



Auszug aus dem Buch „Turnen an Geräten,
Band 3“ von Jürgen Leirich (†) & Ingrid Gwizdek
Helfen und Sichern

Helfen und Sichern

Auszug aus dem Buch „Turnen an Geräten, Band 3“ von Jürgen Leirich (†) & Ingrid Gwizdek

Sichern und Helfen sind Maßnahmen im Gerätturnen, die einerseits der Gesundheitsfürsorge dienen. Andererseits sind es methodische Mittel, um motorische Lernprozesse zu fördern (Leirich, 1985). Es ist ein wichtiger Grundsatz des Turnens an Geräten, dass nichts passieren darf, wengleich es Übungen gibt, die ein gewisses Risiko verlangen, so dass Mut und Selbstüberwindung erforderlich sind, um sie zu realisieren.

Für das Helfen und Sichern gibt es Regeln und Griff-techniken, die Bestandteile der Lehre und des Trainings sein müssen.

Begriffsklärung

Sichern ist das Bereitsein des dafür Verantwortlichen (Lehrkräfte, Übungsleiter*innen, Schüler*innen oder Turner*innen), einer/einem Übenden im Falle des Misslingens einer Übung sofort helfen zu können, um einen Unfall zu vermeiden.

Helfen ist das aktive Unterstützen bei Realisierung einer Übung durch einen Helfer*innen. Es dient der Unfallverhütung oder der Unterstützung des Lernprozesses, so dass die Übung gelingt. Darüber hinaus kann das Helfen erforderlich sein, um Fehler zu beseitigen.

Helfen und Sichern setzen Wissen und Können voraus!

Der Beitrag von Helfen und Sichern für den Gesundheitsschutz

Zahlreiche Übungen des Gerätturnens stellen die Schüler*innen bzw. Turner*innen vor völlig neue und manchmal auch schwierige Situationen, die je nach Ausbildungsstand unter Umständen auch mit Verletzungsrisiken verbunden sind. Ihre Bewältigung darf unter keinen Umständen zu einem Unfall führen. Die gesetzlichen Bestimmungen regeln, dass Lehrkräfte,

Trainer*innen oder Übungsleiter*innen vorausschauend und vorbeugend Maßnahmen treffen müssen, um dies zu vermeiden. Dazu gehören:

- Die Übungen sind auf der Grundlage der Rahmenrichtlinien (Schule) auszuwählen und müssen angemessen auf den Leistungsstand der Schüler*innen abgestimmt sein. Das ist sinngemäß auf den Übungs- und Trainingsbetrieb zu übertragen. Dafür sind die eigenen Erfahrungen und eine qualifizierte Ausbildung unabdingbare Voraussetzungen.
- Vor dem Erlernen neuer Übungen sind die allgemeinen und speziellen Voraussetzungen zu bestimmen (konditionelle und koordinative Voraussetzungen sowie bereits gekonnte Übungen), um gegebenenfalls eine diesbezügliche Vorbereitung durchzuführen.
- Lehrkräfte, Trainer*innen oder Übungsleiter*innen müssen fähig sein, richtig helfen und sichern zu können. Sie müssen dies den Schüler*innen sowie den Turnenden vermitteln.
- Schüler*innen und Turner*innen müssen auf die Risiken hingewiesen werden, und sie müssen dazu erzogen und befähigt werden, die Sicherheitshinweise selbstständig einzuhalten (Matten, Geräteeinstellungen, kein eigenmächtiges Üben, Helfen und Sichern insbesondere bei den Schwächeren usw.).
- Vorschriftsmäßige Sicherung durch rutschfeste Matten, sowohl unter dem Gerät und der Niedersprungstelle als auch des möglichen Sturzraumes.
- Auf ausreichende Abstände zwischen den Geräten und zur Wand oder anderen Begrenzungen achten.
- Die Übungskleidung (einschließlich rutschfester Schuhe) sollte keine Risiken in sich bergen; Schmuck ist abzulegen.
- Eine zweckmäßige Übungsorganisation (Standort, Wege zum und vom Gerät) reduziert Unfallgefahren.



Dr. Ingrid Gwizdek

- Ständige Überprüfung der Geräte. Bei Mängeln, die die Sicherheit gefährden könnten, darf das Gerät nicht verwendet werden (deutlich kennzeichnen!), und die Reparatur ist umgehend zu veranlassen.
- Ordnungsgemäßes Abstellen der Geräte und Gewährleistung, dass sie nicht unbefugt benutzt werden (z. B. in Pausen).

Das Helfen als methodische Maßnahme

Das Helfen hat darüber hinaus eine wichtige Funktion für die Unterstützung motorischer Lernprozesse.

Helfen bedeutet auch: Lernen helfen!

Durch den Einsatz einer zusätzlichen äußeren Kraft (der Helfer*innen) kann eine Übung trotz zu geringen Krafteinsatzes noch erfolgreich ausgeführt werden. Das aber darf nicht dazu führen, dass der Lernende das Gefühl hat, „er wird geturnt“. Die Dosierung ist also auf den Krafteinsatz der Übenden abzustimmen. Weiterhin kann durch das Helfen, die Bewegungsrichtung korrigiert werden, um das Verständnis für den räumlichen Verlauf der Bewegung zu unterstützen. Auch zeitliche Aspekte spielen eine Rolle, wenn durch das Helfen der Zeitpunkt einer Körperteilverlagerung in Bezug zur Gesamtverlagerung des Körpers im Raum eingegrenzt wird. Dadurch wird ein zu früher oder zu später Krafteinsatz vermieden. Eine rhythmisierende Unterstützung durch verbale Informationen unterstützt dies.

Eine solche Unterstützung durch aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf fördert auch die Bildung von Bewegungsvorstellungen, vermittelt Kenntnisse und schafft Erfolgserlebnisse. Voraussetzung dafür ist, das richtige Dosieren der Hilfe und der schrittweise Abbau, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden. Letzteres würde das Lernen einer neuen Übung eher nachteilig beeinflussen.

Folgende Regeln sind zu beachten:

- Das Helfen muss auf das Leistungsvermögen der Übenden abgestimmt sein. Zu viel Hilfe fördert Inaktivität, zu wenig Hilfe erfüllt nicht den Zweck, die Übung realisieren zu können.
- Begrenzung der Hilfe auf die Bewegungsabschnitte, die der räumlichen, zeitlichen oder dynamischen Unterstützung bedürfen.
- Die Hilfe darf den für die Übung wesentlichen Krafteinsatz nicht unnötig werden lassen (z. B. eine zu ausgeprägte Schubhilfe am Schwungbein bei einem Knie-Aufschwung oder Festhalten der Beine bei einem Kopf- oder Handstand).
- Hilfe darf die Übenden nicht behindern.

Neben der aktiven und unmittelbaren Hilfe gelten auch Sicht- und Markierungspunkte, räumliche Begrenzungen und akustische Signale als indirekte und mittelbare Hilfen, um das Lernen zu erleichtern. Sie erleichtern den räumlich-zeitlichen Verlauf einer Übung.

Zur Technik des Helfens – Arten und Griffe

Arten der Hilfe

In Tabelle 1 definieren wir die jeweilige Hilfe, veranschaulichen sie und nennen typische Übungen, bei denen sie angewendet werden.

Helfergriffe

Unter Helfergriffen versteht man die Handfassung am Körper bzw. an den Extremitäten des Übenden. Entweder wird durch Zug oder Schub die Verlagerung des Körpers unterstützt oder die Handfassung muss so erfolgen, dass entweder das Vorwärts- oder Rückwärtsdrehen des Körpers beeinflusst werden kann. In jedem Falle gilt, dass der Arm dicht am Schultergelenk erfasst werden muss, um einen Einfluss auf den Körper ausüben zu können.

