

KINDER TURNEN Helfen und Sichern

Ilona E. Gerling



Wo Sport
Spaß macht
DTB

MEYER
& MEYER
VERLAG

Kinder turnen – Helfen und Sichern

Widmung

Meiner Hochschullehrerin Frau Irma Nikolai, geb. Lenzing, zum 80. Geburtstag gewidmet.

Frau Irma Nikolai gehörte ab dem 7. Lebensjahr dem Mettmanner Turnverein an. Sie war Deutsche Meisterin im turnerischen Mehrkampf und gehörte der Auswahlmannschaft für die Olympischen Spiele 1936 an. Ab 1938 wurde sie an der Reichsakademie für Leibesübung in Berlin von Hermann Ohnesorge, der als Vater des Kinderturnens gilt, geprägt. Mit Gründung der Deutschen Sporthochschule 1947 wurde sie von Carl Diem als eine der ersten Dozentinnen nach Köln gerufen. Bis 1978, dem Jahr ihrer Pensionierung, bildete sie Tausende von Sportstudierenden aus. Natürliches Turnen, Spielplatzturnen, Kinder turnen an Geräten und helfen sich dabei untereinander, Miteinander und Menschlichkeit – ihre Grundgedanken und Lehrinhalte finden sich im vorliegenden Buch wieder.

Den Kindern Kea, Jasper Steffen und Henryk stellvertretend für alle Kinder der Welt gewidmet.

Allen voran meinen Eltern Emmi und Werner Busse gewidmet, die selbstlos für uns Kindern alles taten, um uns die besten Grundlagen und Voraussetzungen für unser Leben zu geben. Sie helfen uns, wo sie nur können. Sie begleiten uns anteilsvoll in unserem Leben und haben uns stets die Sicherheit eines Elternhauses gegeben, die wir allen Kindern wünschen.

Danksagungen

Ich bedanke mich bei meinem Kollegen Jürgen Engler ganz herzlich für seine unermüdliche Unterstützung in der Entstehungsphase dieses Buches und bei Mariette Mahkorn, die mir bei der Fertigstellung eine große Hilfe war.

Köln 1996/2000
Ilona E. Gerling

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

Kinderturnen

Helfen und Sichern

Meyer & Meyer Verlag

Kinder turnen: helfen und sichern

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1997 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Aufl. 2001

3. Auflage 2006

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,

Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto

Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)

Fotos S.18 und 156: J. Jacobs/M. Mahkorn (Köln), S. 70: J. Jacobs/I. E. Gerling.

Alle weiteren Fotos, Grafiken und Zeichnungen: I. E. Gerling, Köln

Titelfoto: J. Jacobs/I. E. Gerling, Köln

Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang, Aachen

ISBN-13: 978-3-8403-0209-1

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

<i>Widmungen und Danksagungen</i>	2
<i>Zum Gebrauch des Buches</i>	11
<i>Vorwort: Helfen und Sichern ist mehr!</i>	12
<i>Einleitung: Von der Jahnschen „Hilfe“ zur Kinderhilfegebung</i>	14

A Theorie: Helfen heißt19

I Fachliche Aspekte19

1 Begriffsdefinitionen: Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern	19
2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele	21
3 Voraussetzungen	25
3.1 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten	25
<i>Kondition: Kraft und Schnelligkeit</i>	25
<i>Koordination: dosierter Krafteinsatz, Geschicklichkeit,</i>	
<i>Anpassungsfähigkeit, Kopplungs-, Kombinations- und Rhythmusfähigkeit</i> ..	28
3.2 Kenntnisse: Zur Technik des Helfens	35
<i>Helfen und Bewegungsmerkmale einer Fertigkeit</i>	35
<i>Helfen und Problem Momente eines Bewegungsablaufs</i>	37
<i>Ansatz der Helfergriffe</i>	38
<i>Körperhaltung beim Heben und Tragen</i>	40
<i>Funktion der Helfergriffe</i>	41
<i>Helferverhalten</i>	42
<i>Standortwahl der Helfenden</i>	43
<i>Zeitliche Aspekte der Helfertätigkeiten</i>	45
<i>Übertragbarkeit von Helfergriffe und -verhalten</i>	46
<i>Spielregeln zwischen helfenden und turnenden Kindern</i>	49

II Pädagogische, psychologische und soziologische Aspekte51

1 Kinder helfen und sichern Kinder	51
1.1 Motiviert und angstfrei turnen	51
1.2 Soziales Handlungsfeld	53
2 Einstellung	54
3 Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit	55
4 Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit	56
5 Wir-Gefühl	56

III Unterrichtsaspekte58

1	Lehrende im Turnen	58
1.1	Helfen und Sichern durch Kinder	58
1.2	Sorgfalts- und Aufsichtspflicht	59
2	Methodik – Lernweg zum qualifizierten Helfen, Begleiten und Sichern	61
	Erläuterungen	63
2.1	Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen	63
	• Langfristige Grundlagenarbeit	63
	• Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn	63
2.2	Zweite Stufe: Einfaches Helfen lernen	64
2.3	Dritte und vierte Stufe: Helfergriffe und -verhalten	65
	• Einführung der Helfergriffe	65
	• Anwendung des Erlernten	65
	• Komplexe Helferhandlungen ausführen lernen	66
2.4	Fünfte Stufe: Bewegungsbegleitung durchführen	66
2.5	Sechste Stufe: Sichern können	68

B Praxis ... zum Nachschlagen69

I Lehren und Lernen69

1	Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen schaffen	69
1.1	Über 100 Spiel- und Übungsformen für ein Miteinander	71
	• Altersabschnitte und Spielformen	71
	• Kennenlern- und Kontaktspiele	71
	• Blickkontakt	74
	• Körperkontakt	75
	• Anpassen an den Partner	80
	• Anpassen an Bewegungen	83
	• Vertrautmachen mit dem Körpergewicht	86
	• Verantwortung und Vertrauen	89
	• Übungen mit geschlossenen Augen	90
	• Trageübungen	92
	• Kommunikation und Kooperation	93
	• Kooperative Fangspiele	97
	• Gehör finden	98
1.2	Reaktionsspiele und Spiele zur Weckung der Aufmerksamkeit	98
1.3	Partner- und Gruppenakrobatik	104
	• Grundsätzliches	104

• Grundposition Bank	106
• Doppelte Bankpyramiden und mehr	107
• Bankpositionen mit kniender Oberperson	111
• Bankposition mit stehender Oberperson	111
• Liegestützakrobatik	113
• Liegende Unterposition	115
• Aufsteiger auf den „Stuhl“	118
• Aufsteiger auf die Oberschenkel: Galionsfigur	119
• Aufsteiger zum Schultersitz und Übereinanderstehen	119
• Kombinationen von akrobatischen Figuren	120
2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen	123
• Balanciergeräte	123
• Hang- und Stützgeräte	124
• Sprunggeräte	126
• Boden und turngymnastische Elemente	126
• Partner- und Gruppenakrobatik	128
3 Dritte und vierte Stufe: Einführung in die Technik der Helfergriffe	131
3.1 Zur methodischen Vorgehensweise	131
• Allgemeiner methodischer Ablauf innerhalb einer Unterrichtseinheit	131
3.2 Praktische Unterrichtsbeispiele zur Einführung von Helfergriffen	133
• Erstes Beispiel: Vom Wandhandstand zum Handstand-Abrollen in der Bewegungsverbinding	134
• Zweites Beispiel: Aufschwung am Reck	137
• Drittes Beispiel: Stützgriff für die Sprunghocke am Kasten	141
• Anwenden in der Gerätebahn „Reck – Boden – Sprung“	148
4 Sichern	151
• Spielform	151
• Balanciergeräte	152
• Andere Geräte	153
II Helfergriffe und -verhalten	155
1. Bodenturnen	157
• Strecksprung, Pferdchen-, Scher-, Lauf- und Schrittsprung	157
• Rolle vorwärts	158
• Rolle rückwärts	159
• Kopfstand	159
• Aufschwingen in den Handstand	160
• Handstandabrollen	160
• Rolle rückwärts in den Handstand	162
• Rad	162

• Radwende	162
• Handstützüberschlag vorwärts, einschließlich Bogengang vorwärts und Schritzüberschlag	164
• Handstützüberschlag rückwärts: Flick-Flack und Menichelli, Bogengang rückwärts, Sitzbogengang	165
• Freies Rad	167
• Freier Überschlag	169
• Salto vorwärts	169
• Salto rückwärts (Überdrehen rückwärts: Drehgriff rückwärts)	170
2 Sprunggeräte für Stützsprünge	171
• Aufknien, Aufhocken, Sprunghocke	171
• Aufgrätschen, Sprunggrätsche und Sprungbücke	173
• Hockwende (Drehhocke) auf und über den Kasten	173
• Fechttersprünge	174
• Nacken-, Kopfstütz- und gewinkelter Sprungüberschlag	174
• Gestreckter Handstütz-Sprungüberschlag	176
3 Minitrampolin	179
• Standsprünge	179
• Sprünge auf und über den Kasten	179
• Landungssicherung	179
• Salto vorwärts (Überdrehen vorwärts gehockt: Drehgriff vorwärts)	180
• Salto rückwärts (Überdrehen rückwärts gehockt: Drehgriff rückwärts)	184
4 Hang- und Stützgeräte (einschl. Ringe/Trapez/Taue/Stangen)	189
• Hängen und Schwingen	189
• Klimmzug an Hanggeräten	189
• Klettern an den Tauen	189
• Stütz	189
• Sprung in den Stütz	190
• Schwingen im Stütz am Parallelbarren	190
• Kehre am Parallelbarren	190
• Wende am Parallelbarren	191
• Kreishockwende am Parallelbarren	191
• Abzug aus dem Stütz in den Hang(-stand)	191
• Überdrehen rückwärts	191
• Überdrehen rückwärts an hohen Hanggeräten (Hochreck, Ringe, Trapez)	192
• Überdrehen vorwärts	192

• Überdrehen vorwärts von einer Erhöhung in den flüchtigen Sturz-(Kipp-)hang an den Ringen	192
• Aufschwung	192
• Aufschwung am Trapez	193
• Riesen(-felg-)aufschwung am Hochreck/hohen Trapez	193
• Freie Felge in den Stütz/Hang/Handstand an kopfhoher Reckstange/Holm	195
• Umschwung vorlings rückwärts (Hüftumschwung rückwärts)	195
• Umschwung vorlings vorwärts (Hüftumschwung vorwärts)	195
• Schwingen im Knieliegehang	196
• Sitzaufschwung aus dem Knieliegehang	196
• Sitzumschwung	196
• Mühlumschwung/Spreizumschwung	197
• Knieaufschwung	197
• Kniehang	198
• Schwingen im Kniehang	198
• Kniehangabschwung	198
• Kniehangabschwung am Trapez	199
• Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm	199
• Unterschwung aus dem Stand, am Stufenbarren über den unteren Holm und aus dem Stütz	199
• Sohlenwellunterschwung	200
• Überspreizen zum Sitz	201
• Ein- und beidbeiniges Aufstemmen am Stufenbarren	201
• Aufstemmen aus dem Schwebehang	201
• Senken rückwärts in den Sturzhang (Kipphang) am Reck/Stufenbarren/Parallelbarren	202
• Kippaufschwung rücklings vorwärts („Wolkenschieber“)	202
• Ellgriff-(kipp-)aufschwung	202
• Auskehren	203
• Sturzhang oder Fallkippe aus dem Stütz in den Stütz	203
• Liegehangkippe	203
• Schwebe- und Langhangkippe am Reck/Stufenbarren/Parallelbarren	203
• Oberarmstand am Parallelbarren	204
• Rückschwingen in den Handstand am Parallelbarren	204
• Felgenschleudern aus dem (Sturz-)Kipphang rückwärts in den Langhang an den Ringen	204
5 Balanciergeräte	207

<i>Gymnastische Elemente auf dem Balken</i>	207
• <i>Rolle vorwärts</i>	207
• <i>Freie Rolle</i>	209
• <i>Scherhandstand/Handstand</i>	209
• <i>Rad</i>	209
<i>Aufgänge aus dem Seitstand:</i>	210
• <i>Stütz und Überspreizen mit Drehung zum Reitsitz</i>	210
• <i>Hockwende auf den Balken</i>	210
• <i>Aufhocken, Aufgrätschen, Überhocken zum Sitz,</i> <i>einbeiniges Überhocken zum Spreizsitz</i>	210
<i>Aufgänge aus dem Querstand:</i>	210
• <i>Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende</i>	210
• <i>Aufhocken aus dem Querstand ohne Stütz der Hände</i>	211
• <i>Auflaufen aus dem Querstand</i>	211
<i>Aufgänge aus dem Schrägstand:</i>	211
• <i>Auflaufen mit Stütz einer Hand aus dem Schrägstand</i>	211
• <i>Stützloses Auflaufen aus dem Schrägstand</i>	211
<i>Abgänge:</i>	213
• <i>Niedersprünge</i>	213
• <i>Radwende</i>	213
• <i>Handstützüberschlag</i>	213
• <i>Salto vorwärts</i>	214
• <i>Salto rückwärts</i>	214
• <i>Freie Radwende</i>	214
• <i>Freier Überschlag vom Balken</i>	214
 <i>Anhang</i>	 215
<i>Helfen und Sichern im Gerätturnunterricht an den Schulen</i>	215
<i>Erklärung zur Abbildung von Seite 17</i>	220
 <i>Literatur- und Musikhinweise</i>	 221

Zum Gebrauch des Buches

Dieses Buch beinhaltet nicht nur die Beschreibungen und Abbildungen von Helfergriffen, sondern versucht allen, die sich vertieft mit der Hilfegebung im Gerätturnen auseinander setzen wollen, dieses große, wichtige Gebiet transparenter zu machen. Mein Wunsch ist, mit diesem Buch sowohl denjenigen, die sich im Gerätturnen aus-, weiter- und fortbilden wollen, als auch denjenigen, die diese Ausbildungen durchführen, eine Hilfe zum besseren Verstehen und Umsetzen an die Hand zu geben.

Ich hoffe, Sie lassen sich von so viel Theorie nicht abschrecken, „Helfen der Kinder untereinander“ umzusetzen. Wenn der Anfang für die Kinder auch ungewohnt ist, die Hilfegebung selbst durchzuführen, so lohnt sich die Mühe der Umstellung für die Kinder und die Unterrichtenden! Wenn einmal ein Einstieg in dieses Arbeiten gefunden ist, werden alle Beteiligten merken, dass es kinderleicht ist und Spaß macht!

Die fachlichen Aspekte zu Beginn des Buches sollen den Unterrichtenden informieren, **was** Hilfegebung ist und **wie** es gut gemacht wird. Die pädagogischen, psychologischen und soziologischen Aspekte versuchen zu erklären, **warum** die Hilfegebung der Kinder untereinander so wertvoll ist. In der Theorie zur Methodik finden sich Hunderte von Anregungen für die Übungsstunden, die das Miteinander der Gruppe verbessern sowie praktische Beispiele, die den Kindern die Hilfegebung untereinander Schritt für Schritt zeigen, alles gut und ausführlich erklärt und bebildert.

Der letzte Teil des Buches ist die reine Darstellung und Abbildung von Helfergriffen, als unmittelbare Unterrichtsvorbereitung zum Nachschlagen.

