückseite zur Stange.

Nach vollendeter Drehung greifen beide Hände um zum Stützgriff am Oberarm, um die Rotation abzubremsen.



F Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe.

Je nach Notwendigkeit wird entweder nur mehr an der Schulter (am Rücken) oder nur mehr an der Oberschenkelrückseite unterstützt. Man kann auch nur mehr unter der Reckstange durch an das Handgelenk des Übenden greifen und ihn so unterstützen (Drehgriff).

S Zwei Matten pro Reck.

Voraussetzung für das Üben des Hüft-Umschwungs vorlings rückwärts ist das einwandfreie Beherrschen des Hüft-Aufschwungs vorlings rückwärts.

Bereitstellung durch den Helfer. Hüft- und Schulterbewegung beachten. Wenn die Hüfte nicht gut aufgelegt wird, bzw. die Schultern zu früh zurückgenommen werden, ist ein Misslingen sehr wahrscheinlich.

Hüft-Umschwung vorlings vorwärts

A *2 Helfer*

Die Helfer stehen im Querstand seitlings, Beine gegrätscht, rechts und links vom Üben und schräg vor ihm (auf der anderen Reckstangenseite).

Sie greifen mit der rechneren Hand auf die Schulter des Üben und begleiten zunächst passiv das gestreckte Vorfallen des Oberkörpers bis knapp nach dem Erreichen der Horizontalen. Dann verstärken sie die Oberkörpergeschwindigkeit durch Druck auf den Rücken (schnelle Hüftbeugung). Mit der anderen Hand versuchen sie möglichst rasch den Oberschenkel des Üben zu fassen und die Beinbewegung durch Druck von unten auf den Oberschenkel abzustoppen. Dadurch soll eine ausgiebige und rasche Hüftbeugung erreicht werden.

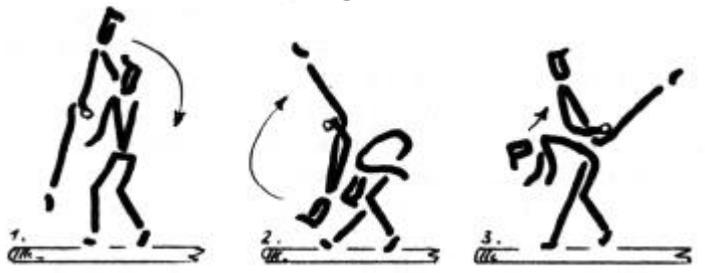
(Die Hüftbeugung ist leichter, wenn man auch die Knie dabei beugen darf.)



1 Helfer

Der Helfer steht im Seitstand hinter dem Reck dem Üben gegenüber. Er greift mit der rechten (oder linken) Hand auf die Schulter des Üben und begleitet passiv das zunächst gestreckte Vorfallen des Oberkörpers. Im Augenblick der Hüftbeugung des Üben macht er einen Schritt vorwärts, beugt seinen Oberkörper vor und drückt mit seiner Schulter (seinem Rücken) die Hüfte des Üben aufwärts gegen die Reckstange. Damit fixiert er dessen Hüfte und verstärkt zugleich das Drehmoment.

Wichtig für den Helfer: Nicht weitergehen, sondern unter dem Reck stehenbleiben!!!



F *1 (oder 2) Helfer*

Ausgangsstellung und Griffe wie bei A. Es wird je nach Bedarf entweder nur der Oberschenkel abgestoppt oder die Oberkörperbewegung (Hüftbeugung) verstärkt. Auf das notwendige Mitdrehen der Hände zum Umsetzen in den Stütz sollte manchmal aufmerksam gemacht werden.

S *Matten*

Voraussetzung für das Üben des Hüft-Umschwungs vorlings vorwärts ist das Aufstemmen in den Stütz und das einwandfreie Beherrschen des Hüft-Aufschwungs vorlings rückwärts.

Knie-Umschwung rückwärts mit beiden Beinen (Sitzumschwung):

A *2 Helfer*

Der Übende befindet sich im Seitsitz. Die Helfer stehen im Querstand rechts und links vom Übenden. Sie greifen mit der rechneren Hand unter der Reckstange durch von innen auf den Oberarm des Übenden. Dann begleiten bzw. verstärken sie den Umschwung durch Druck auf den Oberarm. Während der Abschwungphase ist der Druck relativ gering. Er wird je nach Notwendigkeit in der Aufschwungphase verstärkt. In der Aufschwungphase wird auch die zweite Hand mittels Klammergriff am Oberarm eingesetzt und die Drehung unterstützt, bzw. wenn nötig abgestoppt.



F *1 Helfer*

Ausgangstellung wie bei A.

Es genügt ein Durchgreifen der rechneren Hand unter der Reckstange an das Handgelenk. Die zweite Hand faßt nach der Aufschwungphase ein Bein (Unterschenkel) und hilft den Schwung abstoppen.



S *Matten*

Voraussetzung für das Üben des Knie-Umschwungs rückwärts mit beiden Beinen ist das einwandfreie Beherrschen des Knie-Umschwungs rückwärts mit einem Bein, oder des Knie-Aufschwungs rückwärts mit einem Bein.

Ein oder zwei "Sicherer" stehen in Bereitschaftsstellung im Querstand rechts und links.

Gefährlich sind Situationen, wo der Übende nur eine Dreivierteldrehung schafft und vorfällt. In einem solchen Fall muß rasch mit beiden Händen im Klammergriff am Oberarm zugespakt werden. Auch ein Druck auf die Brust kann ein "Vorfallen" verhindern.



BARREN

Lehrplan - Lehrstoff:

- HS - 1.u.2.Kl.: - Schaukeln und Schwingen:
An Geräten in verschiedener Ausführung.
Griffestigkeit überprüfen.
- 3.u.4.Kl.: - Schaukeln und Schwingen: an Geräten in unterschiedlicher Ausführung; mit einfachen Abgängen.
Kippen (z.B. Kippen als Aufschwung am ... Barren).
Allenfalls Stemmschwünge (z.B. Schwungstemme vorwärts, rückwärts am Barren).
Wenden, Kehren, Flanken als Abgänge von verschiedenen Geräten.
Übungsverbindungen mit unterschiedlichen Auf- und Abgängen.
- SHS - 1.u.2.Kl.: - wie HS
- 3.u.4.Kl.: - Schaukeln und Schwingen: an verschiedenen mit Rotationen um die Längsachse und um die Querachse als Abgänge.
Stände: Handstütz (Handstand) ...
An verschiedenen Geräten (Barren, ...)
Auf-, Ab-, Um- und Unterschwünge:
Felgbewegungen als Aufgänge und Umschwünge an Geräten (...Barren, ...).
Wenden, Kehren, Flanken als Abgänge von verschiedenen Geräten.
Übungsverbindungen mit unterschiedlichen Auf- und Abgängen.
- PL
Stände und Überschläge:
... In Variationen und Übungsverbindungen. Am Boden und an den Geräten.
Schwingen und Schaukeln:
An unterschiedlichen Geräten. In verschiedenen Ausführungen (z.B. verschiedene Griffarten).

Kehre

- aus dem Querstütz in den Außenquerstand re(li) seitlings

Die Kehre wird am Ende des „Vorschwingens“ der Beine geturnt. Voraussetzung für das Üben der Kehre als Abgang vom Barren ist das einwandfreie Schwingen im Querstütz.

- A** Der Helfer steht im Außenschrägstand li (re). Er fasst den Übenden mit der rechten(li) Hand unter die Achsel des rechten(li) Stützarmes und stützt so dessen Schulter ab. Mit der anderen Hand begleitet er vom Umkehrpunkt (= Ende des Rückschwungs) weg den Vorschwung des Übenden an dessen Oberschenkel (bzw. Gesäß) nach vorne und oben. Im letzten Abschnitt unterstützt er das nach „Außenbringen“ des Körpers.(Aufpassen auf die Barrenholme - einklemmen!!!)



Man kann den Anfänger auch statt über den Barrenholm, über ein am Barrenende gespanntes Sprungseil kehren lassen.(Angstabbau)

Der Absprung von einem Sprungkastenkopf, der unter den Holmen steht, erleichtert den Bewegungsablauf ebenfalls beträchtlich.

Eine dritte Möglichkeit ist das Schrägstellen beider Holme und das Kehren über die „tieferen“ Holme.



- F** Gleiche Ausgangsstellung für den Helfer.
Die Unterstützung der vorschwingenden Beine durch eine Hand entfällt. Statt dessen fasst der Helfer mit beiden Händen den Übenden im „Klammergriff“ am Oberarm (die innere Hand greift höher als die äußere, die Daumen liegen vom Helfer aus gesehen vor dem Oberarm - sie zeigen zueinander).

- S** Matten rechts und links gut anschieben.
Das „Barrengestell“ sollte ebenfalls durch eine Matte abgesichert werden. Holmengasse etwa in Unterarmbreite einstellen. Verriegelungen und Holmfeststellung vorher überprüfen!



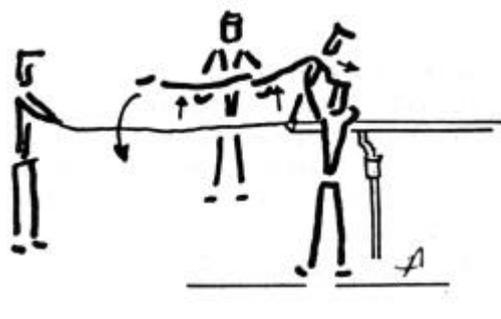
Wende

- aus dem Querstütz in den Außenquerstand re (li)

Die Wende wird am Ende des Rückschwingens der Beine geturnt. Voraussetzung für das Üben der Wende als Abgang vom Barren ist das einwandfreie Schwingen im Querstütz, bzw. das Beherrschen der Kehre.

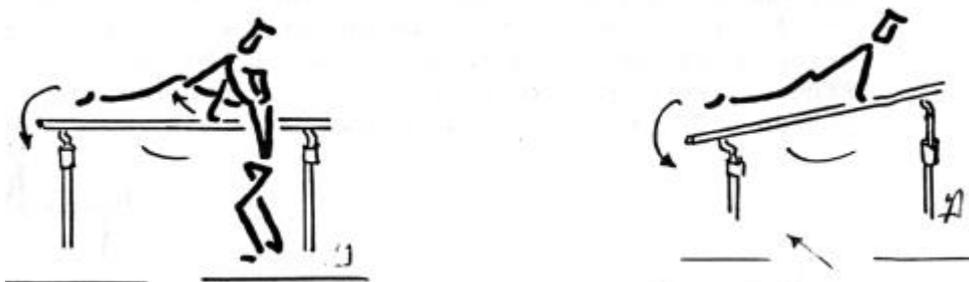
A *Wende am Barrenende - 2 (3) Helfer.*

Der Übende befindet sich im Querstütz vorlings am Barrenende. In Verlängerung eines Holmes ist eine Gummischnur(Sprungseil) gespannt. Ein Helfer fasst den Übenden im Klammergriff am Oberarm (siehe Kehre F). Der zweite Helfer begleitet den Rückschwung der Beine an den Oberschenkeln und Unterschenkeln. Er unterstützt sie in der Aufwärtsphase und über die Gummischnur nach außen. (Der dritte Helfer hält die Gummischnur gespannt.)



Wende aus der Barrenmitte - 1 Helfer.

Der Helfer steht im Außenschrägstand li (re). Er fasst den Übenden mit der linken (re) Hand unter der Achsel des Stützarmes und verhindert so ein „Einknicken“ im Ellbogen. Mit der anderen Hand begleitet er vom Umkehrpunkt (= Ende des Vorschwungs) weg den Rückschwung des Übenden „an dessen Oberschenkel (bzw. Becken) nach hinten oben. Im letzten Abschnitt unterstützt er das nach „Außenbringen“ des Körpers. (Aufpassen auf die Barrenholme!)



Ein Schrägstellen der Holme und das Wenden über die „tiefere“ Seite erleichtert ebenfalls die Übung.

