

# Inhalt

Widmung und Danksagungen .....	14
Vorwort: Helfen und Sichern ist mehr! .....	16
Vorwort: Helfen und Sichern im Turnen .....	18
Zum Gebrauch des Buchs .....	20
Einleitung: Von der Jahnschen „Hilfe“ zur gegenseitigen Hilfegebung .....	22
<b>Teil A</b>	
<b>Theorie zur Didaktik und Methodik der Hilfegebung</b>	
<b>I Didaktik: Fachliche Aspekte .....</b>	<b>34</b>
1 Begriffsdefinitionen: Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern .....	34
2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele zum Helfen, zur Bewegungsbegleitung und zum Sichern .....	36
2.1 Helfen .....	36
2.2 Begleiten .....	38
2.3 Sichern .....	39
2.4 Helfende und Sichernde als „psychische Hilfe“ .....	40
2.5 Im Übungsprozess vom Helfen über die Bewegungsbegleitung zum Sichern .....	41
3 <b>Anforderungen an Lehrende und Übende im Hinblick auf qualifizierte         Hilfegebung und Sicherheitsstellung .....</b>	<b>43</b>
3.1 Erwartungen an die Lehrkräfte in der Schule im Hinblick auf gesetzliche Vorgaben zum Helfen und Sichern im Schulturnen .....	43
3.2 Fachliche Anforderungen: Kenntnisse zur Technik des Helfens .....	47
3.2.1 Theoretische Kenntnisse bezüglich der Techniken der Hilfegebung und der zu unterstützenden Fertigkeit .....	47
3.2.2 Koordinativ-konditionelle und psychosoziale Aspekte für eine wirksame Hilfegebung .....	67
3.2.3 Psychische Aspekte .....	77
3.2.4 Im sozialen Handlungsfeld zur sozialen Kompetenz .....	82
<b>II Methodik: Lernstufen zur qualifizierten Hilfegebung,     Bewegungsbegleitung und zum Sichernkönnen .....</b>	<b>90</b>
1 <b>Helfen, Begleiten und Sichern: Erläuterungen zum Lernstufenmodell .....</b>	<b>92</b>
1.1 Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen .....	92
1.1.1 Langfristige Grundlagenarbeit .....	92
1.1.2 Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn .....	93

1.2	Zweite Stufe: Einfaches Helfen lernen .....	93
1.3	Dritte und vierte Stufe: Helfergriffe und -verhalten erlernen und einüben .....	94
1.3.1	Einführung der Helfergriffe .....	94
1.3.2	Anwendung des Erlernten .....	95
1.3.3	Komplexe Helferhandlungen ausführen lernen .....	95
1.4	Fünfte Stufe: Bewegungsbegleitung durchführen lernen und einüben .....	96
1.5	Sechste Stufe: Sichern können .....	97

## Teil B

	<b>Praxis: Methodik und Griffe zum Nachschlagen .....</b>	<b>99</b>
<b>I</b>	<b>Methodik zum Erwerb des Helfen- und Sichernkönnens .....</b>	<b>100</b>
<b>1</b>	<b>Erste Stufe: Schaffung von Grundlagen und Voraussetzungen mit kooperativen Spielen .....</b>	<b>103</b>
1.1	Kooperative Spiele: Über 130 Bewegungsspiele und -aufgaben für ein Miteinander .....	109
1.1.1	Kennenlern-, Begrüßungs- und Kontaktspiele .....	110
1.1.2	Aufgaben mit Körperkontakt .....	122
1.1.3	Anpassen an den Partner und seine Bewegung .....	141
1.1.4	Verantwortung und Vertrauen .....	161
1.1.5	Problemlösende Spielformen in der kooperierenden Gruppe .....	175
1.2	Reaktionsspiele und Spiele zur Weckung der Aufmerksamkeit .....	187
1.3	Partner- und Gruppenakrobatik .....	193
1.3.1	Grundsätzliches zur Durchführung von akrobatischen Figuren .....	194
1.3.2	Die Grundposition der menschlichen Bank .....	196
1.3.3	Gestalten von akrobatischen Figuren mit der menschlichen Bank .....	197
1.3.4	Gestalten von akrobatischen Figuren mit Liegestützpositionen .....	208
1.3.5	„Flieger“ .....	211
1.3.6	Schulterstand .....	213
1.3.7	Aufsteiger auf den „Stuhl“: Galionsfigur vorlings und rücklings zueinander .....	215
1.3.8	Kombinationen von akrobatischen Figuren .....	220
<b>2</b>	<b>Zweite Stufe: Einfaches Helfen im Turnen .....</b>	<b>223</b>
2.1	Balanciergeräte .....	224
2.1.1	Balancierhilfe: „Ich halte dich!“ .....	224
2.1.2	Abbau der Hilfegebung zur begleitenden Sicherheitsstellung .....	225
2.1.3	Landungssicherung bei Niedersprüngen von Balanciergeräten: „Eingabeln“ am Oberkörper .....	226

2.2	Hang- und Stützgeräte .....	226
2.2.1	Das Hängen absichern: Griffsicherung am Handgelenk .....	226
2.2.2	Räuberleiter zum Aufsteigen in den Stütz .....	227
2.2.3	Den Sprung in den Stütz unterstützen: Den Oberschenkel umfassen .....	227
2.2.4	Klimmzüge am Hochreck/Stufenbarren: Den Oberschenkel umfassen .....	227
2.2.5	Überdrehen rückwärts im Hang: Rotations-, Abdruck- bzw. Hubhilfe mit einer Hilfegebung am Fuß .....	228
2.2.6	Absichern der Kniebeuge im Knieliege- oder Kniehang am Reck und Trapez: Runterdrücken der Unterschenkel .....	229
2.2.7	Schwingen im Kniehang am Reck und Trapez: Hilfe am Unterschenkel und Bauch .....	229
2.2.8	Abschwingen aus dem Kniehang von einer höheren Stange: Hilfegebung an den Händen .....	230
2.2.9	Landungssicherung bei Niedersprüngen und Abgängen: Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwich“) .....	230
2.2.10	Kletterhilfe an den Tauen: Abdruckhilfe auf den Helferhänden .....	230
2.3	Sprunggeräte .....	231
2.3.1	Standsprünge auf dem Sprungbrett/Minitrampolin/Airtrack®: Gleichgewichtshilfe durch Handreichung .....	231
2.3.2	Landungssicherung: „Schnappen“ und Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwichhilfe“) .....	231
2.4	Boden und turngymnastische Elemente .....	232
2.4.1	Spannungsübungen aus der Rückenlage: Anheben an den Füßen .....	232
2.4.2	Anheben in den gehockten Stütz: Unterstützung an den Füßen .....	233
2.4.3	Anheben aus dem gespannten Liegestütz vorlings: Anheben an den Füßen .....	233
2.4.4	Stützübung (Schubkarre) in der Fortbewegung: Umfassen der Oberschenkel .....	233
2.4.5	Aufstehen/Strecksprung aus dem Hocksitz, der Rückenschaukel und der Rolle vorwärts: Hilfe an den Händen .....	234
2.4.6	Handstand mit Geräthilfe: Stützgriff am Oberschenkel .....	234
2.5	Einfaches Helfen in der Partner- und Gruppenakrobatik .....	234
2.5.1	Gleichgewichtshilfe beim Aufsteigen auf eine menschliche Bank: Handreichungen oder Umfassung der Hüfte von hinten .....	235
2.5.2	Balancierhilfe bei vollendeten Figuren .....	235