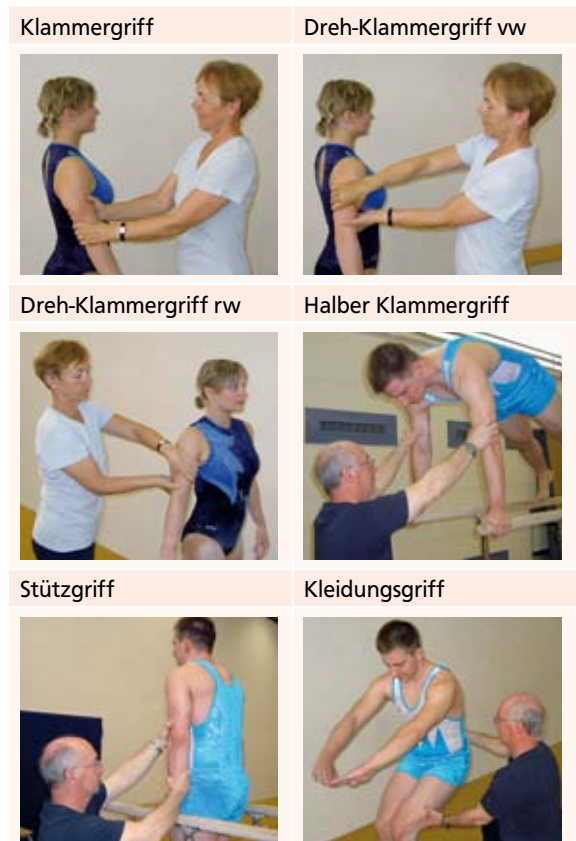


Abb. 1: Helfergriffe

Arten	Abbildung	Beispiele
<p>Schubhilfe Eine Aufwärts-, Vorwärts- oder Rückwärtsverlagerung des Körpers wird durch ein Schieben unterstützt. Die Hilfe erfolgt in Rumpfnähe.</p>		<p>Hüft-Aufschwung Schubhilfe am Rücken.</p>
<p>Zughilfe Die Verlagerung des Körpers wird durch einen Zug an den Extremitäten unterstützt, um unzureichenden Krafteinsatz und/oder die Richtung zu beeinflussen.</p>		<p>Felgrolle Zughilfe mit Klammergriff an den Beinen.</p> <p>Sprunghocke/Hocke Zughilfe durch Stütz- oder Klammergriff an den Armen.</p>
<p>Drehhilfe Der exzentrisch wirkende Krafteinsatz der Helfenden ist auf die Unterstützung einer Drehbewegung gerichtet. Der Ansatzpunkt der Hilfe liegt in zweckentsprechender Entfernung von der Drehachse. Sie kann als Schub- oder als Zughilfe erteilt werden.</p>		<p>Salto vorwärts Drehhilfe im Nacken-Schulterbereich.</p> <p>Hüft-Umschwung rückwärts Drehhilfe durch Zug mit halbem Klammergriff am Oberarm und Schub an der Rückseite des Oberschenkels.</p> <p>Handstütz-Überschlag seitwärts Dreh-Klammergriff.</p>
<p>Gleichgewichtshilfe Die Helfenden unterstützen die Erhaltung einer Gleichgewichtslage, wobei der Krafteinsatz so zu dosieren ist, dass die Übenden die Wahrnehmung des Ausbalancierens entwickeln können (wechselseitiger Schub; nicht festhalten/„Eingabeln“).</p>		<p>Kopfstand/Handstand Lockerer Klammergriff mit wechselseitigem Schub an der Vorder- und Hinterseite der Beine („Eingabeln“).</p>
<p>Kombinierte Hilfe Zusammenwirken mehrerer Arten der Hilfe im Sinne von Schub-, Zug- und Drehhilfe oder Zug- und Gleichgewichtshilfe</p>		<p>Felgrolle Zughilfe an den Beinen mit nachfolgender Gleichgewichtshilfe bei Erreichen des Handstandes</p>