Für die Übungsleiter der DTB-Übungen (A-Pflichtübungen und B-Kürübungen mit Pflichtelementen) als auch für die Lehrer der Schulen ist dieses Buch ebenso wertvoll wie für die Leiter von Abenteuerstunden oder Zirkusprojekten, gibt es doch zu all diesen Bereichen mit Beispielen – einschließlich Kunststücken aus der Akrobatik, des Bodenturnens, des Balancierens oder Trapezturnens – ebenso Auskunft.

Es liegt an Ihnen, wo Sie und wie Sie in dieses Buch einsteigen, es ist auf jeden Fall ein wertvoller Begleiter für Ihre Turnstunden.

Viel Spaß beim Turnen!
Ihre



Vorwort

Helfen und Sichern ist mehr!

„Helfen und Sichern“ – das ist zweifellos eine entscheidende Voraussetzung für ein gefahrenfreies und erfolgreiches Turnen an und mit Geräten. Damit hat es den Charakter eines Mittels zum Zweck; das Bewegungslernen zu erleichtern und mögliche Ängste zu verringern.

Aber könnte „Helfen und Sichern“ nicht **mehr** sein?! – Ich meine: ja! – Schauen wir uns doch einmal an, was da geschieht. Jemand gibt beim Erproben eines neuen Bewegungskunststücks seinen Leib und sein Leben vertrauensvoll in die Hand einer anderen Person. Und diese Person beantwortet das gegebene Vertrauen mit der uneingeschränkten Verantwortung, zunächst grundsätzlich Schaden abzuwenden, aber darüber hinaus auch noch Erfolgserlebnisse zu vermitteln.

Was sich da psychosozial ereignet, das ist **mehr** als ein technischer Vorgang. Das setzt eine Einstellung von gegenseitigem Geben und Nehmen voraus, das fordert zu verantwortlichem Handeln heraus, das fördert das Miteinander von Menschen, das stärkt die Erkenntnis von Gemeinsamkeit und die Erfahrung von Gemeinschaft.

Dies alles gehört zu den sozialen Tugenden, die in unserer materialistischen Welt, in der die Menschen auf dem Egotrip sind und unersättlich ihren Erlebnishunger unter der Devise „Genuss sofort“ befriedigen wollen, wieder belebt werden müssen. Die sozialen Impulse beim „Helfen und Sichern“ können dazu beitragen.

Daher begrüße ich als Sportpädagoge und als DTB-Präsident die Herausgabe dieses Buches. Es gliedert sich gut ein in die Bemühungen des Deutschen Turner-Bundes, einerseits die Bedeutung und die Möglichkeiten des Sozialen verstärkt sichtbar zu machen, andererseits aber auch Praxishilfe zu sozialem Handeln zu geben.

Die Autorin Ilona E. Gerling, die im DTB Bundesfachwartin für Gerätturnen und beruflich Lehrkraft an der Deutschen Sporthochschule Köln ist, hat auf der Grundlage ihres breiten Fachwissens und ihrer reichen Erfahrung dieses umfassende Buch geschrieben, welches deutlich macht, dass „Helfen und Sichern“

mehr ist. Ich wünsche diesem Buch eine große Verbreitung, zumal es sich an Kinder wendet. Denn auch unsere Welt von morgen benötigt mehr soziale Verantwortung.



Prof. Dr. Jürgen Dieckert
Präsident des Deutschen Turner-Bundes

Hinweise:

- Auf Bitten des Verlages wurde zur besseren Lesbarkeit in der Regel die männliche Form in das Manuskript eingearbeitet. Da auf dem Schwebelbalken hinsichtlich des hier angesprochenen Fertignivens nur Turnerinnen turnen, wurde die weibliche Form für die Aktive gewählt. In den anderen Fällen bitte ich Übungsleiterinnen, Sportlehrerinnen und Turnerinnen, sich von der männlichen Schreibweise mit angesprochen zu fühlen.
- Die Methodik wurde nach bestem Wissen und jahrelanger Erprobung erstellt und hiermit dokumentiert. Es entlastet nicht den Unterrichtenden, alle Übungsangebote auf Durchführbarkeit für seine Adressatengruppe hin zu überprüfen. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die durch Übernahme von Übungsvorschlägen des vorliegenden Bandes entstehen.
- Dieses Buch wurde nach der neuen Rechtschreibung erstellt.

Einleitung: Von der Jahn'schen „Hilfe“ zur Kinderhilfegebung

**Durch Helfen gewinnt man Freunde.
Sich helfen lassen ist ein Freundschaftsbeweis.**

Helfen und Sichern – wer kennt sie nicht, diese beiden Begriffe, die in einem Atemzug genannt werden und einfach zum Gerätturnen dazugehören. Die meisten verbinden es jedoch immer noch ausschließlich als Notwendigkeit mit dem Erlernen und Gelingen einer Fertigkeit wie Aufschwung, Überschlag oder Flick-Flack.

Wenn man in die Geschichte zurückblickt, so wurde Helfen und Sichern vor allem zum Zwecke der Bewegungsunterstützung und der Bewegungssicherung gesehen. Nachdem 1816 die „Deutsche Turnkunst“ von Friedrich Ludwig JAHN und Ernst EISELEN herausgegeben worden war, wurde „die Nützlichkeit guter Abbildungen nicht verkannt“ und: „Es wurde daher gegenseitig verabredet, diese Reihe von Abbildungen, gehörig ergänzt und geordnet, in bestimmteren Einklang und Bezug zu der neuen Auflage der „Deutschen Turnkunst“ zu setzen“ (EISELEN 1889).

Die Idee der 1848 erstmals veröffentlichten „Abbildungen von Turnübungen“, herausgegeben von E. EISELEN, war damit geboren. Es entstanden nicht nur über 400 Abbildungen zu turnerischen Posen und Übungen, sondern es beeindrucken auch viele Abbildungen von „Hilfen“, die Helfergriffe sowie Sicherheitsstellungen darstellen. Viele der heutigen Helfergriffe gleichen denen von damals. Wir finden die Handgelenksicherung bei Umschwüngen, das Fixieren der Kniebeuge und das Heben des Körperschwerpunkts beim Schwingen im Kniehang, den Stützgriff, Drehgriffe, Schubdrehhilfen und sogar Abbildungen zur Sicherheitsstellung (vgl. Abb. I-IX, S. 17). Das Buch ist heute noch eine Fundgrube für jeden Übungsleiter. Durch das Kunstturnen verdrängte Fertigkeiten wie Nackenüberschlag, Sitzumschwung, Kniehangabschwung gehören damals wie heute zu den Turnkunststücken der Kinder und damit in die Turnstunden.

Aus dem freien Bewegungleben der Kinder entwickeln sich diese vorzeigbaren Kunststücke ganz natürlich. Dabei geben sich die Kinder in der Spielgemeinschaft nicht nur Tipps und Ideen, sondern auch *gegenseitig* Hilfe. Wenn Kinder so weit sind, aus sich heraus zum Beispiel einen Handstand zu erlernen, sind sie auch so weit, sich dabei zu helfen. Wenn EISELEN auch ältere Helfer abbildete,

so ist die gegenseitige Hilfegebung im natürlichen Turnen der Kinder schon immer angewandt worden. Zugehörig zum Fertigungsrepertoire der Kinder, abgestimmt auf deren Lernerfahrung im Bewegungsbereich, gehört somit auch die Kinderhilfegebung ganz natürlich zur Kinderwelt.

Wie zu Jahnschen Zeiten kompensiert heute eine gute Hilfegebung konditionelle Mängel, ermöglicht sie doch das Üben einer noch nicht gekonnten Fertigkeit mit unzähligen Übungswiederholungen. Helfende können die Bewegung so gut unterstützen und lenken, dass das turnende Kind eine Vorstellung vom Bewegungsablauf bekommt.

Gegenseitige Hilfegebung beinhaltet vielfältige Anforderungen, die auf vielen Gebieten Entwicklungsreize setzen. Angefangen von der koordinativen Schulung des Bewegungssehens und der Bewegungsbeurteilung fördern sie die kognitive Auseinandersetzung mit Bewegungsabläufen, die überdauernde Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit und nicht zuletzt die Kräfte des ganzen Körpers.

Auch der organisatorische Aspekt in Schule und Verein ist für eine gelungene Turnstunde von der Einbeziehung des gegenseitigen Helfens und Sicherns abhängig. Können Kinder Kindern helfen, kann in Kleingruppen gearbeitet werden. Viele – auch unterschiedliche – Stationen können aufgebaut werden, wo jedes Kind ohne Wartezeiten üben kann. Jedes Kind kann individuell mit mehr oder weniger Hilfe, mit Korrektur und Lob, sofort durch die anderen Kinder versorgt werden. Auch die neuen turnpädagogischen Ansätze, die den prozessorientierten, offenen Unterricht propagieren, sind auf solche Konzepte angewiesen. Freies Turnen, Gruppen- und Synchronturnen, Erleben von Bewegungsmöglichkeiten im Abenteuerturnen, Zirkusnummern am Trapez, auf dem Seil, auf der Balancierkugel einstudieren oder in der Akrobatikgruppe Pyramiden bauen, mit der Fähigkeit der Kinder, sich selbst zu helfen, können solche Ansätze erfolgreich durchgeführt werden. Dabei wird deutlich, – wie in der Spielgemeinschaft auf dem Spielplatz, wo jedes Kind auf die Hilfe eines anderen angewiesen ist – dass in der gegenseitigen Hilfegebung der Kinder untereinander mehr an Werten steckt, als jemanden „eben mal hochzuhelfen“.

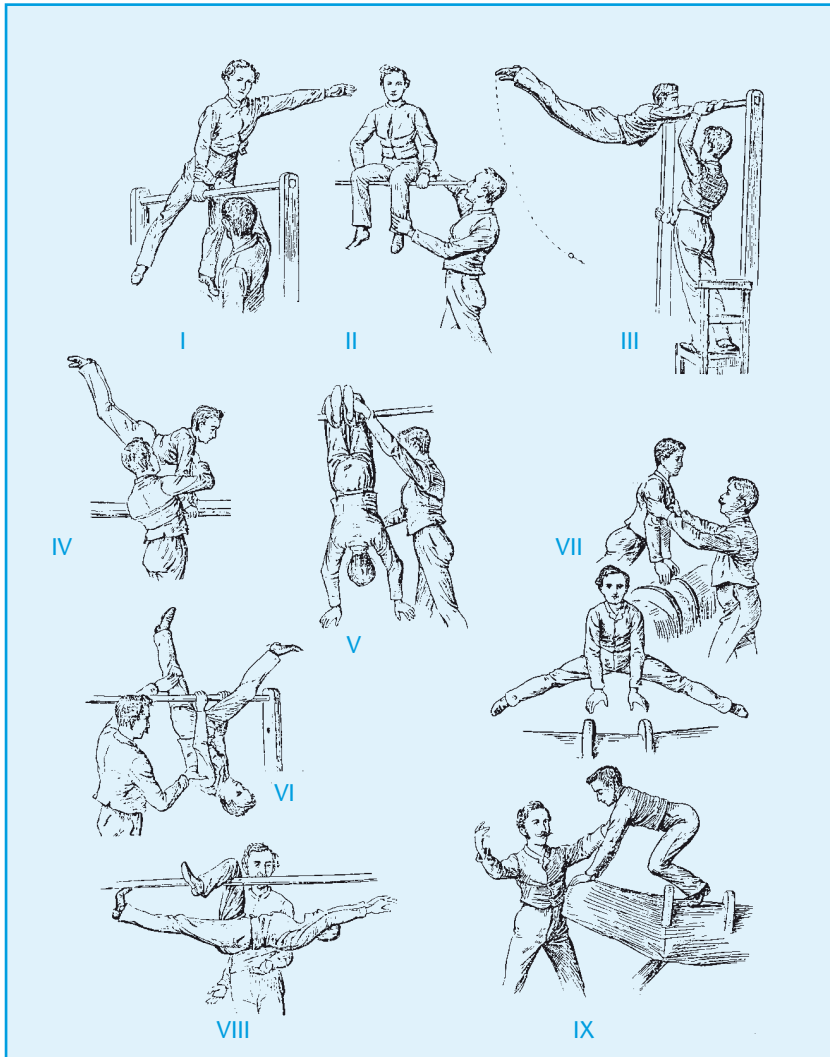
Auch im modernen Kinderturnen und Gerätturnen in Schule und Verein werden Prozesse über das Einbeziehen von gegenseitigem Hilfegeben unterstützt, die für die persönliche Entwicklung als auch für das Miteinander von unschätzbaren Wert sind. Was sich bei diesem gegenseitigen Hilfegeben der Kinder entwickelt, ist mehr als nur eine technische Hilfe zur Realisierung eines Bewegungsablaufs.

Sich helfen bedeutet nicht nur für andere, sondern füreinander etwas tun. Gegenseitige Hilfegebung in Kleingruppen bedeutet, miteinander statt gegeneinander arbeiten. In solch einer Arbeitsgruppe werden die Kinder zu einem Team, wo sie zusammen etwas erreichen können. Dies erfordert und fördert umgekehrt durch das Tun Kommunikation, Kooperation, Probleme lösen, Konflikte regeln, Zuhören und Zusehen können und auch unterschiedliche Meinungen akzeptieren lernen. Kinder und Jugendliche wollen mitbestimmen und gestalten, sie wollen naturgemäß auch lernen, Verantwortung zu übernehmen. Die Selbstständigkeit und Selbsttätigkeit der Kinder wächst bei solchen Erfahrungen. Wir müssen ihnen dazu angemessene Gelegenheiten geben, sich dabei zu erproben.

Jemanden helfen, heißt Verantwortung für denjenigen übernehmen, Hilfe annehmen ist Vertrauenssache. „Sich trauen“ hängt dann von „jemandem trauen“ ab. In solchem gemeinsamen Tun werden Hemmungen abgebaut. Gegenseitige Hilfegebung setzt ein Anfassenmögen und Anfassenlassen voraus, es kommt zu ständigem Körperkontakt. Es wird zudem ständig gelobt und ermuntert, gelacht, Ängste werden überwunden. Zunehmend entwickelt sich daraus ein ‚Wir-Gefühl‘.

Unter solchen Bedingungen kommen viele zu Erfolgserlebnissen und Erfolge motivieren, stärken das Selbstbewusstsein und helfen, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Die Heranwachsenden benötigen Gelegenheiten, sich zu solch einer starken Persönlichkeit zu entwickeln. Computerspiele statt Fangspiele, Walkman statt Toben, Fernsehräume statt Bewegungsräume prägen die heutige Kinderwelt. Es erwartet sie die „Handy- und Internetwelt“ statt eine eigene Erlebniswelt. Cyberspace und Technomusik irritieren und verändern ihre Wahrnehmungsfähigkeit, ohne dass es ihnen bewusst ist und zerstören die Beziehungsfähigkeit zu anderen. Das Überangebot schenkt keine Wertgefühle mehr, das Singledasein der Kinder in einer Welt alles Machbaren lässt viele vereinsamen. Menschliche Wärme und Nähe und gemeinsam Spaß haben werden gesucht und sind unschätzbar wertvoll. Die Eltern durch ihr Vorleben, die Erzieher in den Vorschulinstitutionen, Übungsleiter in den Vereinen und die Lehrenden in den Schulen, sie alle können ihren Beitrag für die Heranwachsenden in dieser Hinsicht leisten.

Wenn für die Turner von JAHN und EISELEN vor fast 200 Jahren noch die „Hilfe“ in erster Linie zum Gelingen oder Absichern einer Fertigkeit diene, so haben sich heute neue Wertzuschreibungen entwickelt. Das Miteinander wieder zu erfahren und zu erleben, ist in der heutigen Welt der Kinder so dringlich wie nie zuvor. Gegenseitiges Hilfegeben und Hilfeannehmen im Turnen über die gegenseitige Hilfegebung der Kinder ist ein Beitrag dazu.



