

Helfen und Sichern

1 Allgemeine Überlegungen zum Helfen und Sichern

Hilfestellung soll drei Hauptfunktionen erfüllen:

1. Unfallverhütung
2. Gewährleistung des Bewegungserfolges
3. Unterstützung / Verkürzung des Lernprozesses

Hier wird eine wichtige Funktion vergessen, die im Schulleben eine bedeutende Rolle spielen kann, die auch unter den Zielen in den Grundsätzen zum Schulsport zu finden sind:

4. Anbahnung von sozialen Kompetenzen

Bezogen auf diese Hauptfunktionen lassen sich Argumente für und gegen das Helfen durch Schüler aufzeigen.

1.1 Gründe, die gegen Hilfestellung - auch durch Schüler - sprechen

- Nicht alle Schüler sind aufgrund ihrer körperlichen, motorischen, perzeptiven und psycho-sozialen Voraussetzungen als Helfer geeignet.
- Hilfeleistung engt die persönliche Bewegungsfreiheit ein.
- Schülerhilfe und manchmal auch Lehrerhilfe täuscht Sicherheit vor, wo keine Sicherheit gegeben ist.
- Die Schüler wollen/sollen sich lieber selbst bewegen, als anderen beim Bewegen zu helfen (Bewegungserfahrungen ohne Störung durch Hilfestellung erleben).
- Helfen-Lernen ist ein Prozess wie das Bewegungslernen. Er erfordert viel Zeit, die der Bewegungszeit verloren geht. Um qualifiziertes Helfen erzielen zu können, muss auch das Hilfegeben geübt werden.
- Nach einer „Turnpause“ der Schüler ist das Helfen nicht mehr parat und muss neu gelernt werden.
- Das Helfen-Lernen/ Helfen-Lehren erfordert genaues, technikbezogenes Arbeiten und einen lehrerzentrierten Unterricht, was dem eigenen pädagogischen Grundkonzept u. U. entgegensteht.
- Gelegenheiten zum sozialen Lernen sind in den Sportspielen ausreichend vorhanden. Dazu bedarf es nicht noch des Turnens und besonders dem Helfen durch Mitschüler

1.2 Gründe, die für Hilfestellung - auch durch Schüler - sprechen

- Abbau von Ängsten und Unsicherheiten
- Risiko beim Bewegen möglichst gering halten
- Körperliche Schwächen ausgleichen (bes. Konditionelle Schwächen)
- Schutz der Schüler (auch Selbstschutz) nicht nur beim Erlernen von Techniken mit deduktiven Methoden, sondern auch beim Erleben und Sammeln von Bewegungserfahrungen, besonders auch von bewegungsbedingt eingeschränkten Schülern

- gezieltes Lernen verkürzt den Lernprozess oder ermöglicht weiterführende Bewegungserfahrungen
- Helfen und Sichern erfordert die Durchdringung des Bewegungsablaufs und macht ihn auch für den Helfer auf diese Weise transparenter (wo muss ich wie Helfen, um die Bewegung zu unterstützen)
- soziale Lernziele lassen sich über gemeinsames Bewegen erleben und umsetzen, besonders durch geeignete Aufgabenstellungen (z.B. Partnerübungen, Partnerakrobatik)

1.3 Helfen und Sichern durch materiale Hilfen (Geräte- und Geländehilfe)

Ein möglicher **Kompromiss** bzw. ein verbindendes Glied zwischen der **Ablehnung und Befürwortung von Hilfestellung** im Unterricht besteht darin, dass zunächst in besonderem Maße Übungen und die Umsetzung von Bewegungsvermittlung im Unterricht unter der dem Gesichtspunkt der Hilfe und das Sichern durch Geräte geplant und ermöglicht wird. Ein derartiges Vorgehen ist von folgenden Überlegungen gekennzeichnet.

- starke Betonung von Grunderfahrungen, Grundtätigkeiten und Grundformen des Bewegens
- Bewegungsangebote aus einfachen Bewegungen, die jedoch vielfältig variiert und angewandt werden können
- vermehrtes Turnen an den Gerätearrangements/ Gerätekombinationen anstatt an den traditionellen Einzelgeräten
- gezielter Einsatz von Geräte-/Geländehilfen
- besondere Betonung von Maßnahmen der Selbsthilfe und Selbstsicherung der Schüler
- bewusste Reduktion von Zielformen auf das Gelingen mit Gelände-/ Gerätehilfe (wie zum Beispiel Abrollen aus dem Handstand auf eine erhöhte Ebene)

Hier werden viele didaktische und methodische Anknüpfungspunkte zu den Grundsätzen im Sportunterricht deutlich.

Eine **Klassifizierung der materialen Hilfen** bietet SÖLL an:

1. Ausnützung von bestimmten Geländeformationen („**Geländehilfen**“), z.B. in der Leichtathletik und im Skilaufen.
2. Gerätehilfen zur Schaffung einer **höheren Ausgangsposition** oder einer erhöhten Plattform, um günstigere Schwerkraftverhältnisse nutzen zu können.
3. **Absprung-** oder **Abdruckhilfen**; **Auftriebshilfen** beim Schwimmen.
4. „**Entschärfen**“ von potenziellen Gefahrenpunkten (z.B. Verbreiterung oder Abpolsterung von Stützflächen, bewegliche statt fester Hindernisse).
5. Spezielle Vorrichtungen zur Vermeidung eines Sturzrisikos oder zur **Abmilderung von Sturzfolgen** (bes. Einsatz von Matten).

2 Ein Lernweg zum qualifizierten Helfen, Begleiten und Sichern

2.1 Grundlagen und Voraussetzungen

2.1.1 Langfristige Grundlagenarbeit

Die Grundlage für ein effektives Helfen und Sichern werden über **spielerische Partner- und Gruppenaufgaben** geschaffen. Vielfältige Übungsformen zur Kontakt- und Kooperationsfähigkeit werden als Voraussetzung für das eigentliche Helfen und Sichern angesehen. Die Schüler lernen dabei,

- erste **Blick- und Körperkontakte** herzustellen
- **Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit** zu wecken
- sich an Partner und an deren **Bewegungen anzupassen**
- sich an das **Körpergewicht** von Partnern zu gewöhnen
- **Verantwortung und Vertrauen** im Umgang mit anderen zu entwickeln

2.1.2 Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn

Auch zu Stundenbeginn sollten zwecks Einstimmung auf nachfolgende Helferaufgaben - d. h. für das nachfolgende Arbeiten mit den Partnern und der Gruppe und dem situationsgerechten Handeln beim Turnen - Übungs- und Spielformen angeboten werden, bei denen das Miteinander, die **Anpassungsfähigkeit** und die **Reaktionsfähigkeit** betont werden. Als vorteilhaft haben sich auch Aufgaben erwiesen, die im Zusammenhang mit dem „Kreuz-und-quer-in-der-Halle-Durcheinanderlaufen“ gestellt werden: Da die Schüler beim freien Lauf durch die Halle aufpassen müssen, nicht zusammenzustoßen, wird ihnen Aufmerksamkeit und ein Grad an Wachheit abverlangt, den sie auch beim Helfen benötigen. Zusätzliche Aufgabenstellungen (bspw. kleine Laufsprünge beim Laufen einbeziehen) erhöhen diese Anforderungen. Partnerübungen bei der Gymnastik können auf das Aufeinander-Eingehen vorbereiten.

Für den Stundenbeginn bieten sich vor allem Spiele an, die den Blick- und den Körperkontakt einfordern. Dabei ist Musik eine ideale Brücke, um schneller und spontan Kontakte herzustellen.

Zu Beginn des Stundenhauptteils sollten beim „**Einturnen**“ **einfache Helferaufgaben** zur Eingewöhnung stehen. Zeit zum nochmaligen Ausprobieren von Helfergriffen sollte wiederholt gegeben werden. Grundsätzlich sollten die Bewegungsabläufe gut unterstützt werden, bevor sie letztlich nur noch abgesichert werden.

2.2 Einfaches Helfen lernen

Auf einer zweiten Lernstufe kommen **einfache Helferhandlungen** hinzu.

