

Ilona E. Gerling

HELFEN & SICHERN IM TURNEN

Alle Helfergriffe, Methodik und
über 130 kooperative Spiele



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

In Kürze werden die wichtigsten Grafiken aus „Helfen und Sichern im Turnen“ als Grafikpaket zum Download angeboten auf: www.dersportverlag.de

HINWEISE

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Auf Bitten des Verlags wurde zur besseren Lesbarkeit in der Regel die männliche Form in das Manuskript eingearbeitet. Da auf dem Schwebebalken hinsichtlich des hier angesprochenen Fertigniveaus nur Turnerinnen turnen, wurde die weibliche Form für die Aktiven gewählt. In den anderen Fällen bitte ich Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen und Turner*innen, sich von der männlichen Schreibweise mit angesprochen zu fühlen.

Die Methodik wurde nach bestem Wissen und jahrelanger Erprobung erstellt und hiermit dokumentiert. Es entlastet nicht den Unterrichtenden, alle Übungsangebote auf Durchführbarkeit für seine Adressatengruppe hin zu überprüfen. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen Haftung für Schäden, die durch Übernahme von Übungsvorschlägen des vorliegenden Bandes entstehen.

WO SPORT SPASS MACHT

Ilona E. Gerling

Helfen und Sichern im Turnen

**Alle Helfergriffe, Methodik und über 130
kooperative Spiele**

Meyer & Meyer Verlag

Helfen und Sichern im Turnen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. komplett überarbeitete und ergänzte Auflage 2022 von „Kinder turnen – Helfen und Sichern“

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN 978-3-8403-3778-9

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Widmung und Danksagungen

Vorwort: Helfen und Sichern ist mehr!

Vorwort: Helfen und Sichern im Turnen

Zum Gebrauch des Buchs

Einleitung: Von der Jahnschen „Hilfe“ zur gegenseitigen Hilfegebung

Teil A

Theorie zur Didaktik und Methodik der Hilfegebung

I Didaktik: Fachliche Aspekte

**1 Begriffsdefinitionen: Helfen -
Bewegungsbegleitung - Sichern**

**2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele zum
Helfen, zur Bewegungsbegleitung und zum
Sichern**

2.1 Helfen

2.2 Begleiten

2.3 Sichern

2.4 Helfende und Sichernde als „psychische Hilfe“

2.5 Im Übungsprozess vom Helfen über die
Bewegungsbegleitung zum Sichern

3 Anforderungen an Lehrende und Übende im Hinblick auf qualifizierte Hilfegebung und Sicherheitsstellung

- 3.1 Erwartungen an die Lehrkräfte in der Schule im Hinblick auf gesetzliche Vorgaben zum Helfen und Sichern im Schulturnen
- 3.2 Fachliche Anforderungen: Kenntnisse zur Technik des Helfens
 - 3.2.1 Theoretische Kenntnisse bezüglich der Techniken der Hilfegebung und der zu unterstützenden Fertigkeit
 - 3.2.2 Koordinativ-konditionelle und psychosoziale Aspekte für eine wirksame Hilfegebung
 - 3.2.3 Psychische Aspekte
 - 3.2.4 Im sozialen Handlungsfeld zur sozialen Kompetenz

II Methodik: Lernstufen zur qualifizierten Hilfegebung, Bewegungsbegleitung und zum Sichernkönnen

1 Helfen, Begleiten und Sichern: Erläuterungen zum Lernstufenmodell

- 1.1 Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen
 - 1.1.1 Langfristige Grundlagenarbeit
 - 1.1.2 Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn
- 1.2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen lernen
- 1.3 Dritte und vierte Stufe: Helfergriffe und -verhalten erlernen und einüben
 - 1.3.1 Einführung der Helfergriffe
 - 1.3.2 Anwendung des Erlernten
 - 1.3.3 Komplexe Helferhandlungen ausführen lernen

- 1.4 Fünfte Stufe: Bewegungsbegleitung durchführen lernen und einüben
- 1.5 Sechste Stufe: Sichern können

Teil B

Praxis: Methodik und Griffe zum Nachschlagen

I Methodik zum Erwerb des Helfen- und Sichernkönnens

- 1 Erste Stufe: Schaffung von Grundlagen und Voraussetzungen mit kooperativen Spielen**
 - 1.1 Kooperative Spiele: Über 130 Bewegungsspiele und -aufgaben für ein Miteinander
 - 1.1.1 Kennenlern-, Begrüßungs- und Kontaktspiele
 - 1.1.2 Aufgaben mit Körperkontakt
 - 1.1.3 Anpassen an den Partner und seine Bewegung
 - 1.1.4 Verantwortung und Vertrauen
 - 1.1.5 Problemlösende Spielformen in der kooperierenden Gruppe
 - 1.2 Reaktionsspiele und Spiele zur Weckung der Aufmerksamkeit
 - 1.3 Partner- und Gruppenakrobatik
 - 1.3.1 Grundsätzliches zur Durchführung von akrobatischen Figuren
 - 1.3.2 Die Grundposition der menschlichen Bank
 - 1.3.3 Gestalten von akrobatischen Figuren mit der menschlichen Bank
 - 1.3.4 Gestalten von akrobatischen Figuren mit Liegestützpositionen
 - 1.3.5 „Flieger“
 - 1.3.6 Schulterstand

- 1.3.7 Aufsteiger auf den „Stuhl“: Galionsfigur vorlings und rücklings zueinander
- 1.3.8 Kombinationen von akrobatischen Figuren

2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen im Turnen

2.1 Balanciergeräte

- 2.1.1 Balancierhilfe: „Ich halte dich!“
- 2.1.2 Abbau der Hilfegebung zur begleitenden Sicherheitsstellung
- 2.1.3 Landungssicherung bei Niedersprüngen von Balanciergeräten: „Eingabeln“ am Oberkörper

2.2 Hang- und Stützgeräte

- 2.2.1 Das Hängen absichern: Griffsicherung am Handgelenk
- 2.2.2 Räuberleiter zum Aufsteigen in den Stütz
- 2.2.3 Den Sprung in den Stütz unterstützen: Den Oberschenkel umfassen
- 2.2.4 Klimmzüge am Hochreck/Stufenbarren: Den Oberschenkel umfassen
- 2.2.5 Überdrehen rückwärts im Hang: Rotations-, Abdruck- bzw. Hubhilfe mit einer Hilfegebung am Fuß
- 2.2.6 Absichern der Kniebeuge im Knieliege- oder Kniehang am Reck und Trapez: Runterdrücken der Unterschenkel
- 2.2.7 Schwingen im Kniehang am Reck und Trapez: Hilfe am Unterschenkel und Bauch
- 2.2.8 Abschwingen aus dem Kniehang von einer höheren Stange: Hilfegebung an den Händen
- 2.2.9 Landungssicherung bei Niedersprüngen und Abgängen: Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwich“)

- 2.2.10 Kletterhilfe an den Tauen: Abdruckhilfe auf den Helferhänden
- 2.3 Sprunggeräte
 - 2.3.1 Standsprünge auf dem Sprungbrett/Minitrampolin/Airtrack®: Gleichgewichtshilfe durch Handreichung
 - 2.3.2 Landungssicherung: „Schnappen“ und Eingabeln am Rücken und Oberkörper bzw. Bauch („Sandwichhilfe“)
- 2.4 Boden und turngymnastische Elemente
 - 2.4.1 Spannungsübungen aus der Rückenlage: Anheben an den Füßen
 - 2.4.2 Anheben in den gehockten Stütz: Unterstützung an den Füßen
 - 2.4.3 Anheben aus dem gespannten Liegestütz vorlings: Anheben an den Füßen
 - 2.4.4 Stützübung (Schubkarre) in der Fortbewegung: Umfassen der Oberschenkel
 - 2.4.5 Aufstehen/Strecksprung aus dem Hocksitz, der Rückenschaukel und der Rolle vorwärts: Hilfe an den Händen
 - 2.4.6 Handstand mit Geräthilfe: Stützgriff am Oberschenkel
- 2.5 Einfaches Helfen in der Partner- und Gruppenakrobatik
 - 2.5.1 Gleichgewichtshilfe beim Aufsteigen auf eine menschliche Bank: Handreichungen oder Umfassung der Hüfte von hinten
 - 2.5.2 Balancierhilfe bei vollendeten Figuren