F Ausgangsstellung wie für A

Die Beinunterstützung entfällt. Statt dessen fasst der Helfer mit beiden Händen den Übenden im "Klammergriff" am Oberarm (siehe Kehre F)

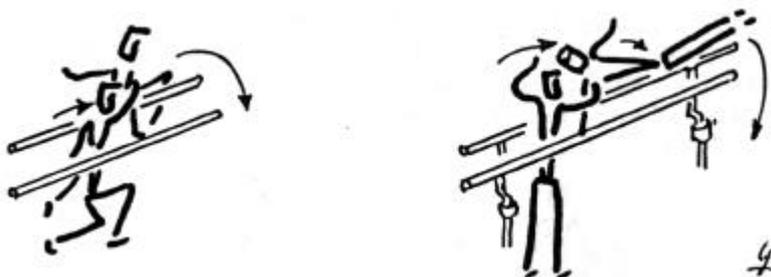
S wie bei der Kehre.

Eine Beobachtung von Beinhöhe und Beinhaltung (hängen bleiben), sowie der Schulterlage und der Ellbogen(einknicken), ist von Vorteil.

Flanke

- aus dem Außenquersitz in den Außenseitstand rücklings

- A** Der Helfer steht im Innenquerstand (zwischen den Barrenholmen). Er fasst den Übenden mit einer Hand unter die Achsel des Stützarmes. Mit der anderen Schulter drückt er von unten gegen die Gesäßhälfte des Übenden. Wenn der Übende mit dem Oberschenkel abdrückt, schiebt der Helfer mit der Schulter nach und hebt ihn so über den zweiten Holm schräg nach außen.
Ein „Zurücksetzen“ durch Hüftwinkeln und ein „Einknicken“ im Ellbogen des Stützarmes - die zwei Hauptfehler bei Anfängern - werden so am wirksamsten verhindert.



- F** Der Helfer steht im Außenschrägstand.
Er fasst den Übenden mit beiden Händen im „Klammergriff“ (siehe Kehre **F**) am Oberarm und zieht diesen während des Beinabdruckes leicht nach außen und oben (zu sich her).



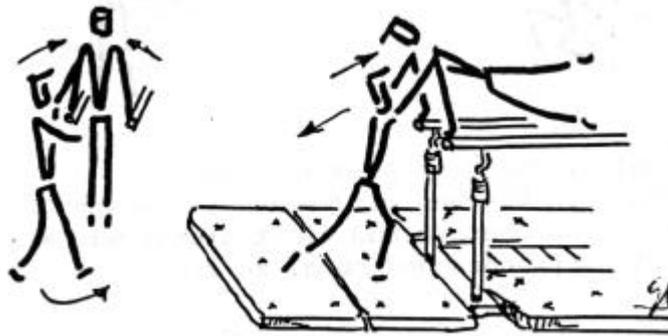
- S** Matten auf beiden Seiten, auch über dem Barrengestell. Die Beobachtung von Schulter (Rücklage), Ellbogen (Einknicken) und Beinen (hängen bleiben) ist zu empfehlen, um rechtzeitig eingreifen zu können.

Auch bei der Kehre und der Wende aus dem Außenquersitz („Fechterkehre“ und „Fechterwende“) kann mit den oben beschriebenen Griffen wirksam geholfen werden.

Abgrätschen

- aus dem Querstütz am Barrenende in den Außenquerstand rücklings

- A** Der Helfer steht im Außenschragstand am Holmende mit Blick zum Übenden in leichter Schrittstellung - linkes Bein vorne. Er fasst mit der linken Hand den rechten Oberarm des Übenden (Daumen unter der Achsel). Während der Übende die Beine rückschwingt, den Oberkörper vorlegt und dann die Beine grätscht, fasst der Helfer mit der anderen Hand unter die linke Achsel des Übenden und dreht sich dabei in den Außenquerstand vorlings (frontal zum Übenden). Sein rechtes Bein stellt er dabei weit zurück, um den Druck des Übenden beim Niedersprung auffangen zu können (gleichzeitig steigt er mit dem vorderen Bein etwas zurück). Mit beiden Händen versucht der Helfer während des Abgrätschens den Übenden zu sich her zu ziehen (Schultervorlage ist wichtig!), ihn dabei aber auch abzustützen!



- F** Gleiche Ausgangsstellung wie bei der Anfängerhilfe. Es wird jedoch kein Zug mehr auf die Oberarme des Übenden ausgeübt, sondern nur mehr abgestützt.
- S** Matten am Barrenende, am besten 2 Matten quer. Bereitschaftsstellung – Schultern (Rücklage ist gefährlich!) und Beine beobachten.