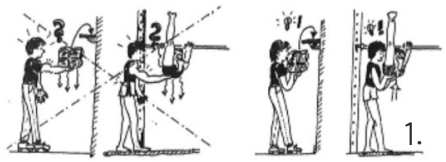
Geräteturnen: Grundprinzipien «Helfen» und «Sichern»

Bestimmte Grundbedingungen müssen erfüllt sein, damit die Lehrperson optimal helfen und überwachen kann. Dazu ein Überblick.



Gerling, I. (1997): KinderTurnen – Helfen und sichern. Meyer und Meyer Verlag: Aachen

Um die körperliche Integrität von Schüler und Lehrperson wirksam sicherzustellen, gilt es, acht Grundprinzipien zu beachten:

1. Lehrperson und Schüler müssen Hand in Hand agieren. Beide müssen sich bewusst sein, was geschehen soll und ihre Rollen müssen geklärt sein.
2. Die Lehrperson muss nahe am Schüler sein, und gegebenenfalls in einem beträchtlichen Mass Körperkontakt herstellen.
3. Sie muss den für die ausgeführte Bewegung notwendigen Hilfsgriff kennen. Die Lehrperson muss wissen, wie sie ihre Hände positioniert und aufpassen, dass sie keine Gelenke blockiert.
4. Der Schüler ist so früh wie möglich zu fassen. Soll die Hilfestellung während eines Bewegungsablaufs erfolgen, muss die Lehrperson den Schüler noch vor der gefährlichen Sequenz taktil unterstützen (fassen, stützen, etc.) .
5. Helfen und sichern hören erst am Ende der Übung auf, also sobald die Bewegung komplett abgeschlossen ist. Die Lehrperson verfolgt den Bewegungsablauf des Schülers permanent.
6. Die Lehrperson muss sich optimal positionieren, um sich vor unbeabsichtigten Schlägen des Schülers zu schützen. Zur Vermeidung von Muskelkater aufgrund von Hilfestellungen wird empfohlen, sich vorgängig ebenfalls aufzuwärmen.
7. Damit eine allfällig unzulängliche Hilfestellung keine schlimmen Auswirkungen hat, muss die Lehrperson ein sicheres Umfeld schaffen und rund um die Geräte genügend Matten hinlegen lassen.
8. Der Ausführende muss sich völlig auf die Hilfe verlassen können. Die Lehrperson dagegen muss wissen, wann sie helfen, wann sie sichern und vor allem, wann sie es nicht mehr tun soll. Solche Entscheidungen sind nicht immer ganz einfach.

Diese Prinzipien definieren klar, wie eine präzise und optimale Hilfestellung auszuführen ist. Mit seiner Position und seinem Verhalten muss die Lehrperson sicherstellen, dass diese Parameter ihre Wirkung entfalten. Allerdings spielt auch der Schüler eine wichtige Rolle für seine eigene Sicherheit und diejenige der Lehrperson. Er muss sich bewusst sein, dass er nicht der Hilfestellung des Trainers wegen passiv werden darf.

Um der Lehrperson und sich selbst optimale Sicherheit zu bieten, muss der Schüler:

- die verschiedenen Sturzmöglichkeiten kennen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, beim Drehen usw.);
- mögliche Ausweichmanöver kennen (Arten zu stürzen, ohne sich zu verletzen);
- die Niedersprünge antizipieren und nicht zu stark von instabilen Oberflächen abstossen (mögliche Knie- und Sprunggelenkläsionen);

- seinen Kopf schützen (Gefahr von Halswirbelläsionen).

Quelle: Cédric Bovey, J+S-Experte Geräteturnen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO