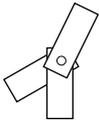


# Systematischer Abbau der Hilfestellung am Beispiel Wandsalto rw

Anzahl Helfende	2	2	1
<b>Wer hilft?</b>	Auch unerfahrene Helfer einsetzbar. Zuerst «Sänftetest» durchführen.	Auch unerfahrene Helfer einsetzbar, sofern mit Vorübung bekannt.	Erfahrene Helfer
<b>Wie?</b>	<p><u>Klammergriff am Oberarm</u> Der Handrücken der körpernäheren Hand ist nach oben gerichtet.</p>   <p>Der (zu) hoch platzierte Griff erzeugt eine gewisse Trägheit in der Rotation. Die Drehachse bleibt konstant auf einer horizontalen Linie auf Schulterhöhe. Dies erlaubt eine gut kontrollierbare langsame Führung der Bewegung.</p>	<p><u>Drehgriff am Salto- bzw. Klettergurt oder Springseil an der Hüfte</u> Handrücken ist nach oben gerichtet. Die rechte Hand unterstützt die Rotation auf der Rückseite des Oberschenkels.</p>   <p>Durch die Verlagerung des Hilfgreif nach unten wird das Rotieren einfacher. Die Drehachse wandert nun sowohl horizontal wie vertikal und der Körper wird labiler. Aufgrund dieser zusätzlichen Bewegungsfreiheit können mehr Bewegungsfehler auftreten.</p>	<p><u>Textilgriffwuff am unteren Rücken</u> Die linke Hand unterstützt den Absprung am unteren Rücken, Die rechte Hand kann bei Bedarf die Rotation auf der Rückseite der Oberschenkel unterstützen.</p>   <p>Die Bewegungsfreiheit lässt auch mehr Fehlverhalten zu (z. B. Abdrehen über eine Schulter nach dem zweiten Schritt auf die Wand).</p>
<b>Die Angaben li/re beziehen sich auf die Helfenden, die rechts von der turnenden Person stehen.</b>			
<b>Wann setzt die Hilfe ein?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei der Bewegungsauslösung.</li> <li>Kurz vor dem Absprung an die Wand.</li> </ul>	Bei der Bewegungsauslösung.	Kurz vor dem Absprung an die Wand.
<b>Wie lange?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Über die ganze Bewegungsdauer bis zum sicheren Stand.</li> <li>Kurz vor dem Absprung an die Wand bis zum sicheren Stand.</li> </ul>	Über die ganze Bewegungsdauer bis zum sicheren Stand.	Kurz vor dem Absprung an die Wand bis zum letzten Wandkontakt.
<b>Rolle der lernenden Person betreffend Bewegungssteuerung und Kontrolle?</b>	+ – passiv	+ – aktiv	aktiv