

Helfen + Sichern Salto rückwärts Schaukelringe

Helfen: Beim Helfen unterstützt die Leiterperson die Turnenden aktiv mit Körperkontakt oder mit Geräte-/ respektive Materialhilfe. Dies um den gesamten Bewegungsablauf zu unterstützen.

Sichern: Beim Sichern verfolgt die Leiterperson die Turnenden und deren Bewegungen, bleibt aufmerksam und ist bereit, um eingreifen zu können.

Hilfsgriffe:

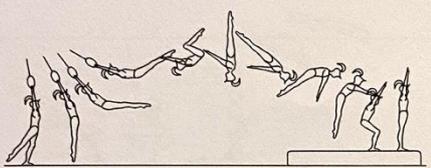
- Klammergriff, welcher an der Vorder- und der Rückseite angewendet wird. Achtung nicht über ein Gelenk.
- Drehgriff, bei dem eine Hand stabilisiert und die andere den Körper beschleunigt oder ihn abbremsst.
- Kreuzgriff, bei dem die Arme gekreuzt werden und die Turnenden gegenüberliegend begleiten.

Bei allen Griffvarianten und allgemein beim Helfen und Sichern ist es wichtig den Turnenden nahe zu sein. Dies um, für den Fall eines Sturzes, schnell eingreifen zu können und um die eigenen Kraftreserven zu schonen und ökonomisch zu arbeiten.

Geräte und Hilfsmittel dienen der Unterstützung beim Helfen und Sichern. Seile, Markierungen, schiefe Ebenen sowie persönliches Material bewusst einsetzen. Die Umgebung wird mit einer angemessenen Menge an Sicherheitsmaterial «ausgekleidet».

Merkblatt «Unfallprävention im Geräteturnen Lernbaustein «Helfen/Sichern»

Bewegungsanalyse

SR K4-6		Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung Am Ende des Vorschaukelns C+Pose, Lösen der Hände Beim Loslassen bleibt der Schulterwinkel offen Bei der Ausführung geh./geb. aktives Strecken des Körpers nach oben
W		

Voraussetzungen für Salto rückwärts an den Schaukelringen:

- Korrekt ausgeführter Vorschwung. Dabei ist die Endpose beim Vorschaukeln ein C+ mit möglichst offenem Schulterwinkel und die Krümmung der Körpervorderseite findet im Brustbereich statt.
- Orientierung bei der Rotation um die Breitenachse rückwärts. Bei der Rotation im Fokus ist das Beibehalten der Pose und das der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisiert wird.
- Das eigene Körpergewicht kann aus einer höheren Höhe abgefedert werden. Dabei ist eine möglichst funktionelle Landepose zentral.

Fehlerbilder und Auswirkungen:

Timing im Schaukeln stimmt nicht. Das Kurbet kommt zu früh oder zu spät.

- ⇒ Salto zu weit oder zu kurz
- ⇒ Schulterwinkel
- ⇒ Zu wenig Rotation

C+ Pose wird vor allem durch Abknicken der Hüfte erreicht.

- ⇒ Keine harmonische Flugkurve
- ⇒ Rotation zu gross oder zu klein

Beim Auslösen und während der Rotation ist der Kopf nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisiert.

- ⇒ Zu frühes Loslassen der Schaukelringe
- ⇒ Schulterwinkel
- ⇒ Orientierung

Der Schulterwinkel ist nicht offen beim Loslassen der Schaukelringe

- ⇒ Zu frühes Loslassen
- ⇒ Salto in den Schaukelringen

Aufbaureihe

Rückenlage mit Griff an der Sprossenwand. Selbständiges Heben des Körpers ins C+. Danach wird durch einen Partner die Füße gehalten. Die Hände lassen die Sprossenwand los und der Partner zieht um eine Handbreite weg von der Sprossenwand.

Ringe möglichst hoch. Selbständiger und dynamischer Wechsel von C+ zu C- und wieder zurück. Impuls aus Brust- und Rückenwirbelbereich. C+ Füße leicht «anschielen», C- Hände leicht «anschielen».

Reck mit schiefer Ebene (Barren + Langbank + Matten). Turnende starten in Rückenlage. Aktives «Beinebringen» ins C+ und Blockieren des Körpers. Über einen C+ Handstand in Bauchlage auf einer dicken Matte hinter dem Reck.

Turnende aus dem Vorlaufen an den Schaukelringen auf die Schultern des Leitenden «aufladen». Klammergriff mit ganzem Arm um die Hüfte der Turnenden, andere Hand geht zu den Schultern. C+ Pose halten und erst auf Kommando Ringe loslassen.

Turnende aus dem Vorlaufen an den Schaukelringen mittels Drehgriff blockieren. Eine Hand bei den Schultern als Stabilisation, die andere Hand beim Oberschenkel als Drehimpuls. Diese Hilfestellung geht einfacher mit zwei Leitenden.

Ringanlage mit dünnen Matten auf jeweils 3 Langbänken im Anschluss an 2 dicke Matten. Somit ist die ganze Ebene gleich hoch. Hilfestellung durch die Leitenden auf einem erhöhten Kasten.

- Anwendung Klammergriff Schulter und Oberschenkel
- Anwendung Kreuzgriff an Bauch und Rücken