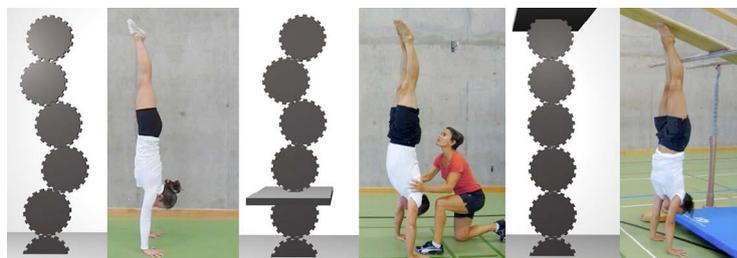
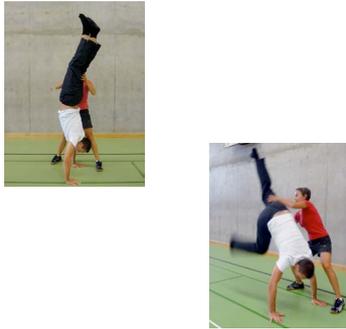
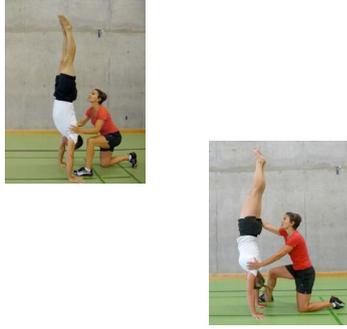


Systematischer Abbau der Hilfestellung am Beispiel Handstand

Die helfende Person steht immer auf der Schwungbeinseite der turnenden Person. Der Handstand kann als offene Kette (des Körpers), die primär von der «Schnittstelle Boden-Hände» aus organisiert wird, betrachtet werden.



Anzahl Helfende	1-2	1	1-2
Wer hilft?	Erfahrene Helfer	Ohne Hilfe oder Partnerhilfe	Hilfe durch Lernpartner
Wie?	<p>Klammergriff am Oberschenkel Die Kette ist bis zum Klammergriff an den Oberschenkeln geschlossen. Die Ausführung des Handstands wird durch die zwei Schnittstellen Boden-Hände und Hilfegriff-Oberschenkel erleichtert.</p>  <p>Zug- und Gleichgewichtshilfe am Oberschenkel auf der Schwungbeinseite.</p>	<p>Ohne Hilfe Die Kette besitzt sowohl am Anfang (Boden-Hände) wie am Ende (Bänklein-Füsse) einen Fixpunkt. Wir sprechen in diesem Fall von einer geschlossenen Kette. Die turnende Person versucht ihren Körper zwischen den Schnittstellen in der Senkrechte zu organisieren.</p>  <p>Vor dem Aufschwingen in den Handstand misst die turnende Person mit senkrecht ausgestreckten Armen ab, wo sie unter den Bänklein in den Handstand aufschwingen muss, um diese mit den Füßen zu treffen. Eine Partnerhilfe (Klammergriff am Oberschenkel) kann die lernende Person unterstützen.</p>	<p>Vom Klammergriff am Oberschenkel zum Schultergriff Die Kette ist von der Schnittstelle Hilfegriff-Schultern bis zu den Füßen offen. Die Ausrichtung der verschiedenen Gelenke sowie die Stabilität der Position muss mehrheitlich von der turnenden Person organisiert werden.</p>  <p>Das Umgreifen vom Oberschenkel zur Schulter/Schulterblatt seitlich muss rasch erfolgen. Der Blick der Partnerhilfe ist auf die Füße der turnenden Person gerichtet.</p>
Die helfende Person steht immer auf der Schwungbeinseite der turnenden Person.			
Wann setzt die Hilfe ein?	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Bewegungsauslösung. • Beim Aufschwung auf der Schwungbeinseite 	Beim Aufschwung auf der Schwungbeinseite.	Beim Aufschwung auf der Schwungbeinseite.
Wie lange?	<ul style="list-style-type: none"> • Über die ganze Bewegungsdauer bis zum sicheren Abschwung. • Nach dem Lösen des Schwungbeins vom Boden bis zum sicheren Abschwung • Nur im Stand und nur wenn nötig 	Nach dem Lösen des Schwungbeins vom Boden bis zum sicheren Stand mit Hilfe des Bänkleins	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Lösen des Schwungbeins vom Boden bis zum sicheren Abschwung. • Der Wechsel vom Klammergriff am Oberschenkel zum Hilfegriff an den Schultern sollte rasch erfolgen.
Rolle der lernenden Person betreffend Bewegungssteuerung und Kontrolle?	+ – passiv	aktiv	aktiv