

Geräteturnen: Die verschiedenen Griffe

Jedes einzelne Element erfordert eine spezifische Hilfestellung. Diese muss dem Schüler nützlich sein und setzt eine vorgängige Beschäftigung mit dem Bewegungsablauf voraus, in den die Lehrperson eingreifen soll.

Jede turnerische Handlung lässt sich mit helfen und sichern unterstützen. Egal, ob es nun darum geht, Rotation oder Schwung zu vermitteln, eine Bewegung zu bremsen oder den Schüler zu sichern und darauf vorbereitet zu sein, ihn abzufangen. In der Folge werden die drei Hauptgriffe beschrieben. Die Liste ist nicht vollständig, vermittelt aber Lösungsmöglichkeiten, um eine Form von Hilfestellung umzusetzen, die Sicherheit garantiert und es dem Schüler ermöglicht, den Bewegungsablauf erfolgreich auszuführen.

Stützgriff

Die Lehrperson fasst den Schüler mit beiden Händen auf derselben Seite an, Handfläche am Körper des Schülers. Dieser Griff hilft, den Schüler zu tragen; er reduziert die Schwerkraft, die auf ihn einwirkt und erleichtert so seine Bewegung.

Mit diesem Griff kann in einer Bewegung (zum Beispiel Überschlag) auch Rotation vermittelt sowie für eine Bewegung eine bestimmte Höhe gehalten werden.



Hauptsächlicher Einsatz: stützen, anheben, Höhe halten, Rotation geben.

Kreuzgriff

Die Lehrperson kreuzt die Arme und fasst den Schüler mit einer Hand im oberen Bereich des Bauches, mit der andern am Rücken. Die helfenden Arme beugen sich ganz natürlich, so dass die Lehrperson nahe am Schüler ist.

Dieser Griff unterstützt die Rotation sowohl vor- als auch rückwärts. Sie erlaubt es einerseits, die Rotationsachse der Bewegung zu halten und andererseits, der Rotation Geschwindigkeit zu verleihen.



Hauptsächlicher Einsatz: Rotation geben, Rotationsachse fixieren.

Klammergriff

Die Lehrperson fasst den Schüler auf der Vorder- und auf der Hinterseite. Die Arme werden nicht gekreuzt, sondern sind sich gegenüber. Dieser Griff wird vor allem dann verwendet, wenn der Schüler Hin-und-Her-, Umkehr- oder statische Bewegungen ausführt, wie z.B. beim Handstand.

Sie wird hauptsächlich verwendet, wenn die Lehrperson stationär bleiben muss oder das Element keine Fortbewegung erfordert.

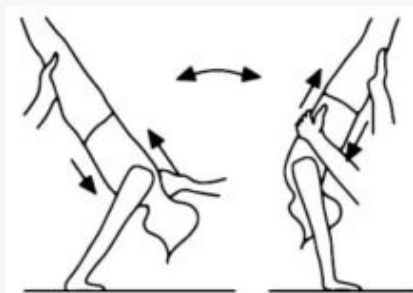


Hauptsächlicher Einsatz: Position kontrollieren, Bewegung fixieren, Gleichgewicht begünstigen..

Drehgriff

Die Lehrperson greift den Turnenden an den gegenüberliegenden Seiten auf unterschiedlicher Höhe. Eine Hand stabilisiert den Körper des Turners, während die andere ihn beschleunigt.

Dieser Griff erlaubt es, die Geschwindigkeit, den Anfang oder das Ende einer Rotation zu beeinflussen.



Quelle: Cédric Bovey, J+S-Experte Geräteturnen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO