

Partnerakrobatik: Helfen und sichern

Helfen und Sichern sind ein integraler Bestandteil der Partnerakrobatik und müssen für alle Beteiligten zur Selbstverständlichkeit werden. Insbesondere auf der Mittelstufe ist die Thematik als Schwerpunkt zu betrachten.



Die Wahrnehmung der körperlichen Veränderungen kann unter den Schülern eine gehemmte Distanz schaffen. Einander zu berühren braucht Überwindung und Gewöhnung. Trotzdem ist der kindliche Spiel- und Bewegungsdrang in diesem Alter immer noch in hohem Masse vorhanden und die Schüler sind für koordinative Herausforderungen und neue Bewegungserlebnisse sehr begeisterungsfähig.

Schwerpunkt auf der Mittelstufe

Neben dem Pyramidenbauen, lernen die Schüler in dieser Lektionseinheit das Helfen und Sichern. Während «Helfen» aktives Unterstützen meint, bedeutet «Sichern» eine passive Hilfe, die nur zum Zuge kommt, wenn nötig. Geholfen wird eher bei dynamischen Partnerelementen und gesichert bei Pyramidenformen. Es gilt grundsätzlich, für jede neu zu lernende Figur, die Hilfestellung oder das Sichern gleich mitzulernen.

Regeln zum Helfen und Sichern

- Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).
- Helfende und Sichernde stehen in Körpfernähe zur ausführenden Person (Körperschwerpunkte dicht zueinander bringen!).
- Die Helfenden haben einen sicheren Stand.
- Beim Helfen schon zugreifen bevor die Bewegung beginnt.
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit.
- Die Griffe werden jeweils nahe am Rumpf angesetzt.
- Die beiden Helferhände einer Person dürfen nicht auf einem Gelenk angesetzt werden, auch haben sie nie ein Gelenk zwischen beiden Händen.
- Unterstützung an Gesäss und Schultern, nicht am Kreuz.
- Die Hilfestellung wird erst beendet, wenn die Bewegung abgeschlossen ist – bis zum sicheren Stand.
- Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden.
- Schmuck, Uhren etc. müssen abgelegt und die Haare zusammengebunden werden.

Genauere Einführung

Je nach Akrobatikelement ist eine detaillierte Instruktion des Helfens oder Sicherns durch die Lehrperson notwendig, und die Hilfestellung muss geübt werden. Insbesondere bei dynamischen Elementen braucht es genaue Erklärungen über den Bewegungsablauf und wie geholfen werden soll, da die zu unterstützenden Momente antizipiert werden müssen. Bei statischen Figuren können die Schüler schneller selbstständig arbeiten.

Hilfestellung und Sicherung werden erst dann reduziert, wenn bei den Ausübenden die Bewegungsabläufe automatisiert sind und ein allfälliger Sturz selber kontrolliert abgefangen werden kann.

Helfergriffe

Helfergriffe können stützen, tragen, heben, stossen, ziehen, drücken, fixieren, führen, spicken und drehen. Die Schüler müssen die Helfergriffe nicht nur kennen und anwenden können, sondern auch wissen, welche Funktion sie haben, damit sie Bewegungen schliesslich selbstständig sichern, unterstützen oder steuern können.

Klammergriff

Der wichtigste und funktionellste Griff zum Helfen (jemanden tragen, führen, drehen) und Sichern (jemanden festhalten) ist der Klammergriff. Dabei klammert eine Hand von hinten, die andere von vorne. Daumenspitze der einen Hand zeigt zur Daumenspitze der anderen Hand. Dasselbe gilt für die Fingerspitzen..

Reissverschlussystem

In dieser Unterrichtseinheit wird als weiterer Griff das Halten, Tragen oder Auffangen mit dem Reissverschlussystem verwendet. Hierfür führen die Helfenden ihre Arme mit den Handflächen nach oben ineinander wie bei einem Reissverschluss, ohne einander zu berühren.



Dieser Griff soll provozieren, dass sich das helfende Kind stärker verantwortlich fühlt, das fallende oder zu tragende Kind abzufangen oder zu tragen, als bei einem Griff, bei dem sich beide Kinder vis-à-vis stehend an den Unterarmen festhalten. Denn mit dem Griff im Reissverschlussystem wird die Aufmerksamkeit auf das fallende Kind gelenkt, mit dem Unterarmgriff richtet sich die Aufmerksamkeit auf den «Griff-Partner».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO