

Partner- und Gerätehilfen: Helfen mit Drill

Verschiedene Grundtechniken des Helfens werden in Kleingruppen mit Hilfe von Arbeitsblättern selbständig erarbeitet oder als Spielform mit Wettkampfcharakter überprüft. Die Wettbewerbssituation soll dazu anregen, die Hilfegriffe in rascher Abfolge abrufen zu können und korrekt anzuwenden.



Etwa drei gleich grosse Lernende bilden eine Gruppe. In der Mitte der Halle befinden sich ein paar Aufgabenblätter (wie dieses) und ein paar Würfel. Nun wird gewürfelt:

- Wer eine Drei würfelt wählt eine der unter der Zahl 3 aufgeführten Bewegungsaufgaben aus. Jemand aus der Gruppe (bitte immer abwechselungsweise) turnt die ausgewählte Bewegungsaufgabe und die anderen zwei wenden den adäquaten Hilfegriff an.
- Sobald die Gruppe sich über die Richtigkeit der Hilfestellung einig ist, wird die wertende Person gerufen. Das kann die Lehrperson oder ein(e) Schüler(in) mit entsprechender Erfahrung sein.
- Sobald die «Jury» da ist, kann keine Hauptprobe mehr durchgeführt werden. Zuerst wird die Hilfestellung bezeichnet (z. B. «einhändiger Klammergriff am Oberarm»), dann angewendet. Es gibt nur einen Versuch!

↑ *Das war eine gute Hilfestellung! Ihr könnt die entsprechende Würfelzahl auf dem Blatt streichen. Und an der Tafel bei eurer Gruppe einen Punkt schreiben.*

↓ *Das war noch nicht richtig. Vielleicht klappt's beim nächsten Mal!*

Welche Gruppe erreicht zuerst die 12 Punkte?

- | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|
| 1 | Beim <u>Rad</u> | 1 | beim Knieabschwung am Stufenbarren |
| 2 | Beim <u>Handstand</u> (geschlossene Kette) | 2 | Bei der <u>Rolle vw</u> am Boden |
| 3 | Beim <u>Schulterstand</u> am Kasten | 3 | Beim <u>Felgaufzug</u> am hohen Reck |
| 4 | Bei der <u>Hocke</u> über den Kasten | 4 | Bei der <u>Fusswaage vl. (Flugi)</u> |
| 5 | Bei der <u>Rücken-Rolle sw</u> | 5 | Beim <u>Fuss – Sitz vl</u> |

Variation

- Elemente variieren

Bemerkung: Die Spielerische Überprüfung der Hilfegriffe kann als Standortbestimmung durchgeführt werden. Mit Hilfe der Unterrichtsmaterialien von issw4public.ch werden die Hilfestellungen im Anschluss erarbeitet und das Spiel wird am Ende des Unterrichtsblocks unter Wettkampfbedingungen wiederholt..

Material: Würfel, Arbeitsblätter, bzw. Tabletcomputer, 6 Schwedenkästen, 2 Sitzbälle, 1 Barren, 4 Reck, kleine Matten für Bodenstationen

Quelle: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut für Sport und Sportwissenschaften ISSW der Universität Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO