

## Kerze



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer legt seine erste Hand auf den hinteren Oberschenkel des Schülers, die andere auf dem Rücken (1). So begleitet er den Schüler, wenn sich dieser rückwärts und nach unten bewegt, um ihn zu bremsen und die gerundete Körperposition (C+) zu optimieren (2). Sobald der Rücken des Schülers den Boden berührt (3), zieht die Hand am Oberschenkel die Beine in die Höhe. Die Hand am Rücken drückt diesen gegen hinten, um die Schulterstand-/Kerzenposition beizubehalten (4). Bei der Abwärtsbewegung (5) zieht die Hand unter dem Oberschenkel die Beine in Bewegungsrichtung vorwärts, damit der Körper möglichst gespannt bleibt. Die andere Hand vermittelt der Bewegung Geschwindigkeit, damit der Schüler aufstehen kann (6).

### Tipp

Um näher am Schüler zu sein, kann der Trainer in die Knie gehen. Damit die Bewegung bis zum Schluss begleitet werden kann, muss sich der Trainer selbstständig ohne Arme aufstossen.

### Beobachtungen

Der Trainer hat die Möglichkeit, die Bewegung zu akzentuieren und so den Schüler die korrekte Kerzenposition fühlen oder sie sogar übertreiben lassen, damit der Schüler deren Grenzen erfasst.

## Rolle vorwärts



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer ist darauf vorbereitet, den Schüler mit den Armen zu halten (1). Er führt eine Bewegung von oben nach unten aus, um den Rhythmus des Schülers aufzunehmen, und legt seine erste Hand in der oberen Schulterpartie, die zweite unter den Oberschenkel (2). Die Hand bei den Schulter hat die Aufgabe, diesen zu stützen; die Hand am Oberschenkel zieht die Beine des Schülers in die Höhe, damit er eine C+-Haltung behält und die Öffnung der Rolle vorwärts optimal gelingt (3). Sobald der Schüler in Sitzposition ist (4), stützt die Hand den Kopf in der Körperachse, damit dieser nicht zurückfallen kann. Dann helfen beide Hände dem Schüler, sich aufzurichten; dabei fixieren sie weiterhin den Kopf und entlasten die Oberschenkel (5) (6).

### Tipp

Der Trainer kann in die Knie gehen und ist dann näher am Schüler. Um die Rotation zu erleichtern, sollte man zunächst auf einer schiefen Ebene trainieren oder auf einer Oberfläche, die dem Kopf den Durchgang vereinfacht.

### Beobachtungen

Die Positionen der Rolle vorwärts zu vermitteln, ist für alle Altersgruppen von Interesse. Allerdings ist die Öffnung zur Kerze bei kleinen Kindern (4 bis 6 Jahre) weder möglich noch sinnvoll. Es gilt also in erster Linie den Nacken zu schützen. Die Rolle vorwärts sollte in einer natürlichen Bewegung geschehen und sehr rasch ohne jede Hilfe auszuführen sein. Der Weg über die Kerze bei der Öffnung erfordert allerdings ein anderes Körpergefühl, das der Trainer mit der oben beschriebenen Hilfestellung vermitteln kann.

## Rolle rückwärts (gestreckte Beine)



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Schüler nimmt die C+-Pose ein, um die Rolle rückwärts auszuführen (1). Der Trainer wartet darauf, dass der Schüler in die sitzende Position gelangt (2) und bereitet einen Klammergriff auf Hüfthöhe vor (3). Sobald der Schüler die Sturzhangposition erreicht, hilft der Trainer mit dem Klammergriff (4). Er zieht den Schüler hoch, indem er mit den Beinen abstösst und seine Arme beugt, so dass der Nacken des Schülers entlastet wird und die Bewegung des Schülers so lange anhält, bis er auf seinen Beinen steht (5). Der Schüler bleibt bis ans Ende der Bewegung gesichert (6).

### Tipp

Vorab müssen die Körperhaltungen des Schülers trainiert werden und selbstständig ausgeführt werden. . Gestartet wird in einer korrekten C+-Pose (1), anschliessend muss der Kopf in der Verlängerung des Körpers bleiben (ganze Bewegung betrachten),. Solange der Kopf von den Armen eingerahmt ist, bleibt er geschützt.

### Beobachtungen

Es ist darauf zu achten, dass der Schüler auf Hüfthöhe oder knapp darüber (5) gehalten wird und nicht schon auf Oberschenkelhöhe. Sonst kann das Becken nicht kippen und die Bewegung verliert an Schwung. Dabei sollte versucht werden, dem Schüler maximale Bewegungsfreiheit zu lassen.

## Rad (Überschlag seitwärts)



### Beschreibung der Hilfestellung

In der Ausgangsposition, fasst der Trainer den Schüler mit einem Kreuzgriff auf Hüfthöhe (1). Damit lässt sich in der ersten Bewegungsphase die Rotation verstärken und die Hüften in der Radachse halten (2). Sobald der Schüler sich in die Handstandposition bewegt, sind die Arme des Trainers nicht länger gekreuzt. Eine kontrollierte Bewegungsunterstützung wird möglich (3). Geht der Schüler aus dem Handstand weg, kreuzt der Trainer seine Arme wieder und kann so für das Ende der Bewegung erneut die Rotation unterstützen (4) (5). Am Ende des Bewegungsablaufs stoppt der Trainer den Schüler (6).

### Tipp

Der Trainer muss in geduckter Stellung bleiben, damit er sich seitwärts bewegen kann, und zwar rasch, um immer in Kontakt mit dem Schüler zu bleiben. Das Risiko des Kreuzgriffs ist, dass sich der Schüler vom Trainer wegbewegt; optimal ist die Unterstützung, wenn der Trainer nahe am Schüler ist.

### Beobachtungen

Bei der Hilfestellung für das Rad ist es wichtig, den Bewegung über den Handstand zu kontrollieren; der Trainer muss die Hüften des Schülers mit den Armen in der Rotationsachse halten. Wenn er ihn auf Taillenhöhe fasst, kann er dafür sorgen, dass das Becken in der korrekten Position bleibt und nicht abknickt..

## Handstand



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer ist darauf vorbereitet, den Schüler mit einem Klammergriff zu ergreifen (1). Die erste Hand fasst den Schüler auf der Vorderseite des Oberschenkels. Die zweite Hand hingegen folgt dem Körper des Schülers vom Kopf bis zum Oberschenkel. Diese «Präsenz» zwingt den Schüler, in C+-Pose zu bleiben, wenn er in den Handstand hochschwingt (2) (3). Sobald er im Handstand steht, hält der Klammergriff den Schüler gerade (4). Bei der Abwärtsbewegung verschiebt sich die erste Hand leicht gegen die Innenseite der Oberschenkel und die zweite Hand gleitet dem Körper entlang zum Oberkörper. Der Klammergriff wird zu einem Stützgriff, mit dem die Rückwärtsrotation des Körpers unterstützt wird und die dem Schüler hilft, nicht einzuknicken (5) (6).

### Tipp

Den Schüler muss die Hände möglichst weit weg vom Körper platzieren, damit er in einer geraden Haltung belbit und das Gleichgewicht einfacher finden kann.

### Beobachtungen

Diese Art der Sicherung wird eingesetzt, sobald der Schüler sein Eigengewicht zu halten vermag und die Gefahr, dass er auf den Kopf fällt, geringer ist. Solange dies noch nicht der Fall ist, empfiehlt sich die folgende Sicherung: eine Hand unter der Schulter, die andere auf dem Oberschenkel, sobald der Schüler im Handstand ist.

## Aufschwingen in den Krafthandstand



### Beschreibung der Hilfestellung

In der Grundstellung berührt der Schüler mit Füßen und Händen den Boden auf Fußhöhe des Trainers. Der Trainer stellt sich direkt vor dem Schüler auf, (1). Er fasst den Schüler an den Hüften und zieht ihn leicht gegen sich, damit die Schultern vor den Händen sind (2). Sobald der Trainer die Hüften in der richtigen Position hält, muss der Schüler nur noch in den Handstand aufsteigen (3) (4). Das Hinuntergehen aus dem Handstand ist das genaue Gegenteil des Aufschwingens. Zunächst lässt der Trainer die Beine los (5), dann sorgt er dafür, dass das Becken kippt, und bringt den Schüler in die Ausgangsposition zurück (6).

### Tipp

Diese Übung mehrmals bis zur Ermüdung wiederholen, um den Bewegungsablauf zu trainieren. Der Trainer achtet darauf, dass die Bewegung adäquat und immer mit der richtigen Technik ausgeführt wird. Diese Übung auch ohne Hilfe des Trainers, gegen eine Wand (optional) machen. Dies erhöht die Bewegungsfreiheit des Schülers, der so die Schwierigkeit der Bewegung am besten erfassen kann (Kraft, Stellung).

### Beobachtungen

Das Becken muss frei kippen können. Deshalb darf der Trainer den Schüler nicht unterhalb der Hüften oder an den Oberschenkeln fassen, sondern im Gegenteil oben an den Hüften bzw. knapp unter dem Bauch. So kann der Schüler die Bewegung fühlen und bleibt ungestört.

## Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli)



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Schüler nimmt die C+-Pose ein, um die Rolle rückwärts auszuführen (1). Der Trainer wartet darauf, dass der Schüler in die sitzende Position gelangt (2), und bereitet einen Klammergriff auf Oberschenkelhöhe vor (3). Der Trainer geht in die Hocke, um beim Unterstützen der Aufwärtsbewegung einen grösseren Weg zurücklegen zu können. Sobald er die Beine des Schülers festhält, zieht er sie (vertikal) nach oben und streckt dabei seinen Beinen (4). Der Trainer übertreibt diese Hochhebebewegung sogar ein wenig, damit der Schüler während einer kurzen Flugphase Gelegenheit für die Vierteldrehung seiner Hände hat (5). Die Bewegung endet im Handstand (6).

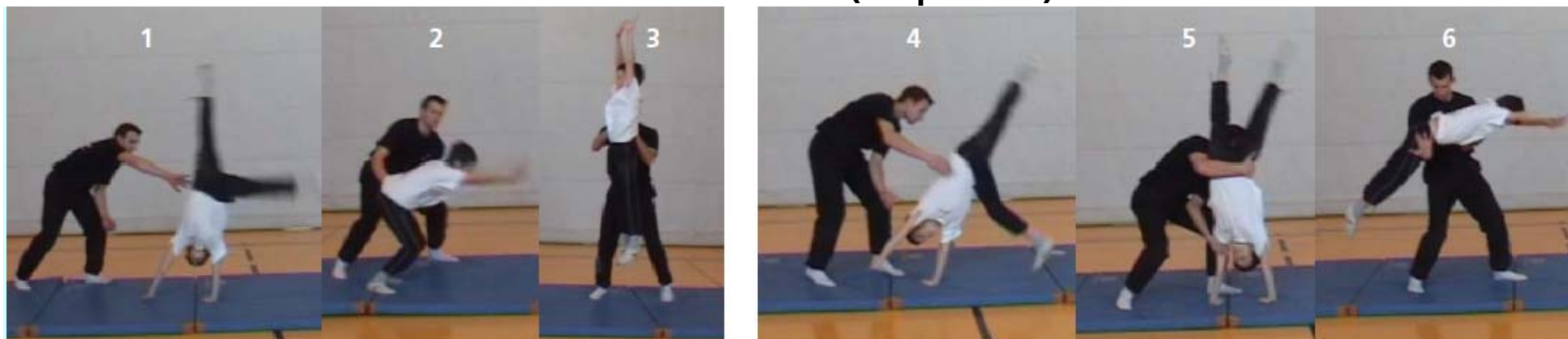
### Tipp

Versuchen, den Schüler so früh wie möglich in seiner Bewegung zu fassen, um gemeinsam im Bewegungsrhythmus zu sein. Wenn der Trainer gegen den Rhythmus interveniert, kann er den Schüler nicht korrekt sichern. Man kann eine kurze Flugphase zulassen (5), in welcher der Schüler die Hände dreht. Sie gibt ihm genügend Zeit zum Ausführen dieser Bewegung. Die Händerotation ist ein anspruchsvoller Teil dieses Bewegungsablaufs.

### Beobachtungen

Um die Ausführung der Bewegung zu vereinfachen, werden die Arme zu Beginn direkt an den Ohren hochgestreckt, die Hände sind gegen innen gedreht. Der Trainer muss einen sicheren Griff beibehalten; nicht selten rutscht der Schüler auf den Händen ab, oder er entgleitet dem Trainer. Unbedingt darauf bestehen, dass der Schüler beim Aufschwingen in den Handstand seine Füsse anschaut (3) (4) und dass der Kopf anschliessend in die Körperachse zurückgelangt (6).

## Radwende/Rondat (2 Optionen)



### Beschreibung der Hilfestellung

Bei der ersten Option liegt das Schwergewicht auf der adäquaten Ausführung des abschliessenden Strecksprungs, der zu einer nächsten Figur überleitet. Die zweite Hand des Trainers fasst so schnell wie möglich auf Kreuzhöhe an und begleitet die Bewegung des Schülers (1). Sobald dieser mit den Füßen auf dem Boden aufsetzt, fasst die erste Hand den Schüler am Bauch, um ihn mit einem Klammergriff halten (2) und ihn hochziehen zu können, bei schön gerader Körperhaltung in I-Pose (3). Bei der zweiten (schwierigeren) Option liegt das Schwergewicht beim Erleichtern der Beugebewegung. Hier hält der Trainer die Hüfte des Schülers fest, um sie zu stabilisieren (4). Sobald der Schüler im Handstand ist, legt sich die erste Hand des Trainers auf seine Schulter. So vermag der Trainer den Schüler erst um die Längs- und dann um die Querachse zu drehen (5). Anschliessend bringt der Trainer den Schüler in die C+-Pose (6).

### Tipp

Die Radwende ist beim Üben schwierig zu sichern, weil alle drei Rotationsachsen des Körpers im Spiel sind. Deshalb ist die richtige Stellung des Trainers ausschlaggebend. Idealerweise steht er im Moment des Handstands im Rücken des Schülers, damit er nahe an ihm ist und vermeiden kann, dass ihn während der Bewegung seine Beine treffen.

### Beobachtungen

Die zweite Option ist insofern interessant, als der Körper des Schülers richtig positioniert bleibt. Die Unterstützung des Trainers vermeidet beim Schüler ein Abwinkeln des Körpers.



## Überschlag rückwärts (Flic-Flac)



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Schüler startet in der C+-Pose. Der Trainer fasst mit der einen Hand den Rücken (oberdes Kreuzes), mit der andern unter dem Oberschenkel. Dieser Stützgriff dient dazu, den Schwerpunkt des Schülers auf einer bestimmten Höhe zu halten und seine Drehbewegung zu unterstützen (1). Der Trainer begleitet den Schüler in der Abwärtsbewegung der ersten Bewegungsphase (2). Sobald der Schüler in die C--Pose geht, gibt der Trainer auf Rückenhöhe des Schülers Unterstützung (3) und drückt die Oberschenkel nach oben, (4). In einer zweiten Phase, sobald der Schüler im Handstand ist, wechselt der Trainer zu einem Klammergriff, um den Schüler beim Streck sprung zu unterstützen (6). In dieser Hilfesituation führt der Schüler die «Abstossbewegung» in den Schultern selbst aus.

### Tipp

Den Überschlag zunächst am Wendepunkt anhalten, auf dieselbe Weise, wobei der Trainer allerdings in die Knie geht. Der Trainer muss immer in der Hocke bleiben, damit er bereit ist, mehr Geschwindigkeit zu vermitteln oder den Schüler zu bremsen, wenn dieser dem Boden gefährlich nahe kommt.

### Beobachtungen

Der Trainer muss unbedingt aufpassen, wenn er sich fortbewegt! Sobald er stürzt, fällt jede Hilfsmöglichkeit dahin. Der Trainer muss im Gleichgewicht sein, damit der Schüler gut gesichert ist. Die Umgebung in der Halle verdient entsprechende Aufmerksamkeit, damit keine Hindernisse (zu kurze Bahn, Schwedenkastenelemente, andere Schüler ...) im Weg stehen.