Tab. 1: Darstellung der Hilfearten an Beispielen

Tab. 2: Erläuterung der Helfergriffe anhand von Beispielen

Griffe	Abbildung	Beispiele
<p>Klammergriff Beide Hände der Helfenden erfassen den Körper, Arm oder Bein der Übenden, um Zug- oder Gleichgewichtshilfe zu leisten.</p>		<p>Sprunghocke Es wird Zughilfe geleistet, um das Passieren des Sprunggerätes zu unterstützen.</p> <p>Schulter-Felgrolle Zughilfe an den Beinen.</p>
<p>Dreh-Klammergriff Mit dem Dreh-Klammergriff wird eine Drehung vorwärts (Dreh-Klammergriff vorwärts), rückwärts (Dreh-Klammergriff rückwärts) oder seitwärts (Dreh-Klammergriff seitwärts) unterstützt.</p>		<p>Handstütz-Überschlag seitwärts</p>
<p>Halber Klammergriff Die Helfenden umfassen den oder die Oberarm(e) der Übenden, um eine Schub- oder Zughilfe zu leisten.</p>		<p>Sprunggrätsche Durch Zughilfe mit halbem Klammergriff werden die Übenden über das Gerät „gezogen“, bzw. durch Schubhilfe wird die Aufrichtung des Körpers in der 2. Flugphase unterstützt.</p>
<p>Stützgriff Die Helfenden erfassen mit der einen Hand den Unterarm der Übenden und mit der anderen Hand den Oberarm.</p>		<p>Schwingen im Stütz am Barren Der Stützgriff unterstützt sowohl die Vor- und Rückverlagerung der Schultern als auch die Streckung in den Ellenbogengelenken.</p>
<p>Kleidungsgriff Die Helfenden erfassen den Hosenbund oder die Kleidung im Bereich des Schultergürtels, um Zughilfe auszuüben und (wenn nötig) den Körper gleichzeitig zu heben.</p>		<p>Handstütz-Überschlag rückwärts Es erfolgt Zughilfe am hinteren Hosenbund, um die Rückverlagerung des Körpers zu unterstützen. (Gleichzeitig wird Dreh-Schubhilfe am Oberschenkel erteilt.)</p>

Möglichkeiten des Sicherns

Es ist das Ziel, schrittweise das Helfen zu verringern und dadurch das selbstständige Ausführen der Turnübungen zu unterstützen, um ein Gewöhnen an das Helfen zu vermeiden. Unter dem Blickwinkel des Vermeidens von Unfällen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Sicherung.

- **Sichern durch Matten, Weichgrube bzw. Polsterung von Geräten oder Körperteilen**

Landstellen oder mögliche Sturzstellen werden durch Matten gesichert. Dabei sind Fliehkraftwirkungen bei Schwungübungen zu berücksichtigen (Schwingen am Reck, Schaukelringe). Bei risikoreichen Abgängen insbesondere aus größeren Höhen sind Weichmatten oder die Weichgrube zu verwenden.

- **Sichern durch Personen**

Lehrkräfte, Trainer*innen, Übungsleiter*innen oder Aktive selbst sichern die Übenden. Es muss gewährleistet sein, dass der Standort so gewählt ist, dass im Falle eines Misslingens der Übung Hilfe geleistet werden kann. Das setzt Kenntnisse über die Technik, der möglichen Gefahrenstellen und über die entsprechenden Helfergriffe voraus, um noch ein erfolgreiches Abschließen der Übung zu gewährleisten oder einen Sturz (Unfall) zu vermeiden.

- **Sichern durch reduzierte Geräthöhe und dadurch Abbau von Angst**

Viele Übungen können unter erleichterten Bedingungen geturnt werden, indem die Geräthöhe sinnvoll vermindert wird. So werden die Übungen am Schwebalken oft auf der Turnbank oder Schwebekante vorbereitet (Rollen, Handstütz-Überschlag seitwärts, akrobatische Sprünge); Rollen, Stützkehren und Schwingen in den Handstand werden zunächst am Stützbarren geübt; das Stützreck erleichtert das Erlernen vieler Übungen.

- **Sichern durch Hilfsgeräte**

Die Helfenden können auf einem erhöhten Standort (Kasten, Turnhocker, Podest) stehen, um im Ernstfall schneller und wirkungsvoller helfen zu können. Auf angemessene Höhe und sicheren Stand ist unbedingt zu achten.

- **Sichern durch Longen**

Longen (Hand-, Decken- oder Gerüstlonge) werden bei Übungen mit Flugphasen eingesetzt. Sie ermöglichen das unbehinderte Üben und geben dennoch absolute Sicherheit, weil ein Sturz vermieden oder stark abgebremst werden kann.

- **Selbstsicherung**

Unter Selbstsicherung versteht man solche Maßnahmen der Übenden, einen unkontrollierten Sturz zu

verhindern bzw. sich zweckmäßig zu verhalten (sofortiges Abrollen nach einem überdrehten Salto oder einem misslungenen Stützsprung).

Anforderungen an Helfende und Sichernde

Schüler*innen oder Turner*innen, die zum Helfen und Sichern eingesetzt werden, müssen dazu in der Lage sein. Das setzt Kenntnisse über die jeweilige Übung und die möglichen Gefahren voraus, über die Technik des Helfens und es erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft und Verantwortungsbewusstsein. Helfen und Sichern müssen im Zusammenhang mit der Einführung einer neuen Übung gelehrt werden, insbesondere dann, wenn es sich um größere Übungsgruppen handelt. Helfen und Sichern sind aber unter Umständen auch mit persönlichen Risiken verbunden. Deshalb ist Folgendes zu beachten:

- Die Übenden dürfen nicht behindert werden, und der Standort ist so zu wählen, dass ausgewichen werden kann (seitlicher Armschwung, Grätschen der Beine usw.).
- Schützen des Kopf- und Halsbereiches durch Rückneigen des Kopfes und/oder Meiden der horizontalen Bewegungsebene.
- Schützen der Arme beim Helfen und Sichern am Barren, so dass diese nicht zwischen Holmengasse bzw. Barrenständer und dem Übenden geraten können.
- Variabilität des Standorts bei akrobatischen und Stützsprüngen (Mitgehen bzw. -laufen bei akrobatischen Sprüngen; Rückwärtsverlagerung beim Helfen und Sichern der Sprunggrätsche). Markierungslinien haben sich für Übende und Helfende bewährt.
- Helfende müssen auf einen optimalen Abstand achten. Stehen sie zu dicht, besteht Verletzungsgefahr. Ist der Standort hinsichtlich der Hebelverhältnisse zu weit gewählt, ist die Hilfe zu schwach oder es tritt Ermüdung ein.
- Helfen und Sichern fördern die Entwicklung von Sozialkompetenzen. Wenn Schüler*innen oder Aktive zum Helfen oder Sichern eingesetzt werden, dann ist das mit gegenseitigem Vertrauen, Hilfsbereitschaft und der Übernahme von Verantwortung verbunden. Alle Schüler*innen oder Aktive sollten befähigt werden, Hilfe zu erteilen.

Literatur

- Leirich, J. (1985). Richtiges Helfen und Sichern – ein Beitrag zum Gesundheitsschutz und erfolgreichem Lernen im Gerätturnen. *Körpererziehung*, 36 (1), 24–29.
- Leirich, J. & Gwizdek, I. (2014). *Turnen an Geräten* (Praxisideen Band 56). Schorndorf: Hofmann.