

Geräteturnen: Formen der Hilfestellung

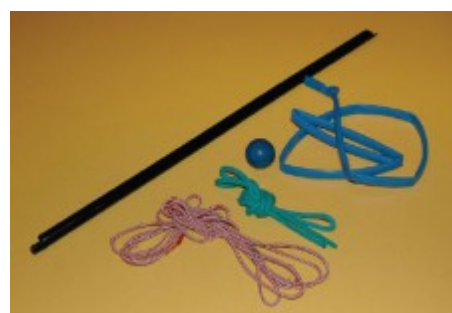
Beim Erlernen eines Elements kann man den Schüler auf verschiedene Arten unterstützen. Die Lehrperson muss sich darüber im Klaren sein, was die Schüler benötigen und sie im Lernprozess unterstützen.

Die Ziele von «Helfen und Sichern» können so verschieden sein wie die Mittel der Lehrperson. Sie kann verschiedene Geräte und Hilfsmaterialien einsetzen, auf körperlicher oder psychischer Ebene handeln, die Stimme einsetzen oder auch andere Schüler beiziehen, damit sie sich gegenseitig halten.

Mit Hilfsmaterialien

Diese Art der Hilfestellung ist auf Objekte bezogen, mit denen sich die Ausführung einer Bewegung fördern oder die Sicherheit der Schüler verbessern lässt.

Diese Accessoires werden oft eingesetzt, um methodische Übungen zum motorischen Lernen zu variieren. Dazu gehören zum Beispiel Sprungseile, Schläuche, Therapiebälle, kleine und grosse Bälle usw.



Mit Gerätehilfen

Unter die Hilfestellung mit Hilfsgeräten fallen Geräte, die man hinzufügen oder ersetzen kann, wenn ein Schüler in einer Lernsituation eine bestimmte Bewegung ausführt. Es geht also beispielsweise um eine Bank oder ein Sprungbrett, die vor einem Minitrampolin aufgestellt werden, um einen Sprung zu üben.

Solche Hilfsmittel werden oft bei kleinen Turnern eingesetzt, damit sich der Schwerpunkt immer auf derselben Höhe befindet.



Mit Partnerhilfe (Personenilfe)

Hilfestellungen können auch von Schüler zu Schüler erfolgen. Diese Art von Hilfestellung ist sowohl für den aktiven Schüler als auch für die Helfenden nützlich.

Der Kontakt zwischen den Kindern oder Jugendlichen fördert ein vertrauensvolles Klima. Die Konzentration der Beteiligten steigt und sie setzen sich eingehender mit der Bewegung auseinander.



Dazu muss das Verständnis für die Hilfestellung optimal sein. Diese Form von Hilfestellung ist besonders interessant, weil sie das Lernen in der Gruppe und das gegenseitige Vertrauen fördert. Der Lernprozess findet nicht nur auf turnerischer, sondern auch auf psychischer und sensorischer Ebene statt..

Durch Lehrperson

Unterstützung durch die Lehrperson ist die am häufigsten erwähnte Hilfe, wenn von Hilfestellung und Überwachung die Rede ist.

Die Verantwortung für die Sicherheit liegt ausschliesslich beim Schüler und bei der Lehrperson. Das Vertrauen in sie muss optimal sein.




Verbal und visuell

Die verbale Hilfestellung geht oft vergessen. Dabei ist sie für den Schüler sehr wichtig, wenn er auf einen Schlüsselmoment in einem Bewegungsablauf oder auf dessen Timing aufmerksam gemacht werden soll.



Die Stimme stellt kontinuierliche Präsenz während der Übung sicher und kann ihr Rhythmus verleihen. Visuelle Hilfestellungen sind Zeichen am Boden, beispielsweise die Stellung der Hände bei der Radwende oder eine Linie für das Rad.

Quelle: Cédric Bovey, J+S-Experte Geräteturnen

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO