

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Helfen und sichern im Turnen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Widmung und Danksagungen	14
Vorwort: Helfen und Sichern ist mehr!	16
Vorwort: Helfen und Sichern im Turnen	18
Zum Gebrauch des Buchs	20
Einleitung: Von der Jahnschen „Hilfe“ zur gegenseitigen Hilfegebung	22
Teil A	
Theorie zur Didaktik und Methodik der Hilfegebung	
I Didaktik: Fachliche Aspekte	34
1 Begriffsdefinitionen: Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern	34
2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele zum Helfen, zur Bewegungsbegleitung und zum Sichern	36
2.1 Helfen	36
2.2 Begleiten	38
2.3 Sichern	39
2.4 Helfende und Sichernde als „psychische Hilfe“	40
2.5 Im Übungsprozess vom Helfen über die Bewegungsbegleitung zum Sichern	41
3 Anforderungen an Lehrende und Übende im Hinblick auf qualifizierte Hilfegebung und Sicherheitsstellung	43
3.1 Erwartungen an die Lehrkräfte in der Schule im Hinblick auf gesetzliche Vorgaben zum Helfen und Sichern im Schulturnen	43
3.2 Fachliche Anforderungen: Kenntnisse zur Technik des Helfens	47
3.2.1 Theoretische Kenntnisse bezüglich der Techniken der Hilfegebung und der zu unterstützenden Fertigkeit	47
3.2.2 Koordinativ-konditionelle und psychosoziale Aspekte für eine wirksame Hilfegebung	67
3.2.3 Psychische Aspekte	77
3.2.4 Im sozialen Handlungsfeld zur sozialen Kompetenz	82
II Methodik: Lernstufen zur qualifizierten Hilfegebung, Bewegungsbegleitung und zum Sichernkönnen	90
1 Helfen, Begleiten und Sichern: Erläuterungen zum Lernstufenmodell	92
1.1 Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen	92
1.1.1 Langfristige Grundlagenarbeit	92
1.1.2 Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn	93

1.2	Zweite Stufe: Einfaches Helfen lernen	93
1.3	Dritte und vierte Stufe: Helfergriffe und -verhalten erlernen und einüben	94
1.3.1	Einführung der Helfergriffe	94
1.3.2	Anwendung des Erlernten	95
1.3.3	Komplexe Helferhandlungen ausführen lernen	95
1.4	Fünfte Stufe: Bewegungsbegleitung durchführen lernen und einüben	96
1.5	Sechste Stufe: Sichern können	97

Teil B

Praxis: Methodik und Griffe zum Nachschlagen 99

I Methodik zum Erwerb des Helfen- und Sichernkönnens 100

1 Erste Stufe: Schaffung von Grundlagen und Voraussetzungen mit kooperativen Spielen 103

1.1	Kooperative Spiele: Über 130 Bewegungsspiele und -aufgaben für ein Miteinander	109
1.1.1	Kennenlern-, Begrüßungs- und Kontaktspiele	110
1.1.2	Aufgaben mit Körperkontakt	122
1.1.3	Anpassen an den Partner und seine Bewegung	141
1.1.4	Verantwortung und Vertrauen	161
1.1.5	Problemlösende Spielformen in der kooperierenden Gruppe	175
1.2	Reaktionsspiele und Spiele zur Weckung der Aufmerksamkeit	187
1.3	Partner- und Gruppenakrobatik	193
1.3.1	Grundsätzliches zur Durchführung von akrobatischen Figuren	194
1.3.2	Die Grundposition der menschlichen Bank	196
1.3.3	Gestalten von akrobatischen Figuren mit der menschlichen Bank	197
1.3.4	Gestalten von akrobatischen Figuren mit Liegestützpositionen	208
1.3.5	„Flieger“	211
1.3.6	Schulterstand	213
1.3.7	Aufsteiger auf den „Stuhl“: Galionsfigur vorlings und rücklings zueinander	215
1.3.8	Kombinationen von akrobatischen Figuren	220

2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen im Turnen 223

2.1	Balanciergeräte	224
2.1.1	Balancierhilfe: „Ich halte dich!“	224
2.1.2	Abbau der Hilfegebung zur begleitenden Sicherheitsstellung	225
2.1.3	Landungssicherung bei Niedersprüngen von Balanciergeräten: „Eingabeln“ am Oberkörper	226

2.2	Hang- und Stützgeräte	226
2.2.1	Das Hängen absichern: Griffsicherung am Handgelenk	226
2.2.2	Räuberleiter zum Aufsteigen in den Stütz	227
2.2.3	Den Sprung in den Stütz unterstützen: Den Oberschenkel umfassen	227
2.2.4	Klimmzüge am Hochreck/Stufenbarren: Den Oberschenkel umfassen	227
2.2.5	Überdrehen rückwärts im Hang: Rotations-, Abdruck- bzw. Hubhilfe mit einer Hilfegebung am Fuß	228
2.2.6	Absichern der Kniebeuge im Knieliege- oder Kniehang am Reck und Trapez: Runterdrücken der Unterschenkel	229
2.2.7	Schwingen im Kniehang am Reck und Trapez: Hilfe am Unterschenkel und Bauch	229
2.2.8	Abschwingen aus dem Kniehang von einer höheren Stange: Hilfegebung an den Händen	230
2.2.9	Landungssicherung bei Niedersprüngen und Abgängen: Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwich“)	230
2.2.10	Kletterhilfe an den Tauen: Abdruckhilfe auf den Helferhänden	230
2.3	Sprunggeräte	231
2.3.1	Standsprünge auf dem Sprungbrett/Minitrampolin/Airtrack®: Gleichgewichtshilfe durch Handreichung	231
2.3.2	Landungssicherung: „Schnappen“ und Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwichhilfe“)	231
2.4	Boden und turngymnastische Elemente	232
2.4.1	Spannungsübungen aus der Rückenlage: Anheben an den Füßen	232
2.4.2	Anheben in den gehockten Stütz: Unterstützung an den Füßen	233
2.4.3	Anheben aus dem gespannten Liegestütz vorlings: Anheben an den Füßen	233
2.4.4	Stützübung (Schubkarre) in der Fortbewegung: Umfassen der Oberschenkel	233
2.4.5	Aufstehen/Strecksprung aus dem Hocksitz, der Rückenschaukel und der Rolle vorwärts: Hilfe an den Händen	234
2.4.6	Handstand mit Geräthilfe: Stützgriff am Oberschenkel	234
2.5	Einfaches Helfen in der Partner- und Gruppenakrobatik	234
2.5.1	Gleichgewichtshilfe beim Aufsteigen auf eine menschliche Bank: Handreichungen oder Umfassung der Hüfte von hinten	235
2.5.2	Balancierhilfe bei vollendeten Figuren	235

3	Dritte Stufe: Methodikbeispiele zur Einführung in die Technik ausgewählter Helfergriffe	237
3.1	Zum methodischen Vorgehen beim Erlernen von Helfergriffen und -verhalten	237
3.1.1	Teillernschritte beim Helfenlernen, an praktischen Beispielen aufgezeigt	237
3.1.2	Allgemeiner methodischer Ablauf innerhalb einer Unterrichtseinheit in 10 Schritten	238
3.2	Praktische Beispiele zur Einführung von Helfergriffen: Ein Unterrichtsvorhaben für 6-8 Doppelstunden	243
3.2.1	Erstes methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen des Helfergriffs beim Wandhandstand, Aufschwingen in den Handstand und beim Handstandabrollen	243
3.2.2	Zweites methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen der Helfergriffe beim Auf- und Unterschwung	250
3.2.3	Drittes methodisches Beispiel: Erlernen des Stützgriffs für die Stützsprunghocke am Kasten und Abbau zur Sicherheitsstellung	254
3.2.4	Helfen und Sichern in einer Bewegungsverbinding: Eine Übungsgestaltung an der Gerätebahn „Reck – Boden – Sprung“ mit choreografischer Einbindung der Helfenden	265
4	Sichern: Mit einfachen Aufgaben lernen, ein Schutzengel zu werden	269
4.1	Vom Helfen über das Begleiten zum Sichern ein kompetenter Schutzengel werden	269
4.2	Spielformen zur Vorbereitung auf das Sichern zu Stundenbeginn	275
4.3	Das Sichern spielerisch vorbereiten und an verschiedenen Geräten üben	276
4.3.1	Balanciergeräte	276
4.3.2	Beispiele für das Sichern an anderen Geräten	278
II	Turnfertigkeiten und die dazugehörige Hilfegebung zum Nachschlagen	284
1	Begrifflichkeiten zu Helfergriffen und -verhalten in diesem Kapitel	284
1.1	Gegenseitige Hilfegebung und Hilfegebung des Lehrenden	284
1.2	Zu den Begriffen „nahe“ und „ferne“ Helferhand	285
1.3	Zu den Begriffen „innere“ und „äußere“ Helferhand bzw. Bein des Helfenden	285
1.4	Bildhafte Erklärungen der Helfergriffe	285

2	Zwei typische Helfergriffe: Der Stütz- und der Drehgriff und dazu die Landungshilfe	286
2.1	Der Stützgriff	287
2.1.1	Der klassische Stützgriff am Oberarm	288
2.1.2	Der Stützgriff am Oberschenkel	290
2.1.3	Stützgriff am Rumpf und am Oberarm als Landungshilfe und -sicherung	292
2.1.4	Der halbe Stützgriff am Oberarm mit Drehschubhilfe am Oberschenkel	295
2.1.5	Der Drehtragegriff: Halber Stützgriff unter dem Körperschwerpunkt und Stütz- und Drehgriff an der Schulter	296
2.2	Der Drehgriff vorwärts und rückwärts	296
2.2.1	Der Drehgriff vorwärts	297
2.2.2	Der Drehgriff rückwärts	300
3	Turnfertigkeiten mit ihren Hilfegebungen	303
3.1	Hilfegebung bei Turnfertigkeiten am Boden	303
3.1.1	Gymnastische Sprünge am Ort und in der Fortbewegung	303
3.1.2	Rolle vorwärts	305
3.1.3	Rolle rückwärts	307
3.1.4	Kopfstand	308
3.1.5	Handstand	309
3.1.6	Handstandabrollen	310
3.1.7	Rolle rückwärts in den Handstand/Felgrolle	311
3.1.8	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	311
3.1.9	Radwende/Rondat	312
3.1.10	Handstützüberschläge vorwärts, gestreckt und gespreizt	314
3.1.11	Flick-Flack und Bogengang rückwärts (Handstützüberschläge rückwärts)	320
3.1.12	„Temposalto“, freies Rad und freier „Schrittüberschlag“ (stützlose Überschläge rückwärts, vorwärts gespreizt und seitwärts mit Vierteldrehung)	328
3.1.13	Salto vorwärts und rückwärts gehockt (freie Überschläge, vorwärts und rückwärts gehockt)	332
3.2	Hilfegebung an den Stützspringgeräten	337
3.2.1	Stützspringhockwende (Drehhocke) auf und über den Kasten	337
3.2.2	Fechtersprünge: Keine manuelle Hilfestellung	337
3.2.3	Stützspringaufknien, -aufhocken, -hocke, -grätsche und -bücke: Stützgriff am Oberarm	337
3.2.4	Handstützüberschläge über Sprunggeräte	340

