

V Hilfestellungen



Die Schüler, die Hilfestellung leisten, müssen stets in absoluter Bereitschaft sein. Bereitschaft heißt:

- stabiler, schulterbreiter Stand im leichten Ausfallschritt
- Arme auf Höhe des zu stützenden / greifenden Körperteils
- volle Aufmerksamkeit



Nicht erst handeln, wenn die Hilfe tatsächlich nötig wird!
Die Hilfestellung muss stets in Bereitschaftshaltung sein und den Übenden bei der Bewegungsausführung begleiten!



Safety first

Oberarmklammergriff – Standardgriff

Beide Hände greifen den Oberarm des Übenden.



An diesem Arm sollte nicht gerissen werden, da dies zu einer Schulterverletzung führen kann!



V Hilfestellungen



Oberarmklammerdrehgriff – bei Übungen mit Körperrotation

Beide Hände greifen den Oberarm des Übenden. Dabei muss immer die Körperrotation bei der Übung bedacht werden. Die Hand, die zum Hindernis zeigt, greift den Oberarm unterhalb, die Hand, die zur Landefläche zeigt, greift diesen oberhalb.



Stützgriffe

- Unterstützung der Bewegungsausführung
- im Notfall Reduzierung der Fallgeschwindigkeit – ein Halten ist meist nicht möglich bzw. auch nicht nötig

Underbar: Eine Hand begleitet die Bewegungsausführung des Übenden an der Hüfte oder der Oberschenkelrückseite, die andere an den Schulterblättern.

Gate Vault I: Eine Hand greift an die Schulter, um ein plötzliches Absinken der Schulter durch Abrutschen oder Einknicken im Arm abzufangen. Die andere Hand greift an die Hüfte und verstärkt den Drehimpuls.



Underbar



Gate Vault I

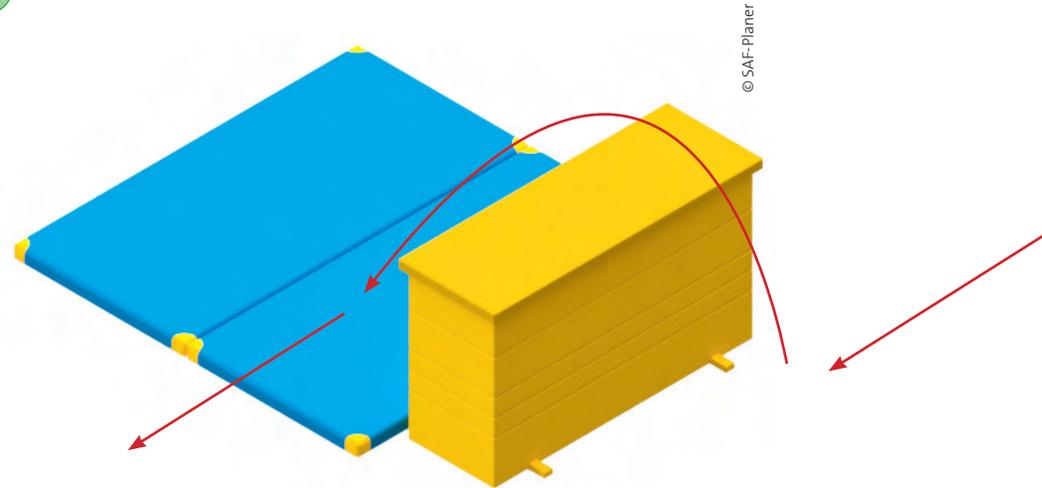


7 Lazy Vault

Passement Lateral/Seitliche Überwindung

Vorübungen: keine

Material: 1 Kasten mit 2 Zwischenelementen
2 Turnmatten



Beginner

- Laufe parallel zur Kastenlängsseite an.
- Setze die kastennahe Hand auf dem Kasten auf. Springe mit dem äußeren Bein ab und schwinde gleichzeitig das innere Bein nach vorne oben, über den Kasten.
- Ziehe dein Sprungbein ebenfalls nach vorne oben und setze es kurz auf dem Kasten auf. Dein anderes Bein bleibt gestreckt.
- Stütze dich mit der zweiten Hand hinter deinem Rücken auf dem Kasten auf und drücke dich mit dem aufgesetzten Bein von dem Hindernis ab, sodass du in Laufrichtung landest.
- Lande in Schrittstellung, sodass du sofort weiterlaufen kannst.



Safety first: Oberarmklammergriff am stützenden Arm der Landeseite



7 Lazy Vault

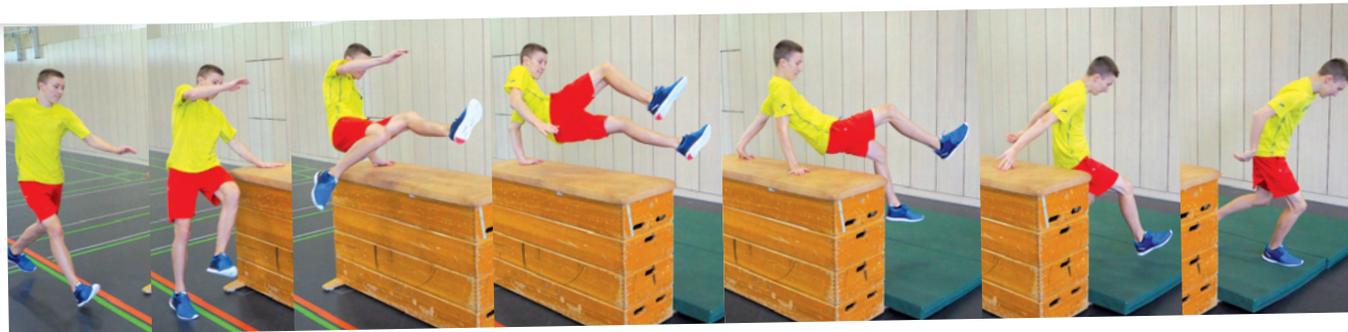
Passement Lateral/Seitliche Überwindung



Beginner

Advanced

- Steigere nach und nach die Anlaufgeschwindigkeit.
- Versuche, die Kontaktzeit, die dein Sprungbein mit dem Kasten hat, nach und nach zu reduzieren, bis du dein Sprungbein schließlich nicht mehr aufsetzen musst. Dabei kommt es besonders auf das Hochschwingen der Beine und eine damit verbundene Scherbewegung an.



Advanced