

# Hilfestellung geben

## Prozesshafte Entwicklung von Kompetenzen zur Hilfeleistung

### 1 Einfache Helferhandlungen anwenden:

z. B. Balancierhilfe durch Handreichen, Abfangen von Landungen durch den „Sandwichgriff“ an Bauch und Rücken.

### 2 Systematische Einführung einzelner Helfergriffe:

2.1 Lehrkraft demonstriert und erläutert Griff an einer in Ruheposition befindlichen Person.

2.2 Schüler\*innen erproben Griff an der in Ruheposition befindlichen Person, Lehrkraft korrigiert.

2.3 Schüler\*innen wenden Griff bei langsamer Bewegungsausführung eines ungefährlichen Übungsteils an.

### 3 Anwendung bei dynamischerem Bewegungsablauf:

3.1 Griffanwendungen bei einer mehrmals hintereinander geturnten Fertigkeit ohne Standortwechsel.

3.2 Einsatz von verschiedenen Griffen in einem Übungskomplex ohne Standortwechsel.

### 4 Begleiten von Bewegungen (Sichern).

Fachaspekte	Konsequenzen für die Unterrichtspraxis
Fachgerechte Anwendung von Griffen Situationsgerechtes Helferverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griffansätze thematisieren, in Verbindung mit ...                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) biomechanischen Zusammenhängen:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ansatzpunkte der Helfergriffe nicht über das Gelenk der turnenden Person fixieren.</li> <li>– Erhöhung der Wirkung der eigenen Halte- und Tragkraft durch kürzere Hebellänge der Arme.</li> <li>– Für Hub-/Schubhilfe Griffe nah am Massezentrum, Rumpf, Körperschwerpunkt ansetzen.</li> </ul> </li> <li>b) gesundheitlichen Gründen:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Griffe nicht an der Wirbelsäule oder direkt am Gelenk ansetzen.</li> <li>– Darauf achten, nicht mit Händen/Armen zwischen turnende Person und Gerät zu kommen.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Wahl des Standortes besprechen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Position zum Gerät in Abhängigkeit von der Zielsetzung der Hilfeleistung.</li> <li>– Seitenwahl des Standortes vor dem Hintergrund der Bewegungsausführung.</li> <li>– Angemessene Standhöhe für eine wirkungsvolle Hilfe.</li> <li>– Fester Untergrund und stolperfreie Übergänge bei einer notwendigen Bewegungsbegleitung.</li> </ul> </li> </ul>
Fachliche Kenntnisse in Verbindung mit Bewegungsstrukturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsablauf analysieren, als Basis für ...                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– den Zeitpunkt der Hilfeleistung.</li> <li>– die Bewegungsgeschwindigkeit des Hilfeinsatzes.</li> </ul> </li> <li>• Funktion/Zielsetzung der Griffe für die Bewegung erarbeiten:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stützhilfe, Schub-/Zughilfe, Drehhilfe, kombinierte Hilfe.</li> </ul> </li> <li>• Gefahren in Verbindung mit der Hilfeleistung besprechen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Verletzungsgefahren bei mangelnder Ausführung für Turnende und Helfende.</li> <li>– Absprachen vor der Ausführung treffen: Zur Richtung (z.B. bei der Hockwende) und zum Zeitpunkt (z. B. beim Abgang am Barren) der beabsichtigten Bewegungsausführung.</li> <li>– Kenntnisse über die turnende Person (Körpergewicht/-größe, Ausführungsprobleme).</li> </ul> </li> </ul>
Psychosoziale Ressourcen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten fördern:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reflektierte Sicht eigener Stärken und Schwächen für die jeweilige Helferleitung ausbilden.</li> <li>– Konstitutionelle Voraussetzungen (Größe, Kraft) vor der Hilfe bedenken und die Übernahme abwägen.</li> </ul> </li> <li>• Soziale Kompetenzen schulen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Absprachen verantwortungsbewusst treffen und zuverlässig einhalten.</li> <li>– Anderen Hilfe anbieten und selbst Unterstützung/Hilfe von Mitschüler*innen annehmen.</li> <li>– Perspektiven und Emotionen von Mitschüler*innen erfassen und akzeptieren.</li> </ul> </li> </ul>

## Methodische Hinweise

- **Initiieren Sie beidseitiges Helfen von zwei Personen, wo es möglich ist.** Dies verhindert einseitigen Zug/Druck und halbiert das Gewicht für die Helfenden. Vor allem bietet dies größere Sicherheit, da so evtl. Fehler einer Person ausgeglichen werden können.
- **Fordern Sie eine verantwortungsbewusste Hilfe ein.** Unmotiviertes Handeln ist aus Sicherheitsgründen immer unverzüglich entgegenzuwirken.
- **Achten Sie auf die Beanspruchung der Hilfeleistungen.** Hilfestellungen beim schnellen Üben im Strom stellen in der Regel eine Überforderung dar. Achtung bei einem rotierenden Wechsel der Hilfestellung, z. B. nach jedem Sprung: Die Umstellung nach der Bewegungsausführung ist groß und bei einer Zweier-Hilfestellung ist zudem die Abstimmung untereinander nicht unproblematisch.
- **Leisten Sie bei schwierigen Bewegungen selbst die Hilfestellung.** Dies gilt insbesondere für schnell auszuführende Bewegungselemente und Rotationsbewegungen.