3.3	Helfen und Sichern am Trampolin	353
3.3.1	Grundsprünge am Ort: Gleichgewichtshilfe durch Handfassung am Minitrampolin	353
3.3.2	Sprünge aus der Fortbewegung am Minitrampolin	354
3.3.3	Minitrampolin als Absprunghilfe bei Stützsprüngen	355
3.3.4	Salti aus dem Mini- und Großtrampolin	356
3.3.5	Hilfegebung beim Flick-Flack aus dem Minitrampolin	365
3.4	Hilfegebung bei Turnelementen an den Hang- und Stützgeräten	369
3.4.1	Turnfertigkeiten am Reck und Stufenbarren und ihre Hilfegebung	369
3.4.1.1	Unterstützung bei Grundbewegungsformen Hängen, Schwingen und Stützen	369
	a) Hilfegebung im Hang	369
	b) Klimmzug an Hanggeräten	370
	c) Sprung in den Stütz	370
	d) Rückschwung in den freien Stütz	371
3.4.1.2	Aufschwung, Auf- und Abzug	372
	a) Abzug aus dem Stütz in den Hang-(Stand)	372
	b) Überdrehen rückwärts	372
	c) Überdrehen vorwärts aus dem Hang-(Stand) rücklings unter der Reckstange	372
	d) Aufschwung	373
	e) Knieaufschwung	374
	f) Überdrehen rückwärts unter und auf die Stange (Aufzug) am Hochreck	375
	g) Riesenaufschwung am Hochreck/oberer Holm des Stufenbarrens – „Kinder-Riesenaufschwung“	376
	h) Riesenaufschwung aus dem Rückschwung in den Hang als Vorbereitung für den Riesenumschwung vorwärts	376
3.4.1.3	Umschwünge	376
	a) Umschwung vorlings rückwärts	376
	b) Umschwung vorlings vorwärts	377
	c) Sitzumschwung rückwärts	378
	d) Mühlumschwung/Spreizumschwung vorwärts	379
	e) Freie Felge in den Stütz und in den Handstand	380
	f) Riesenumschwung vorwärts aus dem Handstand in den Handstand	382
	g) Riesenfelgumschwung rückwärts	383

3.4.1.4	Kippbewegungen	383
	a) Stembewegungen für Kippbewegungen	383
	– Beidbeiniges Aufstemmen aus dem Stand	384
	– Einbeiniges und beidbeiniges Stemmen aus dem Hockhangstand	384
	– Aufstemmen aus dem gewinkelten Hang	385
	b) Liegehangkippe	385
	c) Schweb- und Streck-/Langhangkippe am Hochreck und Stufenbarren	386
	d) „Fallkippe“: Aus dem Stütz absenken in den Spitzwinkelhang und Aufkippen zurück in den Stütz	387
	e) Kippe rücklings vorwärts („Wolkenschieber“) aus dem Absenken rückwärts	388
	f) Spreizkippaufschwung	388
	g) „Durchschub“	389
3.4.1.5	Ab- und (Felg-)Unterschwünge	389
	a) Kniehangabschwung	389
	– Schwingen im Kniehang an der Stange	389
	– Kniehangabschwung	390
	– Helfergriffe beim verlangsamen Tragen aus dem Kniehang in die Waagerechte zum Niedersprung	390
	– Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm	391
	b) (Felg-)Unterschwung aus dem Stand am Stufenbarren über den unteren Holm und aus dem Stütz	392
	– Landungshilfe und -sicherung beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand	392
	– Bewegungslenkung und Landungshilfe beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand und aus dem Anfallen aus dem Stütz	392
	c) Sohlenwellunterschwung, gebückt und gegrätscht	394
3.4.1.6	Abgang: Salto rückwärts aus dem Vorschwung im Streckhang	395
3.4.2	Turnfertigkeiten am Parallelbarren	399
	3.4.2.1 Unterstützung bei den Grundbewegungsformen Stützen und Schwingen	399
	3.4.2.2 Kehre aus dem Vorschwung	400
	3.4.2.3 Wende aus dem Rückschwung	400
	3.4.2.4 Kreishockwende	401

3.4.2.5	Oberarmstand, Abrollen und Oberarmrolle	401
3.4.2.6	Rückschwung in den Handstand	402
3.4.2.7	Schwebekippe (Ellhangkippe) am Parallelbarren	403
3.4.2.8	Ellgriffkippe aus dem gewinkelten Sturzhang und Oberarmkippe in den Grätschsitz	404
3.4.3	Turnen am Pauschenpferd	405
3.4.3.1	Stützkraftschulung und Stützwechsel	405
3.4.3.2	Seit- und Vorspreizen der Beine und Scherschwünge	405
3.4.3.3	Kreisflanken	406
3.4.4	Turnen an den Klettertauen, den Ringen und am Trapez	409
3.4.4.1	Klettern an den Tauen	409
3.4.4.2	Turnen an den Ringen	409
	a) Überdrehen vorwärts von einer Erhöhung in den (flüchtigen) Hocksturzhang oder Beugehang gehockt an den Ringen	409
	b) Überdrehen rückwärts	410
	c) „Saltoabgang“ von den Ringen: Aus dem Vorlaufen/Vorschaukeln Überdrehen rückwärts mit anschließender Landung	410
	d) Felgschleudern aus dem gewinkelten Sturz in den Streckhang	411
3.4.4.3	Turnen am still hängenden und schaukelnden Trapez	412
	a) Aufschwung und Aufzug am Trapez	412
	b) Aufschwung am reichhohen Trapez aus dem Stand und aus dem Vorlaufen	412
	c) Aufzug aus dem Hang zum Knieliegehang (Kniehang mit Griff am Trapez) und zum Stütz	413
	d) Absenken aus dem Knieliegehang in den Kniehang	413
	e) Kniehangabschwung am Trapez	414
3.4.5	Hilfegebung an Balanciergeräten und am Schwebebalken	417
3.4.5.1	Aufgänge auf den Schwebebalken	418
	a) Aufgänge aus dem Seitstand	418
	– Abdruck zum Stütz mit Überspreizen und Vierteldrehung in den Reitsitz	418
	– Aufhocken, Aufgrätschen, Überhocken zum Sitz, einbeiniges Überhocken zum Spreizsitz	418
	– Hockwende/Drehhocke	419
	b) Aufgänge aus dem Querstand	419
	– Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende	419
	– Aufhocken aus dem Querstand ohne Stütz der Hände	420

– Auflaufen aus dem Querstand	420
– Aufrollen auf den Balken	420
c) Aufgänge aus dem Schrägstand	421
– Auflaufen mit Stütz und ohne Stütz einer Hand	421
3.4.5.2 Turnfertigkeiten auf dem Schwebebalken	422
a) Rolle vorwärts	422
– Gestützte Rolle vorwärts	422
– Freie Rolle vorwärts	423
– Exkurs: Rolle vorwärts mit Drehgriffhilfe beim Voltigieren auf dem „Übungspferd“	423
b) Scherhandstand/Handstand	424
c) Rad	425
d) Aufschwingen zum Seithandstand	426
e) Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang rückwärts)	427
f) Flick-Flack	427
3.4.5.3 Abgänge vom Schwebebalken	428
a) Streck-, Hock- und Grätschwinkelsprünge	428
b) Radwende	428
c) Handstützüberschlag vorwärts	430
d) Salto vorwärts	431
e) Salto rückwärts	432
f) Freies Rad/freie Radwende	433
Anhang	436
1 Literatur	436
2 Stichwortverzeichnis	442
3 Teambuilding	451
3.1 Eine Klasse wird zum Turnteam über gegenseitige Hilfegebung	451
4 Verzeichnis der kooperativen Spiele	455
5 Bildnachweis	460

WIDMUNG

Meiner Hochschullehrerin, Irma Nikolai, geb. Lenzing, gewidmet. Irma Nikolai gehörte ab dem siebten 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.

Meinen Eltern Emmi und Werner Busse gewidmet, die selbstlos für uns Kinder alles taten, um uns die besten Grundlagen und Voraussetzungen für unser Leben zu geben. Sie halfen uns, wo sie nur konnten. 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 ehemaligen Kollegen Jürgen Engler ganz herzlich für seine unermüdliche Unterstützung in der Entstehungsphase der Erstausgabe dieses Buchs.

Ein besonderer Dank geht an die Studierenden der Deutschen Sporthochschule Köln und an die Kinder des Turnzentrums DSHS Köln e.V., die sich nicht nur für die Fotos zur Verfügung gestellt haben, sondern mich durch den intensiven Austausch mit ihnen so bereichert haben.

Nicht zuletzt möchte ich mich ganz herzlich bei den vielen engagierten Studentinnen und Studenten bedanken, die auf freiwilliger Basis mich im Kinderturnen an der Deutschen Sporthochschule Köln begleitet haben, weil sie das „Turnen mit Kindern“ lernen wollten. Es waren in 40 Jahren „Kinderturnen“ viele hundert Studierende. Exemplarisch möchte ich mich ganz herzlich bei Studierenden der „ersten Stunde“ und der letzten Jahre, die mich über mehrere Semester hochinteressiert und tatkräftig ehrenamtlich unterstützt haben, bedanken: vielen Dank an Kirsten Voos, Dr. Mariette Mauritz und Tina-Nadine Hain in den ersten Kinderturnstunden. Vielen Dank an Denise Herrig, Stefanie Altgeld, Helena Arend, Chrissi Vaßen und Laura Kanschik, herzlichen Dank an Harmke-Hendrike Hackbarth, Gina Keischgens, Christina Biermann, Isabel Acuntius, Regina Brockhaus, Julia Lipp, Lisann Flamang und Anna Matsuno, die in den letzten Jahren so zuverlässig und ideenreich im Kinderturnen sich helfend eingebracht haben.

Sich gegenseitig zu helfen, ist ein Freundschaftsbeweis! Allen, auch den unzählig vielen nicht genannten Studierenden: Danke für diese Kinderturn-Lehrteam-Freundschaften!

„Die Welt lebt von Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht.“ (Ewald Balsler)

Erftstadt 2021

Ilona E. Gerling

Vorwort zur ersten Ausgabe

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 Buchs. 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



Prof. Dr. Jürgen Dieckert nach der Verleihung des Ehrenbriefs des Deutschen Turner-Bundes an Ilona E. Gerling in Anerkennung um besondere Verdienste um das Deutsche Turnen.

HELFEN UND SICHERN IM TURNEN



Die Coronapandemie hat uns sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr wir Menschen soziale Wesen sind, die den Kontakt und das Miteinander in einer Gemeinschaft suchen. In der Zeit des monatelangen Lockdowns haben uns nicht nur die Übungsstunden in den Turn- und Sportvereinen gefehlt, sondern wir haben vor allem das soziale Miteinander in unseren Vereinen vermisst. Das Gerätturnen als die Kernsportart im DTB konnte fast gar nicht oder nur mit viel Kreativität und Aufwand als Einzeltraining stattfinden – aber nicht in der Gruppe und zudem kontaktlos.

Daher bedeutet die Öffnung der Sportstätten und Sporträume sowie die Wiederaufnahme des Trainings auch eine Wiederaufnahme des gemeinsamen Sporttreibens. Denn Turn- und Sportvereine sind Begegnungsstätten, in denen das Mit- und Füreinander gepflegt wird. Dies zeigt sich ganz wesentlich in den vielfältigen Sportarten des DTB – insbesondere aber in seiner Kernsportart Gerätturnen. Wie in keiner anderen Sportart fördert das Turnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten. Ebenso lernen Kinder und Jugendliche in den Vereinen, sich beim gemeinsamen Turnen und Spielen gegenseitig zu helfen und zu kooperieren. Sie erfahren auf diese Weise Vertrauen und Anerkennung. Gleichmaßen können über das gegenseitige Helfen und Sichern die Turnstunden als Gruppenerlebnis wahrgenommen werden.

Neben den psychosozialen Aspekten ist das Helfen und Sichern im Gerätturnen weiterhin die entscheidende Voraussetzung für ein möglichst gefahrenfreies und risikobefreites Bewegungslernen beim Turnen an und mit Geräten. Es ist die Grundvoraussetzung beim Erlernen von Turnelementen und verringert mögliche Ängste entscheidend.

Die Autorin Ilona E. Gerling hat auf der Grundlage ihres breiten Fachwissens und ihrer reichen Erfahrung eine Neuauflage verfasst, welche deutlich macht, dass Helfen und Sichern „mehr“ ist.

Der DTB dankt der Autorin, dass sie ihre Expertise und ihren weitgefächerten Erfahrungsfundus auf den unterschiedlichsten Ebenen in die Neuauflage eingebracht hat und somit einen weiteren Baustein zur Weiterentwicklung im Gerätturnen schafft. Wir wünschen diesem Buch, das sich an Übungsleitende als auch an Kinder und Jugendliche wendet, eine große Verbreitung.

Denn Corona hat uns gezeigt: Unsere Welt benötigt mehr soziale Verantwortung – und die in allen Lebensbereichen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfons Hölzl', with a long horizontal stroke extending to the right.

Dr. Alfons Hölzl

Präsident Deutscher Turner-Bund

ZUM GEBRAUCH DES BUCHS

Helfen und Sichern – Achtung! Nebenwirkungen!

Das vorliegende Buch beinhaltet nicht nur die Beschreibungen und Abbildungen von Helfergriffen, wie die, die das Buch gekauft haben, auch zu Recht erwarten können. Es versucht zudem allen, die sich vertieft mit der Hilfegebung im Turnen auseinandersetzen wollen, diesen Gegenstandsbereich *mehrperspektivisch* darzustellen und zu erläutern.

Helfen und Sichern ist *mehr*, als nur eine Turnfertigkeit durch Unterstützung zum Gelingen zu bringen und die Turnenden vor Verletzungen zu schützen.

Es mir eine Herzensangelegenheit, mit diesem Buch über Helfen und Sichern zu verdeutlichen, dass ein Turnen mit *bewusst initiiertes gegenseitiger Hilfegebung* für alle Beteiligten, ob Lehrende, Übungsleiter oder Trainer, Turnende oder Helfende, äußerst vielschichtig bereichernd erlebt werden kann. Aus diesem Grund wendet sich das Buch sowohl an alle, die im Turnen helfen wollen, aber auch an alle, die sich im Gerätturnen aus-, weiter- und fortbilden wollen und an die, die diese Ausbildungen durchführen. Erst wenn den Lehrenden bewusst ist, was über gegenseitige Hilfegebung auf den verschiedenen Gebieten *zu erreichen ist*, wird Helfen und Sichern planmäßiger und überzeugender in ihre Turnstunden implantiert werden.

Ich hoffe, Sie lassen sich *nicht* beim Durchblättern und Lesen des Inhaltsverzeichnisses von so viel Theorie abschrecken, ein „Helfen der Turnenden untereinander“ umzusetzen. Wenn es für die Kinder und Jugendlichen am Anfang auch ungewohnt sein wird, die Hilfegebung selbst durchzuführen, wird sich sehr schnell zeigen, dass sich die Mühe der Umstellung für alle lohnt, auch für die Unterrichtenden! Ist einmal ein Einstieg in dieses Arbeiten gefunden worden, werden alle Beteiligten merken, dass es gut erlernbar ist, das Turnen intensiver erlebt wird und allen das Turnen noch mehr Spaß bringen wird.

Die *fachlichen Aspekte* zu Beginn des Buchs sollen den Unterrichtenden informieren, was genau unter Hilfegebung zu verstehen ist und wie es gut und wirksam gemacht wird. Die Inhalte zu den *pädagogischen, psychosozialen und physischen Aspekten* beschreiben, *warum* die gegenseitige Hilfegebung der Turnenden bei bestimmten unterrichtlichen Akzentsetzungen auf anderen Ebenen, neben der ergebnisorientierten, rein manuellen Hilfegebung, so wertvoll wirken kann.

Das Miteinander ist Kern der gegenseitigen Hilfegebung! Langfristig und als einleitender Stundenteil sind Aufgaben zur Verbesserung eines Miteinanders auch für ge-

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Helfen und sichern im Turnen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