<b>3</b>	<b>Dritte Stufe: Methodikbeispiele zur Einführung in die Technik ausgewählter Helfergriffe</b> .....	<b>237</b>
3.1	Zum methodischen Vorgehen beim Erlernen von Helfergriffen und -verhalten .....	237
3.1.1	Teillernschritte beim Helfenlernen, an praktischen Beispielen aufgezeigt .....	237
3.1.2	Allgemeiner methodischer Ablauf innerhalb einer Unterrichtseinheit in 10 Schritten .....	238
3.2	Praktische Beispiele zur Einführung von Helfergriffen: Ein Unterrichtsvorhaben für 6-8 Doppelstunden .....	243
3.2.1	Erstes methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen des Helfergriffs beim Wandhandstand, Aufschwingen in den Handstand und beim Handstandabrollen .....	243
3.2.2	Zweites methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen der Helfergriffe beim Auf- und Unterschwingung .....	250
3.2.3	Drittes methodisches Beispiel: Erlernen des Stützgriffs für die Stützsprunghocke am Kasten und Abbau zur Sicherheitsstellung .....	254
3.2.4	Helfen und Sichern in einer Bewegungsverbinding: Eine Übungsgestaltung an der Gerätebahn „Reck – Boden – Sprung“ mit choreografischer Einbindung der Helfenden .....	265
<b>4</b>	<b>Sichern: Mit einfachen Aufgaben lernen, ein Schutzengel zu werden</b> .....	<b>269</b>
4.1	Vom Helfen über das Begleiten zum Sichern ein kompetenter Schutzengel werden .....	269
4.2	Spielformen zur Vorbereitung auf das Sichern zu Stundenbeginn .....	275
4.3	Das Sichern spielerisch vorbereiten und an verschiedenen Geräten üben .....	276
4.3.1	Balanciergeräte .....	276
4.3.2	Beispiele für das Sichern an anderen Geräten .....	278
<b>II</b>	<b>Turnfertigkeiten und die dazugehörige Hilfegebung zum Nachschlagen</b> .....	<b>284</b>
<b>1</b>	<b>Begrifflichkeiten zu Helfergriffen und -verhalten in diesem Kapitel</b> .....	<b>284</b>
1.1	Gegenseitige Hilfegebung und Hilfegebung des Lehrenden .....	284
1.2	Zu den Begriffen „nahe“ und „ferne“ Helferhand .....	285
1.3	Zu den Begriffen „innere“ und „äußere“ Helferhand bzw. Bein des Helfenden .....	285
1.4	Bildhafte Erklärungen der Helfergriffe .....	285

<b>2</b>	<b>Zwei typische Helfergriffe: Der Stütz- und der Drehgriff und dazu die Landungshilfe</b> .....	<b>286</b>
2.1	Der Stützgriff .....	287
2.1.1	Der klassische Stützgriff am Oberarm .....	288
2.1.2	Der Stützgriff am Oberschenkel .....	290
2.1.3	Stützgriff am Rumpf und am Oberarm als Landungshilfe und -sicherung .....	292
2.1.4	Der halbe Stützgriff am Oberarm mit Drehschubhilfe am Oberschenkel .....	295
2.1.5	Der Drehtragegriff: Halber Stützgriff unter dem Körperschwerpunkt und Stütz- und Drehgriff an der Schulter .....	296
2.2	Der Drehgriff vorwärts und rückwärts .....	296
2.2.1	Der Drehgriff vorwärts .....	297
2.2.2	Der Drehgriff rückwärts .....	300
<b>3</b>	<b>Turnfertigkeiten mit ihren Hilfegebungen</b> .....	<b>303</b>
3.1	Hilfegebung bei Turnfertigkeiten am Boden .....	303
3.1.1	Gymnastische Sprünge am Ort und in der Fortbewegung .....	303
3.1.2	Rolle vorwärts .....	305
3.1.3	Rolle rückwärts .....	307
3.1.4	Kopfstand .....	308
3.1.5	Handstand .....	309
3.1.6	Handstandabrollen .....	310
3.1.7	Rolle rückwärts in den Handstand/Felgrolle .....	311
3.1.8	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) .....	311
3.1.9	Radwende/Rondat .....	312
3.1.10	Handstützüberschläge vorwärts, gestreckt und gespreizt .....	314
3.1.11	Flick-Flack und Bogengang rückwärts (Handstützüberschläge rückwärts) .....	320
3.1.12	„Temposalto“, freies Rad und freier „Schrittüberschlag“ (stützlose Überschläge rückwärts, vorwärts gespreizt und seitwärts mit Vierteldrehung) .....	328
3.1.13	Salto vorwärts und rückwärts gehockt (freie Überschläge, vorwärts und rückwärts gehockt) .....	332
3.2	Hilfegebung an den Stützsprungeräten .....	337
3.2.1	Stützsprunghockwende (Drehhocke) auf und über den Kasten .....	337
3.2.2	Fechtersprünge: Keine manuelle Hilfestellung .....	337
3.2.3	Stützsprungaufknien, -aufhocken, -hocke, -grätsche und -bücke: Stützgriff am Oberarm .....	337
3.2.4	Handstützüberschläge über Sprunggeräte .....	340

3.3	Helfen und Sichern am Trampolin .....	353
3.3.1	Grundsprünge am Ort: Gleichgewichtshilfe durch Handfassung am Minitrampolin .....	353
3.3.2	Sprünge aus der Fortbewegung am Minitrampolin .....	354
3.3.3	Minitrampolin als Absprunghilfe bei Stützsprüngen .....	355
3.3.4	Salti aus dem Mini- und Großtrampolin .....	356
3.3.5	Hilfegebung beim Flick-Flack aus dem Minitrampolin .....	365
3.4	Hilfegebung bei Turnelementen an den Hang- und Stützgeräten .....	369
3.4.1	Turnfertigkeiten am Reck und Stufenbarren und ihre Hilfegebung .....	369
3.4.1.1	Unterstützung bei Grundbewegungsformen Hängen, Schwingen und Stützen .....	369
	a) Hilfegebung im Hang .....	369
	b) Klimmzug an Hangeräten .....	370
	c) Sprung in den Stütz .....	370
	d) Rückschwung in den freien Stütz .....	371
3.4.1.2	Aufschwung, Auf- und Abzug .....	372
	a) Abzug aus dem Stütz in den Hang-(Stand) .....	372
	b) Überdrehen rückwärts .....	372
	c) Überdrehen vorwärts aus dem Hang-(Stand) rücklings unter der Reckstange .....	372
	d) Aufschwung .....	373
	e) Knieaufschwung .....	374
	f) Überdrehen rückwärts unter und auf die Stange (Aufzug) am Hochreck .....	375
	g) Riesenaufschwung am Hochreck/oberer Holm des Stufenbarrens – „Kinder-Riesenaufschwung“ .....	376
	h) Riesenaufschwung aus dem Rückschwung in den Hang als Vorbereitung für den Riesenumschwung vorwärts .....	376
3.4.1.3	Umschwünge .....	376
	a) Umschwung vorlings rückwärts .....	376
	b) Umschwung vorlings vorwärts .....	377
	c) Sitzumschwung rückwärts .....	378
	d) Mühlumschwung/Spreizumschwung vorwärts .....	379
	e) Freie Felge in den Stütz und in den Handstand .....	380
	f) Riesenumschwung vorwärts aus dem Handstand in den Handstand .....	382
	g) Riesenschwung rückwärts .....	383

3.4.1.4	Kippbewegungen .....	383
	a) Stembbewegungen für Kippbewegungen .....	383
	– Beidbeiniges Aufstemmen aus dem Stand .....	384
	– Einbeiniges und beidbeiniges Stemmen aus dem Hockhangstand .....	384
	– Aufstemmen aus dem gewinkelten Hang .....	385
	b) Liegehangkippe .....	385
	c) Schweb- und Streck-/Langhangkippe am Hochreck und Stufenbarren .....	386
	d) „Fallkippe“: Aus dem Stütz absenken in den Spitzwinkelhang und Aufkippen zurück in den Stütz .....	387
	e) Kippe rücklings vorwärts („Wolkenschieber“) aus dem Absenken rückwärts .....	388
	f) Spreizkippaufschwung .....	388
	g) „Durchschub“ .....	389
3.4.1.5	Ab- und (Felg-)Unterschwünge .....	389
	a) Kniehangabschwung .....	389
	– Schwingen im Kniehang an der Stange .....	389
	– Kniehangabschwung .....	390
	– Helfergriffe beim verlangsamt Tragen aus dem Kniehang in die Waagerechte zum Niedersprung .....	390
	– Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm .....	391
	b) (Felg-)Unterschwung aus dem Stand am Stufenbarren über den unteren Holm und aus dem Stütz .....	392
	– Landungshilfe und -sicherung beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand .....	392
	– Bewegungslenkung und Landungshilfe beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand und aus dem Anfallen aus dem Stütz .....	392
	c) Sohlenwellunterschwung, gebückt und gegrätscht .....	394
3.4.1.6	Abgang: Salto rückwärts aus dem Vorschwung im Streckhang .....	395
3.4.2	Turnfertigkeiten am Parallelbarren .....	399
	3.4.2.1 Unterstützung bei den Grundbewegungsformen Stützen und Schwingen .....	399
	3.4.2.2 Kehre aus dem Vorschwung .....	400
	3.4.2.3 Wende aus dem Rückschwung .....	400
	3.4.2.4 Kreishockwende .....	401

3.4.2.5	Oberarmstand, Abrollen und Oberarmrolle .....	401
3.4.2.6	Rückschwung in den Handstand .....	402
3.4.2.7	Schwebekippe (Ellhangkippe) am Parallelbarren .....	403
3.4.2.8	Ellgriffkippe aus dem gewinkelten Sturzhang und Oberarmkippe in den Grätschsitz .....	404
3.4.3	Turnen am Pauschenpferd .....	405
3.4.3.1	Stützkraftschulung und Stützwechsel .....	405
3.4.3.2	Seit- und Vorspreizen der Beine und Scherschwünge .....	405
3.4.3.3	Kreisflanken .....	406
3.4.4	Turnen an den Klettertauen, den Ringen und am Trapez .....	409
3.4.4.1	Klettern an den Tauen .....	409
3.4.4.2	Turnen an den Ringen .....	409
	a) Überdrehen vorwärts von einer Erhöhung in den (flüchtigen) Hocksturzhang oder Beugehang gehockt an den Ringen .....	409
	b) Überdrehen rückwärts .....	410
	c) „Saltoabgang“ von den Ringen: Aus dem Vorlaufen/Vorschaukeln Überdrehen rückwärts mit anschließender Landung .....	410
	d) Felgenschleudern aus dem gewinkelten Sturz in den Streckhang .....	411
3.4.4.3	Turnen am still hängenden und schaukelnden Trapez .....	412
	a) Aufschwung und Aufzug am Trapez .....	412
	b) Aufschwung am reichhohen Trapez aus dem Stand und aus dem Vorlaufen .....	412
	c) Aufzug aus dem Hang zum Knieliegehang (Kniehang mit Griff am Trapez) und zum Stütz .....	413
	d) Absenken aus dem Knieliegehang in den Kniehang .....	413
	e) Kniehangabschwung am Trapez .....	414
3.4.5	Hilfegebung an Balanciergeräten und am Schwebebalken .....	417
3.4.5.1	Aufgänge auf den Schwebebalken .....	418
	a) Aufgänge aus dem Seitstand .....	418
	– Abdruck zum Stütz mit Überspreizen und Vierteldrehung in den Reitsitz .....	418
	– Aufhocken, Aufgrätschen, Überhocken zum Sitz, einbeiniges Überhocken zum Spreizsitz .....	418
	– Hockwende/Drehhocke .....	419
	b) Aufgänge aus dem Querstand .....	419
	– Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende .....	419
	– Aufhocken aus dem Querstand ohne Stütz der Hände .....	420



– Auflaufen aus dem Querstand .....	420
– Aufrollen auf den Balken .....	420
c) Aufgänge aus dem Schrägstand .....	421
– Auflaufen mit Stütz und ohne Stütz einer Hand .....	421
3.4.5.2 Turnfertigkeiten auf dem Schwebebalken .....	422
a) Rolle vorwärts .....	422
– Gestützte Rolle vorwärts .....	422
– Freie Rolle vorwärts .....	423
– Exkurs: Rolle vorwärts mit Drehgriffhilfe beim Voltigieren auf dem „Übungspferd“ .....	423
b) Scherhandstand/Handstand .....	424
c) Rad .....	425
d) Aufschwingen zum Seithandstand .....	426
e) Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang rückwärts) .....	427
f) Flick-Flack .....	427
3.4.5.3 Abgänge vom Schwebebalken .....	428
a) Streck-, Hock- und Grätschwinkelsprünge .....	428
b) Radwende .....	428
c) Handstützüberschlag vorwärts .....	430
d) Salto vorwärts .....	431
e) Salto rückwärts .....	432
f) Freies Rad/freie Radwende .....	433
<b>Anhang .....</b>	<b>436</b>
<b>1 Literatur .....</b>	<b>436</b>
<b>2 Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>442</b>
<b>3 Teambuilding .....</b>	<b>451</b>
3.1 Eine Klasse wird zum Turnteam über gegenseitige Hilfegebung .....	451
<b>4 Verzeichnis der kooperativen Spiele .....</b>	<b>455</b>
<b>5 Bildnachweis .....</b>	<b>460</b>