

# Helfen und Sichern

Serie von Kurt Gruber • Folge 1



**D**as Helfen und Sichern spielt in den Lernphasen des Turnens eine wichtige Rolle. Die kann es nur erfüllen, wenn die Vorturner und Übungsleiter gut geschult sind.

In einer dreiteiligen Serie stellt Dipl.

Sportlehrer Kurt Gruber, Leiter der Bundesturnschule, das Thema umfassend dar.

In der ersten Folge wird geklärt, was Helfen und Sichern überhaupt bedeutet, welche Zwecke damit verfolgt werden und welche Anforderungen an einen souveränen Helfer gestellt werden. Die Grundsätze des Helfens und Sicherns schließen die erste Folge ab.

In der zweiten Folge werden die Methodik und die Technik des Helfens behandelt sowie die Arten des Helfens, die einzelnen Hilfestellungen und ihre Kombination.

Im dritten und letzten Teil geht es um die Helfergriffe, die richtige Stellung des Helfers und Hinweise für die Sicherheit der Helfer.

## Begriffsklärung Helfen und Sichern

Unter Helfen und Sichern (Hilfen) sind alle Maßnahmen zu verstehen, die im Lehr- und Lernprozess Verletzungen vorbeugen sowie den Lernprozess fördern.

Unter **Sichern** verstehen wir das aufmerksame Beobachten des Turners durch den Trainer bzw. andere Personen während der Ausführung des Elements und die unmittelbare tatkräftige Bereitschaft, im Falle des Misslingens der Elemente bzw. bei einem Sturz einzugreifen und damit Verletzungen zu vermeiden.

Unter **Helfen** verstehen wir das aktive, überlegte Eingreifen in den Bewegungsablauf, um das Gelingen einer Übung zu ermöglichen, wobei wir mehrere Formen des Helfens unterscheiden.

## Helfen als Lernhilfe

Durch die Unterstützung des Helfers im räumlichen, zeitlichen, dynamischen Ablauf des Turnelements, kann der Turnende eine klare Bewegungsvorstellung entwickeln (Erfühlen der Bewegung!). Durch Helfen wird der Lernprozess verkürzt.

## Helfen zur Unfallverhütung

Aktives Helfen zur Vermeidung von Stürzen.

## Helfen als Mittel zum Angstabbau

Bei Turnern, die schon eine klare Bewegungsvorstellung von einem Element haben, aber aus Angst vor Verletzungen dieses Element nicht turnen, kann durch fachgerechte Hilfe diese Angst abgebaut werden.

## Helfen zur Gewährleistung des Bewegungserfolgs

Um einen Bewegungserfolg zu gewährleisten, genügt oft nur eine „kleine“ Hilfe in einer bestimmten Phase des Bewegungsablaufs.

**Beispiel:** Kopfkippe am Boden – der Turner hat noch nicht die Kraft, einen ausreichenden Armstoß durchzuführen. Durch Zuhilfe des Helfers im Schulterbereich gelingt die Kopfkippe zum Stand.

## Anforderungen an einen „souveränen“ Helfer

Sollen die genannten Funktionen des Helfers erfüllt werden, erfordert das vom Helfer ein hohes Maß an Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

### Ein „souveräner“ Helfer muss ...

- eine ausreichende Körpergröße und Kraft besitzen
- dem Anderen helfen wollen
- verantwortungsbewusst und zuverlässig sein
- reaktionsschnell sein, gut beobachten können
- sich das Helfen zutrauen und Sicherheit ausstrahlen (der Helfer braucht Mut)
- den Bewegungsablauf kennen, insbesondere spezielle Gefahrenmomente der Übung
- wissen, wo die Stärken und Schwächen des jeweils Turnenden liegen
- die jeweils erforderliche Hilfeleistung beherrschen (Stellung zum Gerät/zum Turnenden, Entgegenbewegen, den richtigen Griff an der richtigen Stelle ansetzen und ziehen, heben o.a., mitbewegen)
- Ursache-Wirkung-Zusammenhänge beim Bewegen des Turnenden frühzeitig erkennen und mögliche Effekte/Folgen voraussehen
- das gesamte Verhalten des Übenden beobachten (z.B. auch Mimik, Geräusche, wie etwa schweres Atmen) und situativ reagieren