Aus:

EISELEN, E.W.B. (Hrsg.): *Abbildungen von Turn-Übungen*, 5. Auflage von Wassmannsdorff, K., Verlag Georg Reimer, Berlin 1889, Abb.-Nr. 70, 101, 142, 203, 231, 232, 236, 248, 258. (Bezeichnung der Übungen siehe im Anhang S. 220)



Foto: J. Jacobs/M. Mahkorn (Köln)

A Theorie: Helfen heißt ...

Helfen heißt: „Alles fest im Griff haben
und immer ran an den Jungen (oder das Mädchen)!“
Bewegungsbegleitung bedeutet: „Dabei sein ist alles!“
Sichern ist „...ein Schutzengel sein!“

I Fachliche Aspekte

Das Helfen und Sichern begleitet die Kinder im Turnen auf allen Stufen des Lernprozesses, vom Neulernen einer Fertigkeit über das weitere Üben bis hin zu Anwendungsformen (vgl. auch Abb. B, S. 22). Geben sich die *Kinder* dabei *untereinander Hilfe*, wird das Kinderturnen für die Heranwachsenden zusätzlich durch unendlich viele und neue Erfahrungen bereichert. Deshalb ist das *Geben von partnerschaftlicher Hilfe als gleichwertiger Erfahrungs- und Lernbereich neben dem turnerischen Bewegen anzusehen und sollte ständiger Bestandteil des Kinderturnens sein*.

Die Kenntnisse über die Hilfegebung sind oft bei den Lehrenden und folglich auch bei den Kindern mehr als unzureichend. Weder gibt es Theorien, die die Sinngebungen des Einbeziehens der Hilfegebung in die Übungsstunden beschreiben (außer dem Wissen vielleicht, dass ein Kind sonst nicht beim Aufschwung o.Ä. hochkommt und Hilfegebung deshalb notwendig ist) noch ein Buch, das rund um das Helfen Erklärungen und Erläuterungen gibt, die diesen großen Handlungskomplex transparent machen. Wieso, weshalb, warum und wie soll nachfolgend aufgezeigt werden.

1 Begriffsdefinitionen: *Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern*

Im allgemeinen fachsprachlichen Gebrauch wird Helfen und Sichern in einem Atemzug genannt. In der Praxis stellt der Lehrende bspw. verbal eine „Sicherheitsstellung“ hinter den Kasten, erwartet von den Kindern aber eine „aktive Hilfegebung“.

Helfer sollen beim Turnen einer Reckübung „helfen“, beim Turnen ist jedoch nur ein „Stupsen“ hier, ein „Stupsen“ dort mit „Fingerspitzengefühl“ notwendig. Es muss also nicht mehr tatkräftig unterstützt werden, noch ab-

wartend gestanden werden. Kompetent den Komplex der mehr oder weniger oder nicht mehr gebenden Hilfe zu lehren und zu lernen, erfordert zunächst, sich diese unterschiedlichen Tätigkeiten über Begriffsdefinitionen zu verdeutlichen.

Die Hilfegebung kann in drei Erscheinungsformen unterschieden werden und wird wie folgt definiert:

Unter Helfen

wird im Allgemeinen ein **aktives Unterstützen** des Bewegungsablaufs verstanden. **Bewegungsunterstützung** ist damit ein zielgerichtetes, aktives, **eingreifendes Verhalten**.

Von Bewegungsbegleitung

wird gesprochen, wenn die Hände den Bewegungsablauf am Körper begleiten, ohne die Zielsetzung einer ständigen, aktiven Unterstützung.

Ein **begleitendes Verhalten** orientiert sich am Prinzip:
so viel wie nötig – so wenig wie möglich!

Das Sichern

wird dagegen als ein lediglich **abwartendes Verhalten** beschrieben, als Bereitschaft zum wirksamen Eingreifen, wenn es zu Problemen bei der Bewegungsrealisierung kommt. Es dient im Ernstfall zum Verhüten von Unfällen.

Abb. A: Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern

Die Anwendung des Helfens als Bewegungsunterstützung und -lenkung, der Bewegungsbegleitung und der Bewegungsabsicherung ist abhängig von der Übungssituation und vom Grad der Beherrschung von Fertigkeiten bei den turnenden Kindern, wie auch aus der Übersicht in Abb. B, S. 22 zu ersehen ist.

2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele

Aus den Definitionen wird deutlich, dass das Helfen Voraussetzungscharakter für die Bewegungsbegleitung, diese wiederum für das Sichernkönnen besitzt, d.h., dass nur ein erfahrener Helfer gut sichern kann. Damit ist zudem ausgedrückt, dass ein qualifiziertes, zuverlässiges Sichern die höchste Könnensstufe ist. Dieses Sichern wird wiederum über die nächstniedrigere Könnensstufe der Bewegungsbegleitung erlernt. Damit ergeben sich sowohl Niveaustufen als auch Lernstufen der Hilfegebung. Helfen im eigentlichen Sinne, Begleiten oder Sichern sind hinsichtlich ihrer praktischen Anwendung abhängig vom Grad der Beherrschung der zu turnenden Fertigkeiten. Auch das Erlernen des Helfens und Sicherns (vgl. Kap. III.2.) erfolgt somit nicht zum Selbstzweck, sondern immer in Verbindung mit und parallel zum Erlernen turnspezifischer Grundlagen und Fertigkeiten. Dieser Zusammenhang wird in der nachfolgenden Übersicht (Abb. B, S. 22) verdeutlicht.

- **Helfen:** Bei neu zu erlernenden Fertigkeiten ist das Helfen eine Form der *Bewegungsunterstützung* zur Kompensation konditioneller und koordinativer Schwächen sowie der *Bewegungslenkung* zur Korrektur des Bewegungsablaufs und zur Verbesserung der Bewegungsvorstellung. Über diese partnerschaftliche Bewegungsführung lernt das turnende Kind – und das helfende Kind – den neu zu erlernenden Bewegungsablauf kennen.

Beispiele:

- **Aufschwung am Reck:** Mit beiden Händen fassen die Helfer schon, wenn der Turner noch steht, an das Gesäß und *lenken* den Körperschwerpunkt auf dem kürzesten Weg zur Reckstange (zum Barrenholm). Als Unterstützung wird mit dem *Tragen* des Körpergewichts der Übende entlastet und kann trotz mangelhafter Haltekraft der Hände, Zugkraft der Arme oder Bauchmuskelfraft den Aufschwung mehrfach üben (**Abb. 1**).

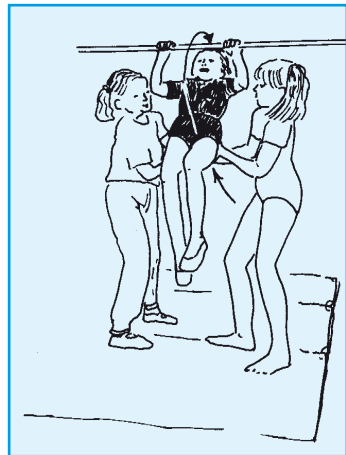


Abb. 1

- Aufschwung in den Handstand: Die Helfer lenken an den Oberschenkeln den Turnende in die Senkrechte und heben ihn bei nicht ausreichender Stützkraft mit Stützgriff am Oberschenkel. Damit wird die von dem Übenden aufzubringende Stützkraft reduziert, d.h., das Kind muss nicht mehr sein ganzes Körpergewicht tragen, sondern je nach Hub der Helfenden ein Vielfaches weniger.

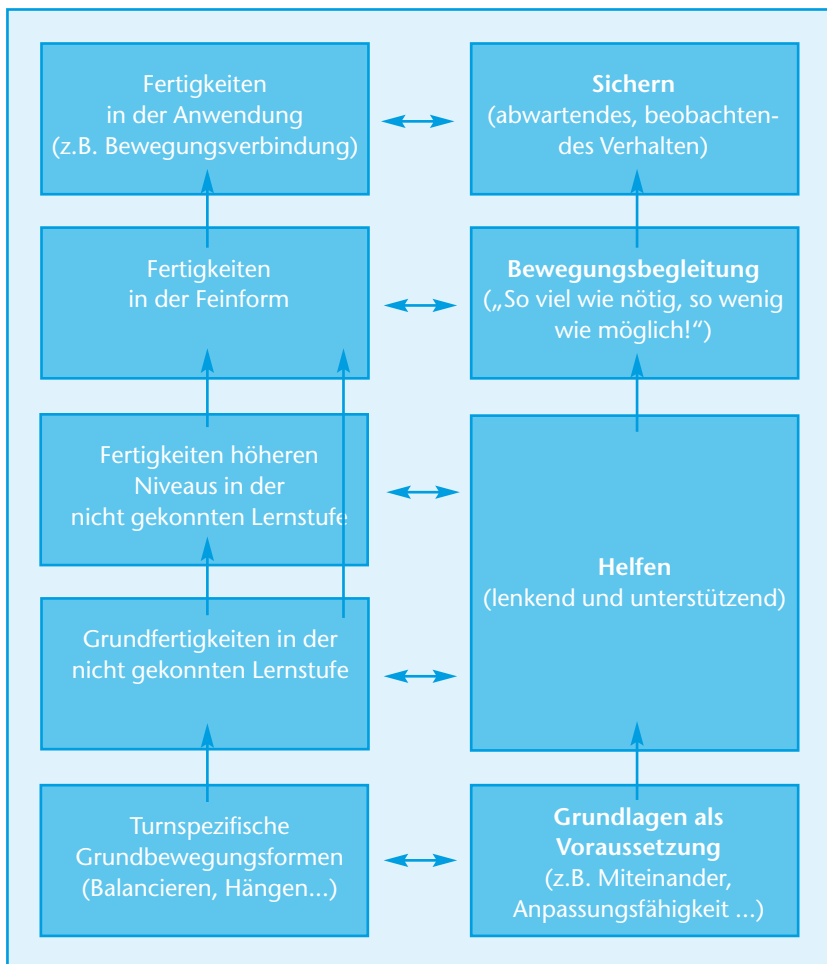


Abb. B: Vereinfachte Darstellung der Niveau- und Lernstufen im Fertigkeitensbereich unter Einbeziehung von Helfen, Bewegungsbegleitung und Sichern