Beispiele:

- Balancierhilfe wird durch Handreichen beim Gehen über die umgedrehte Schwebbank, den Rundbalken oder den Lüneburger Stegel gegeben.
- Griffsicherung durch Umfassen der Handgelenke wird beim einfachen Hängen im Hockgang, beim Schwingen und Überdrehen rückwärts an den Ringen oder am Reck oder Barren gegeben.
- Niedersprünge vom Kasten, Sprungkasten, vom Ende der Schwebbank oder die Landung nach Unterschwingbewegungen werden an Bauch oder Rücken durch „Eingabeln“ aufgefangen.

2.3 Einführung von Helfergriffen und -verhalten

Daran schließen sich dann eine dritte Lernstufe (die systematische Einführung der einzelnen Helfergriffe) und eine vierte Lernstufe (die Anwendung und Festigung des Gelernten) an. Dabei wird die **Technik** des jeweiligen **Helfergriffs** zunächst am „ruhenden“ Kind von der unterrichtenden Person gezeigt und dann als Griffansatz am „ruhenden“ Kind ausprobiert und ggf. von der unterrichtenden Person korrigiert.

Beispiel:

- Beim Stützgriff wird überprüft, ob der Daumen den Oberarm umschließt oder ob er am Zeigefinger anliegt, ob die innere Hand gut unter der Achsel sitzt oder am Ellbogenbereich fasst (was falsch wäre).

Danach wird die Technik in einer einfachen, überschaubaren und **ungefährlichen Situation** ausprobiert.

Beispiele:

- Mit dem Stützgriff am Oberarm tragen die Helfer beim Strecksprung am Ort den/die Springer/in in die Höhe oder die/den auf dem Kasten Hockende/n herunter.
- Mit dem Stützgriff am Oberschenkel beim Handstand wird der Ansatz beim Wandhandstand erprobt, indem die/der Übende von der Wand weg und wieder herangestellt wird.

2.4 Anwenden und Festigen von Helfergriffen und -verhalten

In weiteren Übungen werden die **Helfergriffe unter beschleunigten Bedingungen** angewendet und das Helferkönnen verfestigt. Es folgen Übungskomplexe, in denen die Helfer verschiedene Fertigkeiten in dynamischer Abfolge, verbunden mit Standortwechsel, ausführen. Nach dem Motto „so viel wie nötig - so wenig wie möglich“ erlernen die helfenden Kinder dann schrittweise in entsprechenden Übungsteilen bei leistungsstärkeren Turnerinnen und Turnern auch die Fähigkeit des Begleitens.

2.5 Bewegungsbegleitung durchführen

Mit zunehmendem Können des Turnenden wird seitens des/der Helfenden aus der Bewegungsunterstützung eine Bewegungsbegleitung. Die helfenden Schülerinnen und Schüler müssen darauf hingewiesen werden, eine Fertigkeit nur so weit zu unterstützen, wie es zum Gelingen dieser Bewegung notwendig ist. Hier sollte zunächst nur an einer einzelnen, ggf. einfachen und (so gut wie) gekonnten Fertigkeit erprobt werden.

Beispiel „Aufschwingen in den Handstand“.

- Die nahen, helfenden Hände gehen den Beinen des turnenden Kindes entgegen. Merken die helfenden Kinder, dass der/die Turnende unzureichend aufschwingt oder aber zu viel Schwung genommen hat und umzufallen droht, fassen sie unterstützend und korrigierend zu.

2.6 Sichern können

Zuletzt können die Schülerinnen und Schüler auch bei Fertigkeiten, die sie vorher helfend unterstützt und begleitet haben, sichern (sechste Lernstufe). Die Lehrkraft muss die Helfenden jedoch ständig darauf hinweisen, dass

- der Bewegungsablauf aufmerksam beobachtet wird,
- die Hände und der Körper in Bereitstellung gehalten werden und
- sie bei einer plötzlichen Fehlbewegung nicht wegspringen, sondern schnell zum Üben hingehen müssen, um sichernd eingreifen zu können.

3 10 Grundsätze für das Helfen und Sichern

- Der Helfer muss die Übungstechnik und die Gefahrenpunkte bei der Ausführung der **Übung genau kennen!**
- Die Hilfeleistung ist erst dann beendet, wenn die **Übung sicher abgeschlossen** ist
- Grundsätzlich wird nur **so viel** geholfen, wie zum Gelingen der Übung **notwendig**
- Der Übende muss immer 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!**
- Am Barren, Reck und Schwebebalken sollte er darauf achten, dass er **nicht** mit Händen und **Armen zwischen Turner und Gerät** kommt!
- Im ersten Teil der Hilfeleistung **bewegt sich** der Helfer dem Übenden **entgegen**, im zweiten Teil in Bewegungsrichtung begleitend zu unterstützen!
- Das aktive **Helfen** soll nicht zu lange beibehalten, sondern früh genug **durch 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!

4 Übersicht über elementare Helfergriffe im Turnen

4.1 Klammergriff am Oberarm

Er findet bei allen Übungen **Anwendung**, bei denen sich der Oberkörper in der zweiten Bewegungsphase vorwärts aufwärts bewegt. Dies sind z.B. folgende Übungen:

- Aufknien auf Geräte
- Aufhocken
- Hocke, Grätsche, Bücke oder Sprünge auf über bzw. von Geräten

4.1.1 Hilfe durch zwei Helfer

Beschreibung der **Helferposition**:

- zwei Helfer fassen mit beiden Händen an den Oberarmen
- die Innenhand ist über der Außenhand
- beide Hände fassen über dem Ellenbogen
- das innere Bein ist vorgestellt
- Arme sind der/m Übenden weit entgegengestreckt

Einführung des Klammergriffs am Oberarm:

- Griffposition in Ruhe üben (siehe 2.3)
- in der Bewegung ohne Gerät (z.B. Übende/n tragen)
- beim Aufknien und Aufhocken auf Gerät üben, Helfer neben dem Gerät (z.B. Kasten längsgestellt)
- beim Aufknien und Aufhocken üben, Helfer hinter dem Gerät (z.B. Kasten quergestellt)

4.1.2 Hilfe durch einen Helfer

Zusätzlich zu den unter 4.1 **Anwendungsbereichen** kommt hier die Hockwende hinzu.

Beschreibung der **Helferposition**:

- ein Helfer greift jeweils mit einer Hand einen Oberarm der/s Übenden, sonst wie mit 2 Helfern
- wichtig ist es, auf ausreichende Schrittstellung zu achten

4.1.3 Sichern

Beim Sichern wird wie beim Helfen mit ausgestreckten Armen der/m Übenden entgegenbewegt, aber nicht fest zugegriffen. Die Bewegung wird aktiv durch Mitbewegen begleitet, so dass jederzeit zugegriffen und Hilfestellung gegeben werden kann.

4.1.4 Erweiterter Klammergriff

Dieser Helfergriff kann bei folgenden **Übungen** eingesetzt werden:

- Hockwende, Hocke über ein Gerät und als Abgang

Dabei kommen folgende **Funktionen** hinzu:

- Schubhilfe am Oberschenkel und Schienbein
- Drehhilfe (z.B. bei Hockwende)
- Schutz der Schienbeine beim Hocken über Geräte

Beschreibung der **Helferposition**:

- durch einen Helfer, der mit einer Hand mit halben Klammergriff am Oberarm fasst und mit der anderen Hand die Funktionshilfe gibt

Das **Sichern** (vgl. auch 4.1.3) mit diesem Griff wird schrittweise durch zunehmendes Lösen des halben Griffes, zunehmender Begleitung der Bewegung und Reduzierung der Funktionshilfe eingeführt und ersetzt die Hilfestellung.

4.2 Klammergriff am Oberschenkel

4.2.1 Hilfe und Sichern durch einen oder zwei Helfer bei Beinaufschwüngen rückwärts-aufwärts

Diese Hilfe findet bei folgenden **Übungen** Anwendung:

- Aufschwüngen zum Handstand (Boden und Geräte)
- Abrollen vom Handstand
- Aufschwüngen zum Oberarmstand am Barren
- Abschwüngen vom Barren

Dabei werden folgende **Funktionen** erfüllt:

- Aufschwungbewegung unterstützen (Zughilfe und Ausbalancieren)
- Kontrolle beim Abschwüngen

Beschreibung der **Helferposition**:

- mit einem oder zwei Helfern und stehen seitlich von/m Übender/n
- Hände greifen am Oberschenkel, Daumen zeigen zueinander und liegen dicht zusammen

Einführung: Dieser Helfergriff lässt sich sehr gut am Handstand aus Bauchlage vom Kasten einführen. Wichtiges Augenmerk ist bei diesem Helfergriff das Greifen des Schwungbeines.

Aus dem festen Helfergriff wird das **Sichern** entwickelt, wobei am Ende die Bewegung nur noch begleitet wird und die Funktionshilfen nicht mehr nötig sind.

4.2.2 Hilfe und Sichern durch einen oder zwei Helfer bei rückwärts-vertikal Bewegungen

Diese Hilfe findet bei folgenden **Übungen** Anwendung:

- Rolle rückwärts durch den Handstand
- Rolle rückwärts in den Stütz
- Felgaufschwung am Reck

Dabei werden folgende **Funktionen** erfüllt:

- Zughilfe (vertikale Richtung), Führen (Beuge-Streckbewegung der Hüfte) und Ausbalancieren der Bewegung

Einführung: Dieser Helfergriff lässt sich sehr gut beim „Aufkerzen“ aus der Rückenschaukel üben. Bei Felgen am Barren und Reck stehen die Helfer (grundsätzlich zwei Helfer) auf großen Kästen.

Das **Sichern** wird in vergleichbarer Weise wie unter Punkt 4.2.1 eingeführt.

4.3 Drehgriffe vorwärts

4.3.1 Drehgriff vorwärts am Oberarm

Diese Hilfe findet bei folgenden **Übungen** Anwendung:

- Handstandüberschläge von erhöhten Flächen herunter (Kästen/ Pferd/ Schwebebalken/ Stufenbarren u. a.)
- Handstandüberschläge über Geräte aus dem Absprung vom Boden

Dabei werden folgende **Funktionen** erfüllt:

- Sichern der Stützphase
- Stabilisieren der Schulterachse;
- Abfangen des überschlagenden Körpers am Boden durch Zug nach oben
- Bei zu viel oder zu wenig Rotation ausgleichen durch Zug oder Druck

Beschreibung der **Helferposition:**

- Die Helfer stehen mit der Front zueinander vor dem Turner (Gassenbildung)
- Die dem Turner nähere Hand fasst von vorne (unten) mit halben Klammergriff gegen den Oberarm
- Die zweite Hand der Helfer fasst oben hinter den Oberarm mit halben Klammergriff
- Hilfeleistung ist erst beendet, wenn die/der Übende sicher auf dem Boden steht

Einführung: Dieser Helfergriff lässt sich sehr gut bei einer Rolle auf dem Längskasten üben.

4.3.3 Drehgriff rückwärts am Oberarm

Beschreibung der **Helferposition**:

- Die Helfer stehen mit der Front zueinander hinter dem Turner (Gassenbildung)
- Die dem Turner nähere Hand fasst von hinten (unten) mit halben Klammergriff gegen den Oberarm
- Die zweite Hand der Helfer fasst oben vor die Vorderseite des Oberarmes mit halben Klammergriff
 - Diese Hilfe findet bei folgenden **Übungen** Anwendung:
 - für alle Rotationen rückwärts, z. B. beim Salto rückwärts

Da es bei Rotationsbewegungen rückwärts meist auch ein impulsartiger Armeinsatz notwendig ist, kann diese Form der Hilfestellung die Bewegungsausführung auch in besonderer Weise behindern.

Einführung: Auch dieser Helfergriff lässt sich sehr gut bei einer Rolle auf dem Längskasten üben, hier bei einer Rolle rückwärts. Der Drehgriff kann jetzt zunächst in aller Ruhe angesetzt werden, bevor der Turner die Rolle rückwärts ausführt. Später die Rolle so ansetzen, dass vom Kasten heruntergerollt wird und die Helfer den Übenden mit dem Drehgriff sicher auf die Füße stellen.

Literatur

BRUCKMANN, M.: Helfen im Turnen - fachlich betrachtet. In: Sportpädagogik 1/1991 S. 19-46

GERLING, I. E: Kinder turnen - Helfen und Sichern. Aachen 1997

HERMANN, K.: Methodik des Helfens und Sicherns im Geräteturnen. Schorndorf 1978

SÖLL, W.: Sportunterricht - Sport unterrichten. Schorndorf 1997² Zeitschrift Sportpädagogik: Helfen im Turnen1/1991