- Geschwindigkeit des Übenden, die Richtung und Dynamik der Bewegungsaktionen richtig einschätzen
- wissen und beobachten, wie sich der Übende bzw. die Bewegung des Übenden als „Kraft“ auf den eigenen Körper auswirkt
- schnell entscheiden, welcher Art die Hilfe in dem jeweils speziellen Fall sein muss (ob Ziehen, Heben, Schieben oder Drehen)
- wissen und ggf. situativ neu entscheiden, wie stark geholfen werden muss
- beobachten und „spüren“, wie sich die erteilte Hilfe auf die Bewegung/den Körper des Turnenden auswirkt, um ggf. erneut reagieren zu können
- dem Turnendem beim Helfen ausreichend Bewegungsfreiheit lassen
- Regeln beachten, um weder den Turnenden noch sich selbst zu gefährden

## Grundsätze für das Helfen und Sichern

Der Helfer muss die Übungstechnik (Bewegungsablauf) und die Gefahrenpunkte bei der zu helfenden Übung genau kennen.

Die Hilfeleistung ist erst dann beendet, wenn die Übung sicher abgeschlossen ist.

Grundsätzlich wird nur soviel geholfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist: - bei zu wenig Hilfe „verhungert“ der Turner - bei zu viel Hilfe, wird der Turner vom Helfer „geturnt“ und hat keinen Lernerfolg.

Der Übende muss das sichere Gefühl haben, dass er sich auf den Helfer verlassen kann.

Der Helfer darf nicht zu früh, vor allem aber nicht zu spät zufassen.

Durch Helfergriffe den Turnenden nicht gefährden oder behindern.

Darauf achten, dass der Turnende und Helfer eine zweckmäßige Turnkleidung tragen!

An Barren, Reck und Schwebebalken sollte er darauf achten, dass er nicht mit den Händen und Armen zwischen Turner und Gerät kommt.

Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegt sich der Helfer dem Übenden entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.

Das aktive Helfen soll nicht zu lange beibehalten, sondern früh genug durch das Sichern ersetzt werden.

Sichern entwickelt sich aus dem Helfen und erfordert einen bereits erfahrenen Helfer.

Derjenige, der hilft und sichert, sollte sich immer der Verantwortung bewusst sein, die er übernimmt.



# Helfen und Sichern

Serie von Kurt Gruber • Folge 2

## Die Methodik des Helfens

Einmaliges Demonstrieren und Erklären der Helfertechnik reicht nicht aus! Helfergriffe müssen immer wieder geübt werden.

Beim Erlernen der Helfergriffe sollen die Griffe zuerst in „Ruheposition“ an den Turnenden geübt werden, dann unter erleichterten Bedingungen und zum Schluss das Erlernte in „Ernstsituationen“.

## Die Arten der Hilfe

Wir unterscheiden **direkte und indirekte** Hilfe. Zur direkten Hilfe zählt die Hilfe durch Partner und die Hilfe durch den Trainer. Unter indirekter Hilfe verstehen wir die Gerätehilfe (z.B. durch Kastentrepfen und Mattenaufbauten), die optische Hilfe durch Bereitstellung von Orientierungspunkten, die akustische Hilfe durch Zuruf und die rhythmische Hilfe durch Musikbegleitung.

In der Praxis werden direkte und indirekte Hilfen oft in kombinierter Form durchgeführt.

### Die Arten der direkten Hilfe

#### Drehhilfe

Zur Unterstützung einer Rotationsbewegung muss die Kraft des Helfers exzentrisch wirken, damit eine Drehbewegung zustande kommt (z.B. um die Drehbewegung beim Salto vorwärts gehockt zu unterstützen, wird nicht in unmittelbarer Nähe der Hüftgelenke, sondern im Nacken des Aktiven geholfen). Die Hilfe muss die Drehbewegung unterstützen.

#### Schubhilfe

Soll eine vorwiegend translatorische (übertragende) Bewegung unterstützt werden, so muss man vermeiden, dass durch das Helfen Drehbewegungen entstehen. Die Hilfe erfolgt in unmittelbarer Nähe des Körperschwerpunktes. Der Körperschwerpunkt bewegt sich nahezu geradlinig.

#### Zughilfe

Hier unterstützt der Helfer das Ausführen des Elements durch Zug an den Extremitäten. Er entlastet den Übenden (z.B. Felgrolle am Boden).

#### Stützhilfe

Die Stützphase soll gesichert und falls notwendig durch Helfer verlängert werden (z.B. Hocke).