3 Dritte Stufe: Methodikbeispiele zur Einführung in die Technik ausgewählter Helfergriffe

- 3.1 Zum methodischen Vorgehen beim Erlernen von Helfergriffen und -verhalten

- 3.1.1 Teillernschritte beim Helfenlernen, an praktischen Beispielen aufgezeigt
- 3.1.2 Allgemeiner methodischer Ablauf innerhalb einer Unterrichtseinheit in 10 Schritten
- 3.2 Praktische Beispiele zur Einführung von Helfergriffen: Ein Unterrichtsvorhaben für 6-8 Doppelstunden
 - 3.2.1 Erstes methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen des Helfergriffs beim Wandhandstand, Aufschwingen in den Handstand und beim Handstandabrollen
 - 3.2.2 Zweites methodisches Beispiel: Erlernen und Festigen der Helfergriffe beim Auf- und Unterschwung
 - 3.2.3 Drittes methodisches Beispiel: Erlernen des Stützgriffs für die Stützsprunghocke am Kasten und Abbau zur Sicherheitsstellung
 - 3.2.4 Helfen und Sichern in einer Bewegungsverbinding: Eine Übungsgestaltung an der Gerätebahn „Reck – Boden – Sprung“ mit choreografischer Einbindung der Helfenden

4 Sichern: Mit einfachen Aufgaben lernen, ein Schutzengel zu werden

- 4.1 Vom Helfen über das Begleiten zum Sichern ein kompetenter Schutzengel werden
- 4.2 Spielformen zur Vorbereitung auf das Sichern zu Stundenbeginn
- 4.3 Das Sichern spielerisch vorbereiten und an verschiedenen Geräten üben
 - 4.3.1 Balanciergeräte
 - 4.3.2 Beispiele für das Sichern an anderen Geräten

II Turnfertigkeiten und die dazugehörige Hilfegebung zum Nachschlagen

1 Begrifflichkeiten zu Helfergriffen und -verhalten in diesem Kapitel

- 1.1 Gegenseitige Hilfegebung und Hilfegebung des Lehrenden
- 1.2 Zu den Begriffen „nahe“ und „ferne“ Helferhand
- 1.3 Zu den Begriffen „innere“ und „äußere“ Helferhand bzw. Bein des Helfenden
- 1.4 Bildhafte Erklärungen der Helfergriffe

2 Zwei typische Helfergriffe: Der Stütz- und der Drehgriff und dazu die Landungshilfe

- 2.1 Der Stützgriff
 - 2.1.1 Der klassische Stützgriff am Oberarm
 - 2.1.2 Der Stützgriff am Oberschenkel
 - 2.1.3 Stützgriff am Rumpf und am Oberarm als Landungshilfe und -sicherung
 - 2.1.4 Der halbe Stützgriff am Oberarm mit Drehschubhilfe am Oberschenkel
 - 2.1.5 Der Drehtragegriff: Halber Stützgriff unter dem Körperschwerpunkt und Stütz- und Drehgriff an der Schulter
- 2.2 Der Drehgriff vorwärts und rückwärts
 - 2.2.1 Der Drehgriff vorwärts
 - 2.2.2 Der Drehgriff rückwärts

3 Turnfertigkeiten mit ihren Hilfegebungen

- 3.1 Hilfegebung bei Turnfertigkeiten am Boden
 - 3.1.1 Gymnastische Sprünge am Ort und in der Fortbewegung
 - 3.1.2 Rolle vorwärts
 - 3.1.3 Rolle rückwärts
 - 3.1.4 Kopfstand
 - 3.1.5 Handstand

