



Helfen und Sichern beim Gerätturnen

Lehrgangsnummer: E 04/22

Ort: ETV, Bronshalle, Graf Ulrich Straße 2, 26721 Emden

Termin(e) des Lehrgangs: 07.05.2022

Uhrzeit: 09:00 - 13:00 Uhr

Lerneinheiten: 5 ÜL-C

Lizenzstufe: 1

Anerkennung: ÜL C Breitensport / Trainer C Gerätturnen

Es sollen bei dem Lehrgang:

- der richtige und sichere Umgang mit Turngeräten vorgestellt werden
- Hilfestellung an Geräten für alle Altersgruppen geübt werden



Begriffe

Sichern:

- Eingriff nur im Notfall, um Verletzungen zu vermeiden: Risikominimierung
- Genaue Kenntnis und Beobachtung der Bewegung, um rechtzeitig eingreifen zu können
- Dem Turnenden Sicherheit vermitteln, um Angst oder Unsicherheit abzubauen
- Verwendung von Hilfsmitteln möglich (Weichbodenmatten, Polster)

Helfen:

- Aktiver Eingriff in den Bewegungsablauf
- Kennenlernen der Gesamtbewegung (Erfolgserlebnis)
- Überwinden von Problemen bei Bewegungsübergängen
- Korrektur von Fehlhaltungen
- Verwendung von Hilfsmitteln möglich (Kasten, Pezziball, Sprungseil, ...)
- Kein Ersatz für fehlende Leistungsvoraussetzungen! Kinder nicht „Beturnen“.
- Grundsatz: so viel wie nötig, so wenig wie möglich



Sicherheitshinweise

- Alle Geräte vor Benutzung auf einwandfreie Funktion und Sicherheit überprüfen, insbesondere:
 - Ist die Holmarretierung beim Barren eingerastet?
 - Sind die Pistolen beim Reck eingerastet?
 - Sind die Ketten/Schlaufen bei den Ringen abgesichert?
 - Gibt es Mattenlücken?
 - Gibt es genügend Sicherheitsabstand (z.B. kein Mattenwagen etc. hinter dem Sprung!)?
 - Bei Matten: Schlaufen unter die Matten schieben
 - Liegen die richtigen Matten hinter dem Sprung (zu weich oder zu hart)
- Alle Turngeräte müssen zweckmäßig mit Matten abgesichert werden
- Tipp: rutschende Weichbodenmatten mit darunterliegenden Turnmatten sichern
- Kleidung: eng anliegende Turnkleidung, keine Kapuzenjacken, möglichst keine Reißverschlüsse
- Uhren, Schmuck: vor Beginn ablegen, Ohrringe und Piercings können mit Tape abgedeckt werden
- Lange Haare: aufbinden, zumindest Zopf
- Aufwärmen nicht vergessen!





Helfen und Sichern

Wo?

- Möglich dicht am Turnenden: günstiger Hebel, mehr Kontrolle
- Eigenschutz berücksichtigen (schlagende Armbewegungen, Grätsche usw.)

Wann?

- Zum Kennenlernen einer Bewegungsfolge: von Beginn an (Beispiel: Kippe)
- Zum Beheben individueller Probleme: jeweils zur Hauptphase der Problembewegung

Wie?

- Dem Bewegungsablauf folgend (Beispiele folgen)
- Fehler erkennen und korrigieren
- Den Turnenden nicht behindern
- Vorsicht bei Rotationsbewegungen: korrekte Handhaltung beachten

Wer?

- Trainer und gut eingewiesene Personen, abhängig von der Komplexität und dem Verletzungsrisiko
- Vertrauen zum Helfer wichtig, Blickkontakt vor der Übung, Maßnahmen erklären
- Falls nötig, auch zu zweit oder dritt
- Bei einfachen Bewegungen können sich die Turnenden gegenseitig helfen (Kontrolle!)



Helfen und Sichern

Techniken

- Klammergriff am Oberarm: beide Hände fassen über dem Ellenbogen
Beispiel: Sprunghocke, Schwingen am Parallelbarren
- Klammergriff an der Hüfte: Beide Hände umfassen die Hüfte
Beispiel: Schweizer Handstand, Rad
- Klammergriff am Oberschenkel: Beide Hände umfassen den Oberschenkel
Beispiel: Felgrolle, Handstand, Handstand-Abrollen
- Drehklammergriff vorwärts/rückwärts: Arme überkreuzen sich
Beispiel: Handstütz-Überschlag, Bogengang, Salto vw.
- Kleidergriff: nur bei geeigneter, robuster Kleidung, Gefahr für Finger/Hand! Besser: Hilfsmittel nutzen
Beispiel: Salto, Hüftumschwung
- Mittelkörper-Tragegriff: beide Hände unten, Handflächen oben, am besten zu zweit
Beispiel: Flick-Flack, Bogengang, Handstütz-Überschlag
- Sandwichgriff: beide Hände greifen, eine Hand am Bauch eine am Rücken
Beispiel: Streck sprung, Landung nach Sprungelementen



Helfen und Sichern

Beispiele

Boden:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rad
- Handstand
- Handstützüberschlag
- Flick Flack

Balken:

- Laufen/Strecksprung
- Handstand
- Rad

Reck:

- Sprung in den Stütz
- Aufschwung
- Rolle vw., rw.
- Umschwung rw., vw.
- Kippe

Sprung:

- Grätsche am Bock
- Durchhocken Bock und Kasten
- Handstützüberschlag Sprungtisch
- Salto vw.

Barren:

- Stützen
- Schwingen
- Rolle
- Oberarmstand

Ringe:

- Rolle rw., vw.
- Klimmzug
- Sturzhang