#### Stabilisierungshilfe

Der Helfer hält den Übenden, z.B. beim Erlernen des Kopf- bzw. Handstandes, im Gleichgewicht. Der Übende wird nicht festgehalten, sondern lediglich „eingegabelt“. Er soll dabei das Halten des Gleichgewichtes selbst empfinden.

#### Kombinierte Hilfen

z.B. Kombination von Zug- und Drehhilfe.

## Die Technik des Helfens

Für die Technik des Helfens gelten folgende Grundsätze:

- Die Hilfe soll dem Übenden helfen: sie darf nicht behindern (z.B. nötige Bewegungen des Oberkörpers – beim Ausholen für die Hocke am Reck – dürfen nicht durch Gegendrücken oder zu festes Halten der Oberarme verhindert werden).
- Die Hilfe soll kaum zu spüren sein. Trotzdem soll der Übende das Gefühl der Sicherheit haben! Demzufolge muss an der Stelle angefasst werden, wo mit Sicherheit die Korrektur der fehlerhaften Bewegung möglich ist.
- Der Helfer sollte nie Gelenke anfassen.



**Mitbewegen unter erleichterten Bedingungen:** Beim Hin- und Herpendeln des Partners in 3er-Gruppen, kann das Entgegenbewegen und das Mitbewegen geübt werden.



**Mitbewegen mit Klammergriff am Oberarm.**

### Das Problem des Entgegen- und Mitbewegens.

- Es gibt keine Helferaufgaben, bei denen der Helfer einen fixen Standplatz beibehält. Im ersten Teil der Hilfeleistung bewegt sich der Helfer dem Turner entgegen, um im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen.
- Das **körperliche** Mitbewegen der Helfer setzt **geistiges** Mitbewegen voraus. Wer die Bewegung nicht beobachtet und nicht „vorausdenkt“, wird das Mitbewegen verpassen. Um sich über die Bewegungsrichtung, die Gefahrenstelle und das räumliche Ausmaß der Bewegung klar zu werden, ist folgende Frage hilfreich: „Wohin bewegt sich der Turnende? Wo ist die größte Gefahrenstelle im Bewegungsablauf und wo ist die Bewegung beendet?“

# Helfen und Sichern

Serie von Kurt Gruber • Folge 3

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

## Helfergriffe

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

Unabhängig vom Könnensstand des Turnenden wird die Art des Hilfegebens zunächst von der Struktur der Bewegung bestimmt.

In Bezug auf das Bewegungsziel und den Bewegungsablauf ist zu klären, ob z.B. eine Stützhilfe, Drehhilfe, Schubhilfe, Zughilfe oder etwa eine kombinierte Hilfe erforderlich ist. Dann ist zu entscheiden, welcher Helfergriff an welcher Stelle angesetzt werden muss.

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

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

### Verschiedene Helfergriffe für dasselbe Turnelement

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

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

### Der Klammergriff

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

einhändig



**Einhändig gedrehter Klammergriff für gestützte Überschläge vw.**

beidhändig

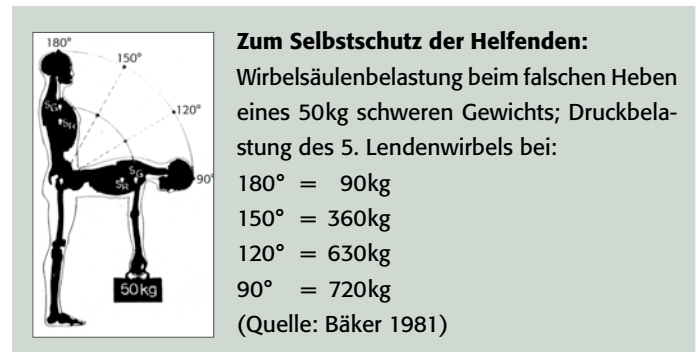


**Beidhändiger Klammergriff z.B. zur Zug- und Stützhilfe.**



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

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



### Zum Selbstschutz der Helfenden:

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

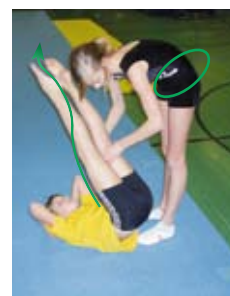
180° = 90kg

150° = 360kg

120° = 630kg

90° = 720kg

(Quelle: Bäker 1981)



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

## Die richtige Stellung des Helfers

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

### Beispiel: Rolle rw. in den Handstand

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

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



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

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



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

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

Schwere Sportschuhe können sowohl Turner als auch Helfer gefährden!

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