- 3.1.6 Handstandabrollen
- 3.1.7 Rolle rückwärts in den Handstand/Felgrolle
- 3.1.8 Rad (Handstützüberschlag seitwärts)
- 3.1.9 Radwende/Rondat
- 3.1.10 Handstützüberschläge vorwärts, gestreckt und gespreizt
- 3.1.11 Flick-Flack und Bogengang rückwärts (Handstützüberschläge rückwärts)
- 3.1.12 „Temposalto“, freies Rad und freier „Schrittüberschlag“ (stützlose Überschläge rückwärts, vorwärts gespreizt und seitwärts mit Vierteldrehung)
- 3.1.13 Salto vorwärts und rückwärts gehockt (freie Überschläge, vorwärts und rückwärts gehockt)
- 3.2 Hilfegebung an den Stützsprunggeräten
 - 3.2.1 Stützsprunghockwende (Drehhocke) auf und über den Kasten
 - 3.2.2 Fechtersprünge: Keine manuelle Hilfestellung
 - 3.2.3 Stützsprungaufknien, -aufhocken, -hocke, -grätsche und -bücke: Stützgriff am Oberarm
 - 3.2.4 Handstützüberschläge über Sprunggeräte
- 3.3 Helfen und Sichern am Trampolin
 - 3.3.1 Grundsprünge am Ort: Gleichgewichtshilfe durch Handfassung am Minitrampolin
 - 3.3.2 Sprünge aus der Fortbewegung am Minitrampolin
 - 3.3.3 Minitrampolin als Absprunghilfe bei Stützsprüngen
 - 3.3.4 Salti aus dem Mini- und Großtrampolin
 - 3.3.5 Hilfegebung beim Flick-Flack aus dem Minitrampolin
- 3.4 Hilfegebung bei Turnelementen an den Hang- und Stützgeräten

3.4.1 Turnfertigkeiten am Reck und Stufenbarren und ihre Hilfegebung

- 3.4.1.1 Unterstützung bei Grundbewegungsformen Hängen, Schwingen und Stützen
 - a) Hilfegebung im Hang
 - b) Klimmzug an Hanggeräten
 - c) Sprung in den Stütz
 - d) Rückschwung in den freien Stütz
- 3.4.1.2 Aufschwung, Auf- und Abzug
 - a) Abzug aus dem Stütz in den Hang-(Stand)
 - b) Überdrehen rückwärts
 - c) Überdrehen vorwärts aus dem Hang-(Stand) rücklings unter der Reckstange
 - d) Aufschwung
 - e) Knieaufschwung
 - f) Überdrehen rückwärts unter und auf die Stange (Aufzug) am Hochreck
 - g) Riesenaufschwung am Hochreck/oberer Holm des Stufenbarrens - „Kinder-Riesenaufschwung“
 - h) Riesenaufschwung aus dem Rückschwung in den Hang als Vorbereitung für den Riesenumschwung vorwärts
- 3.4.1.3 Umschwünge
 - a) Umschwung vorlings rückwärts
 - b) Umschwung vorlings vorwärts
 - c) Sitzumschwung rückwärts

- d) Mühlumschwung/Spreizumschwung vorwärts
- e) Freie Felge in den Stütz und in den Handstand
- f) Riesenumschwung vorwärts aus dem Handstand in den Handstand
- g) Riesenfelgumschwung rückwärts

3.4.1.4 Kippbewegungen

- a) Stemmbewegungen für Kippbewegungen
 - Beidbeiniges Aufstemmen aus dem Stand
 - Einbeiniges und beidbeiniges Stemmen aus dem Hockhangstand
 - Aufstemmen aus dem gewinkelten Hang
- b) Liegehangkippe
- c) Schweb- und Streck-/Langhangkippe am Hochreck und Stufenbarren
- d) „Fallkippe“: Aus dem Stütz absenken in den Spitzwinkelhang und Aufkippen zurück in den Stütz
- e) Kippe rücklings vorwärts („Wolkenschieber“) aus dem Absenken rückwärts
- f) Spreizkippaufschwung
- g) „Durchschub“

3.4.1.5 Ab- und (Felg-)Unterschwünge

- a) Kniehangabschwung
 - Schwingen im Kniehang an der Stange
 - Kniehangabschwung

- Helfergriffe beim verlangsamten Tragen aus dem Kniehang in die Waagerechte zum Niedersprung
 - Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm
- b) (Felg-)Unterschwung aus dem Stand am Stufenbarren über den unteren Holm und aus dem Stütz
- Landungshilfe und -sicherung beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand
 - Bewegungslenkung und Landungshilfe beim (Felg-)Unterschwung aus dem Stand und aus dem Anfallen aus dem Stütz
- c) Sohlenwellunterschwung, gebückt und gegrätscht
- 3.4.1.6 Abgang: Salto rückwärts aus dem Vorschwung im Streckhang
- 3.4.2 Turnfertigkeiten am Parallelbarren
- 3.4.2.1 Unterstützung bei den Grundbewegungsformen Stützen und Schwingen
- 3.4.2.2 Kehre aus dem Vorschwung
- 3.4.2.3 Wende aus dem Rückschwung
- 3.4.2.4 Kreishockwende
- 3.4.2.5 Oberarmstand, Abrollen und Oberarmrolle
- 3.4.2.6 Rückschwung in den Handstand
- 3.4.2.7 Schwebekippe (Ellhangkippe) am Parallelbarren

- 3.4.2.8 Ellgriffkippe aus dem gewinkelten Sturzhang und Oberarmkippe in den Grätschsitzen
- 3.4.3 Turnen am Pauschenpferd
 - 3.4.3.1 Stützkraftschulung und Stützwechsel
 - 3.4.3.2 Seit- und Vorspreizen der Beine und Scherschwünge
 - 3.4.3.3 Kreisflanken
- 3.4.4 Turnen an den Klettertauen, den Ringen und am Trapez
 - 3.4.4.1 Klettern an den Tauen
 - 3.4.4.2 Turnen an den Ringen
 - a) Überdrehen vorwärts von einer Erhöhung in den (flüchtigen) Hocksturzhang oder Beugehang gehockt an den Ringen
 - b) Überdrehen rückwärts
 - c) „Saltoabgang“ von den Ringen: Aus dem Vorlaufen/Vorschaukeln Überdrehen rückwärts mit anschließender Landung
 - d) Felgschleudern aus dem gewinkelten Sturz in den Streckhang
 - 3.4.4.3 Turnen am still hängenden und schaukelnden Trapez
 - a) Aufschwung und Aufzug am Trapez
 - b) Aufschwung am reichhohen Trapez aus dem Stand und aus dem Vorlaufen
 - c) Aufzug aus dem Hang zum Knieliegehang (Kniehang mit Griff am Trapez) und zum Stütz
 - d) Absenken aus dem Knieliegehang in den Kniehang

- e) Kniehangabschwung am Trapez
- 3.4.5 Hilfegebung an Balanciergeräten und am Schwebebalken
 - 3.4.5.1 Aufgänge auf den Schwebebalken
 - a) Aufgänge aus dem Seitstand
 - Abdruck zum Stütz mit Überspreizen und Vierteldrehung in den Reitsitz
 - Aufhocken, Aufgrätschen, Überhocken zum Sitz, einbeiniges Überhocken zum Spreizsitz
 - Hockwende/Drehhocke
 - b) Aufgänge aus dem Querstand
 - Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende
 - Aufhocken aus dem Querstand ohne Stütz der Hände
 - Auflaufen aus dem Querstand
 - Aufrollen auf den Balken
 - c) Aufgänge aus dem Schrägstand
 - Auflaufen mit Stütz und ohne Stütz einer Hand
 - 3.4.5.2 Turnfertigkeiten auf dem Schwebebalken
 - a) Rolle vorwärts
 - Gestützte Rolle vorwärts
 - Freie Rolle vorwärts
 - Exkurs: Rolle vorwärts mit Drehgriffhilfe beim Voltigieren auf dem „Übungspferd“
 - b) Scherhandstand/Handstand
 - c) Rad
 - d) Aufschwingen zum Seithandstand

- e) Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang rückwärts)
- f) Flick-Flack
- 3.4.5.3 Abgänge vom Schwebebalken
 - a) Streck-, Hock- und Grätschwinkelsprünge
 - b) Radwende
 - c) Handstützüberschlag vorwärts
 - d) Salto vorwärts
 - e) Salto rückwärts
 - f) Freies Rad/freie Radwende

Anhang

1 Literatur

2 Stichwortverzeichnis

3 Teambuilding

- 3.1 Eine Klasse wird zum Turnteam über gegenseitige Hilfegebung

4 Verzeichnis der kooperativen Spiele

5 Bildnachweis

WIDMUNG

Meiner Hochschullehrerin, Irma Nikolai, geb. Lenzing, gewidmet. Irma Nikolai gehörte ab dem siebten Lebensjahr dem Mettmanner Turnverein an. Sie war Deutsche Meisterin im turnerischen Mehrkampf und gehörte der Auswahlmannschaft für die Olympischen Spiele 1936 an. Ab 1938 wurde sie an der Reichsakademie für Leibesübung in Berlin von Hermann Ohnesorge, der als Vater des Kinderturnens gilt, geprägt.

Mit Gründung der Deutschen Sporthochschule 1947 wurde sie von Carl Diem als eine der ersten Dozentinnen nach Köln gerufen. Bis 1978, dem Jahr ihrer Pensionierung, bildete sie Tausende von Sportstudierenden aus. Natürliches Turnen, Spielplatzturnen, Kinder turnen an Geräten und helfen sich dabei untereinander, miteinander und Menschlichkeit - ihre Grundgedanken und Lehrinhalte finden sich im vorliegenden Buch wieder.

Meinen Eltern Emmi und Werner Busse gewidmet, die selbstlos für uns Kinder alles taten, um uns die besten Grundlagen und Voraussetzungen für unser Leben zu geben. Sie halfen uns, wo sie nur konnten. Sie begleiten uns anteilsvoll in unserem Leben und haben uns stets die Sicherheit eines Elternhauses gegeben, die wir allen Kindern wünschen.

DANKSAGUNGEN

Ich bedanke mich bei meinem ehemaligen Kollegen Jürgen Engler ganz herzlich für seine unermüdliche Unterstützung in der Entstehungsphase der Erstausgabe dieses Buchs.

Ein besonderer Dank geht an die Studierenden der Deutschen Sporthochschule Köln und an die Kinder des Turnzentrums DSHS Köln e. V., die sich nicht nur für die Fotos zur Verfügung gestellt haben, sondern mich durch den intensiven Austausch mit ihnen so bereichert haben.

Nicht zuletzt möchte ich mich ganz herzlich bei den vielen engagierten Studentinnen und Studenten bedanken, die auf freiwilliger Basis mich im Kinderturnen an der Deutschen Sporthochschule Köln begleitet haben, weil sie das „Turnen mit Kindern“ lernen wollten. Es waren in 40 Jahren „Kinderturnen“ viele hundert Studierende. Exemplarisch möchte ich mich ganz herzlich bei Studierenden der „ersten Stunde“ und der letzten Jahre, die mich über mehrere Semester hochinteressiert und tatkräftig ehrenamtlich unterstützt haben, bedanken: vielen Dank an Kirsten Voos, Dr. Mariette Mauritz und Tina-Nadine Hain in den ersten Kinderturnstunden. Vielen Dank an Denise Herrig, Stefanie Altgeld, Helena Arend, Chrissi Vaßen und Laura Kanschik, herzlichen Dank an Harmke-Hendrike Hackbarth, Gina Keischgens, Christina Biermann, Isabel Acuntius, Regina Brockhaus, Julia Lipp, Lisann Flamang und Anna Matsuno,

die in den letzten Jahren so zuverlässig und ideenreich im Kinderturnen sich helfend eingebracht haben.

Sich gegenseitig zu helfen, ist ein Freundschaftsbeweis! Allen, auch den unzählig vielen nicht genannten Studierenden: Danke für diese Kinderturn-Lehrteam-Freundschaften!

„Die Welt lebt von Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht.“
(Ewald Balsler)

Erftstadt 2021

Ilona E. Gerling

Vorwort zur ersten Ausgabe

HELFEN UND SICHERN IST MEHR!

„Helfen und Sichern“ – das ist zweifellos eine entscheidende Voraussetzung für ein gefahrenfreies und erfolgreiches Turnen an und mit Geräten. Damit hat es den Charakter eines Mittels zum Zweck, das Bewegungslernen zu erleichtern und mögliche Ängste zu verringern. Aber könnte „Helfen und Sichern“ nicht mehr sein?! –

Ich meine: Ja! – Schauen wir uns doch einmal an, was da geschieht. Jemand gibt beim Erproben eines neuen Bewegungskunststücks seinen Leib und sein Leben vertrauensvoll in die Hand einer anderen Person. Und diese Person beantwortet das gegebene Vertrauen mit der uneingeschränkten Verantwortung, zunächst grundsätzlich Schaden abzuwenden, aber darüber hinaus auch noch Erfolgserlebnisse zu vermitteln.

Was sich da psychosozial ereignet, das ist **mehr** als ein technischer Vorgang. Das setzt eine Einstellung von gegenseitigem Geben und Nehmen voraus, das fordert zu verantwortlichem Handeln heraus, das fördert das Miteinander von Menschen, das stärkt die Erkenntnis von

Gemeinsamkeit und die Erfahrung von Gemeinschaft. Dies alles gehört zu den sozialen Tugenden, die in unserer materialistischen Welt, in der die Menschen auf dem Egotrip sind und unersättlich ihren Erlebnishunger unter der Devise „Genuss sofort“ befriedigen wollen, wieder belebt werden müssen. Die sozialen Impulse beim „Helfen und Sichern“ können dazu beitragen.

Daher begrüße ich als Sportpädagoge und als DTB-Präsident die Herausgabe dieses Buchs. Es gliedert sich gut ein in die Bemühungen des Deutschen Turner-Bundes, einerseits die Bedeutung und die Möglichkeiten des Sozialen verstärkt sichtbar zu machen, andererseits aber auch Praxishilfe zu sozialem Handeln zu geben. Die Autorin Ilona E. Gerling, die im DTB Bundesfachwartin für Gerätturnen und beruflich Lehrkraft an der Deutschen Sporthochschule Köln ist, hat auf der Grundlage ihres breiten Fachwissens und ihrer reichen Erfahrung dieses umfassende Buch geschrieben, welches deutlich macht, dass „Helfen und Sichern“ *mehr* ist.

Ich wünsche diesem Buch eine große Verbreitung, zumal es sich an Kinder wendet. Denn auch unsere Welt von morgen benötigt mehr soziale Verantwortung.

Prof. Dr. Jürgen Dieckert

Präsident des Deutschen Turner-Bundes



Prof. Dr. Jürgen Dieckert nach der Verleihung des Ehrenbriefs des Deutschen Turner-Bundes an Ilona E. Gerling in Anerkennung um besondere Verdienste um das Deutsche Turnen.

HELFEN UND SICHERN IM TURNEN



Die Coronapandemie hat uns sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr wir Menschen soziale Wesen sind, die den Kontakt und das Miteinander in einer Gemeinschaft suchen. In der Zeit des monatelangen Lockdowns haben uns nicht nur die Übungsstunden in den Turn- und Sportvereinen gefehlt, sondern wir haben vor allem das soziale Miteinander in unseren Vereinen vermisst. Das Gerätturnen als die Kernsportart im DTB konnte fast gar nicht oder nur mit viel Kreativität und Aufwand als Einzeltraining

stattfinden - aber nicht in der Gruppe und zudem kontaktlos.

Daher bedeutet die Öffnung der Sportstätten und Sporträume sowie die Wiederaufnahme des Trainings auch eine Wiederaufnahme des gemeinsamen Sporttreibens. Denn Turn- und Sportvereine sind Begegnungsstätten, in denen das Mit- und Füreinander gepflegt wird. Dies zeigt sich ganz wesentlich in den vielfältigen Sportarten des DTB - insbesondere aber in seiner Kernsportart Gerätturnen. Wie in keiner anderen Sportart fördert das Turnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten. Ebenso lernen Kinder und Jugendliche in den Vereinen, sich beim gemeinsamen Turnen und Spielen gegenseitig zu helfen und zu kooperieren. Sie erfahren auf diese Weise Vertrauen und Anerkennung. Gleichermaßen können über das gegenseitige Helfen und Sichern die Turnstunden als Gruppenerlebnis wahrgenommen werden.

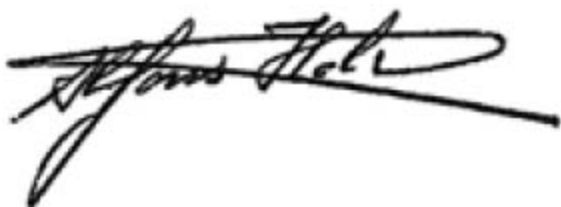
Neben den psychosozialen Aspekten ist das Helfen und Sichern im Gerätturnen weiterhin die entscheidende Voraussetzung für ein möglichst gefahrenfreies und risikobefreites Bewegungslernen beim Turnen an und mit Geräten. Es ist die Grundvoraussetzung beim Erlernen von Turnelementen und verringert mögliche Ängste entscheidend.

Die Autorin Ilona E. Gerling hat auf der Grundlage ihres breiten Fachwissens und ihrer reichen Erfahrung eine Neuauflage verfasst, welche deutlich macht, dass Helfen und Sichern „mehr“ ist.

Der DTB dankt der Autorin, dass sie ihre Expertise und ihren weitgefächerten Erfahrungsfundus auf den unterschiedlichsten Ebenen in die Neuauflage eingebracht hat und somit einen weiteren Baustein zur

Weiterentwicklung im Gerätturnen schafft. Wir wünschen diesem Buch, das sich an Übungsleitende als auch an Kinder und Jugendliche wendet, eine große Verbreitung.

Denn Corona hat uns gezeigt: Unsere Welt benötigt mehr soziale Verantwortung - und die in allen Lebensbereichen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfons Hölzl'. The signature is stylized with a long horizontal stroke at the end.

Dr. Alfons Hölzl
Präsident Deutscher Turner-Bund

ZUM GEBRAUCH DES BUCHS

Helfen und Sichern – Achtung! Nebenwirkungen!

Das vorliegende Buch beinhaltet nicht nur die Beschreibungen und Abbildungen von Helfergriffen, wie die, die das Buch gekauft haben, auch zu Recht erwarten können. Es versucht zudem allen, die sich vertieft mit der Hilfegebung im Turnen auseinandersetzen wollen, diesen Gegenstandsbereich *mehrperspektivisch* darzustellen und zu erläutern.

Helfen und Sichern ist *mehr*, als nur eine Turnfertigkeit durch Unterstützung zum Gelingen zu bringen und die Turnenden vor Verletzungen zu schützen.

Es mir eine Herzensangelegenheit, mit diesem Buch über Helfen und Sichern zu verdeutlichen, dass ein Turnen mit *bewusst initiiertes gegenseitiger Hilfegebung* für alle Beteiligten, ob Lehrende, Übungsleiter oder Trainer, Turnende oder Helfende, äußerst vielschichtig bereichernd erlebt werden kann. Aus diesem Grund wendet sich das Buch sowohl an alle, die im Turnen helfen wollen, aber auch an alle, die sich im Gerätturnen aus-, weiter- und fortbilden wollen und an die, die diese Ausbildungen durchführen. Erst wenn den Lehrenden bewusst ist, was über gegenseitige Hilfegebung auf den verschiedenen Gebieten *zu erreichen ist*, wird Helfen und Sichern planmäßiger und überzeugender in ihre Turnstunden implantiert werden.

Ich hoffe, Sie lassen sich *nicht* beim Durchblättern und Lesen des Inhaltsverzeichnisses von so viel Theorie abschrecken, ein „Helfen der Turnenden untereinander“ umzusetzen. Wenn es für die Kinder und Jugendlichen am Anfang auch ungewohnt sein wird, die Hilfegebung selbst durchzuführen, wird sich sehr schnell zeigen, dass sich die Mühe der Umstellung für alle lohnt, auch für die Unterrichtenden! Ist einmal ein Einstieg in dieses Arbeiten gefunden worden, werden alle Beteiligten merken, dass es gut erlernbar ist, das Turnen intensiver erlebt wird und allen das Turnen noch mehr Spaß bringen wird.

Die *fachlichen Aspekte* zu Beginn des Buchs sollen den Unterrichtenden informieren, was genau unter Hilfegebung zu verstehen ist und wie es gut und wirksam gemacht wird. Die Inhalte zu den *pädagogischen, psychosozialen und physischen Aspekten* beschreiben, *warum* die gegenseitige Hilfegebung der Turnenden bei bestimmten unterrichtlichen Akzentsetzungen auf anderen Ebenen, neben der ergebnisorientierten, rein manuellen Hilfegebung, so wertvoll wirken kann.

Das Miteinander ist Kern der gegenseitigen Hilfegebung! Langfristig und als einleitender Stundenteil sind Aufgaben zur Verbesserung eines Miteinanders auch für gelingende Hilfegebung von großer Bedeutung. Aus diesem Grund wurden für Sie *über 130 kooperative Bewegungsspiele und -aufgaben*, dazu viele Variationen sowie *partnerakrobatische* Beispiele in dieses Helfen- und Sichernbuch aufgenommen.

In einem eigenen Kapitel wird mit Beispielen an klassischen Turngeräten und Turnelementen *Schritt für Schritt erklärt*, wie wirksame *Hilfegebung* erlernt werden kann. Die Beispiele sind so aufgebaut, dass Sie sich daraus kompakte *Unterrichtsvorhaben* für über 6-8 Doppelstunden zusammenstellen können.