

Geräteparcours, Helfen / Sichern

Helfen - Sichern

Helfen, Sichern bedeutet Unfälle vermeiden, so wie die Möglichkeit schaffen, neue und schwierige Bewegungen und Abläufe einzuführen und zu etablieren. In einer sicheren Atmosphäre können die Kinder ihr Selbstbewusstsein, den Mut und die psychologische Entwicklung stimulieren, was bestimmt die Freude am Turnen weckt. Die Leiterin trägt die Verantwortung und weiss wie die Hilfeleistungen und das Sichern auszuführen sind.

Helfen

Wir ermöglichen dem Kind einen bestimmten Bewegungsablauf zu erlangen.

- Es gelten klare Regeln
- Wir packen zu
- Wir setzen Hilfsmittel ein
- Wir schaffen Vertrauen und verringern so die Angst
- Wir nehmen Rücksicht auf die Gefühle der Kinder
- Wir helfen so viel wie nötig
- Wir helfen von Anfang bis zum Ende der Übung (z.B. auf einer Bank)

Hilfestellungen: Als Stützhilfe (unterstützend); Als Gleichgewichtshilfe; Als Schubhilfe;
Als Zughilfe; Als Drehhilfe (mit speziellen Drehgriffen)

Stützgriff für Stütz- und Zughilfe: Klammergriff nie über Gelenke!

Drehgriff für Rotation: Klammergriff mit Daumen nach unten.

Der Klammergriff ist der wichtigste Helfergriff, da er für sämtliche erwähnten Funktionen unterstützend sein kann.

Eine Hilfestellung steht immer im Zusammenhang mit der zu unterstützenden Aktion. Damit unsere Hilfestellungen nützlich und nicht behindernd sind, müssen wir folgendes beachten:

- Helferarm nicht zwischen dem Kind und dem Gerät blockieren
- Immer in Turnrichtung helfen
- Nie ein Gelenk blockieren
- Der Helfer steht sicher auf festem Grund und fasst möglichst dicht am Körper.

Sichern

Durch Sichern können wir Unfälle vermeiden.

- Es gelten klare Regeln
- Wir stehen in abwartender, konzentrierter Haltung um notfalls reagieren zu können
- Wir begleiten das Kind möglichst nahe, ohne es zu berühren

**Durch „Helfen“ Bewegung ermöglichen, durch „Sichern“ Unfälle vermeiden!
Aktives Helfen baldmöglichst durch Sichern ersetzen.**

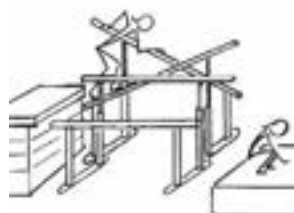
Geräteparcours: mit Minitrampolin, Ringe, Reck, Barren

Barren:

Zu Beachten: Sind Sicherungen des Barren richtig eingerastet und fixiert.

Posten 1a

Bewegungsformen: Balancieren, Klettern, Stützen
(1 Barren, 1 Kasten klein, 1 16er Matten, 1 dicke Matte)



Balancieren auf den Holmen eines Barrens vom Kasten zur Matte.

Technikerseite

- Erleichterung: Mit Hilfe des Leiters, Holme parallel aber verschieden hoch
- Erschwerung: Nur mit Hilfe 1 Hand, Freihändig, beide Holme gleich hoch oder gegenläufig einstellen.
- Hilfestellung: am Oberarm halten, oder Füsse und Hände führen.

Posten 1b

Bewegungsformen: Klettern, Stützen, Schwingen
(1 Barren, 1 dicke Matte)



Schwingen im Barren.

- Erleichterung: Nur stützen im Barren.
Kasten oder Langbank in Barren stellen, wenn zu hoch oben.
- Erschwerung: Von einer Seite auf die andere Seite im Stützen.
- Hilfestellung: Am Oberarm halten oder „Oberkörper begleiten“.

Reck:

Zu Beachten: Sind die Reckstangen richtig eingerastet und gesichert.

Posten 2a

Bewegungsformen: Balancieren, Klettern
(3 Reck mit 4 Reckstangen, 1 Kasten gross, 2 16er Matten,
1 dicke Matte, 2 Schwungseile, Tau/langes Seil)



Balancieren auf den Reckstangen.

- Erleichterung: Oben zweite Reckstange oder Seil zum festhalten
Mit Partner
- Erschwerung: Mit Tau das weiter weg montiert ist Gleichgewicht halten.
Bündeli von der unteren auf die obere Reckstange/Seil legen.
- Hilfestellung: Hand halten

Posten 2b

Bewegungsformen: Klettern, Rollen, Schwingen
(1 Reck, 1 Kasten gross, 1 16er Matten)



Schwingen am Reck und Feldaufschwung.

Erleichterung: Nur hängen am Reck ohne Schwingen.

Feldaufschwung mit Kasten als Anlaufhilfe.

Erschwerung: Mehrere Kinder nebeneinander am Reck, wer kann länger hängen.
Feldaufschwung ohne Kasten.

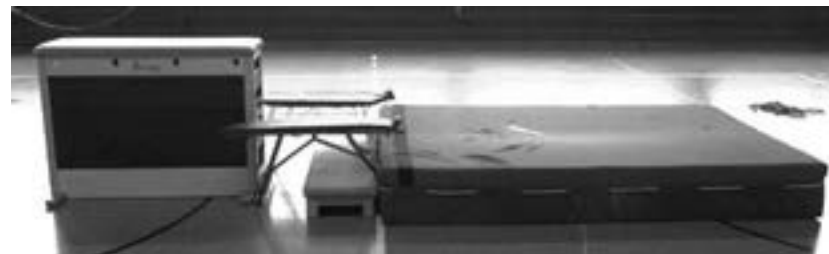
Hilfestellung: Bei Feldaufschwung eine Hand unter Schulterblatt, mit zweiter Hand Beine hochheben und über Reckstange führen.

Minitrampolin:

Zu Beachten: Sind Schrauben/Sicherungen des MT richtig angezogen/eingerastet

Posten 3a

Bewegungsformen: Laufen, Springen
(1 Minitrampolin, 1 dicke Matte, 2 Kasten gross)



Aus dem Stand vom Kasten ins waagrechte Minitrampolin springen.

Erleichterung: Arme ruhig unten halten.

Erschwerung: 2 oder 3 mal ins Trampolin springen.

2 oder 3 Minitrampoline hintereinander. (möglichst flach)

Regeln vorgeben:

- Füße zusammen
- 2 x ins MT springen
- Hände kreisen (Schwimmbewegung)
- usw.



Hilfestellung: mit „vorderer“ Hand halten und mitlaufen.

Posten 3b

Bewegungsformen: Laufen, Springen
(1 Minitrampolin, 1 dicke Matte, 1 Langbank)



Mit Anlauf über den Langbank ins Minitrampolin springen.

Erleichterung: waagrecht vor Sprossenwand/Barren stellen (selbständiges hüpfen)

Erschwerung: Minitrampolin waagrecht stellen

Hocke oder Grätschsprung.

Ohne Langbank.

Hilfestellung: mit „vorderer“ Hand halten und mitlaufen.

Ringe:

Zu Beachten: Ketten oder Seile der Ringe immer sichern.

Posten 4a

Bewegungsformen: Klettern, Stützen
(2 Schaukelringe, 2 x 3 dünne Matten)



Hängen an den Ringen ohne Schwung (Kraftübung).

Erleichterung: auf dem Rücken liegend Ringe fassen und hochziehen.

Erschwerung: Bauchkreisen, Füße bleiben stehen.

Hochziehen aus dem Stand.

Hilfestellung: auf Finger achten! Wenn es rutscht, bremsen.

Posten 4b

Bewegungsformen: Klettern, Stützen, Schaukeln
(2 Schaukelringe, 2 x 3 dünne Matten)



Schaukeln mit den Ringen.

Erleichterung: Ringe tief, reinsetzen und schaukeln.

Schrittfolge weglassen.

Schrittfolge nur vorwärts, zurück Beine angezogen.

Schrittbereich einzeichnen oder Matte kennzeichnen.

Akustisch Schrittfolge ansagen.

Erschwerung: Halbe Drehung.

Hilfestellung: auf Finger achten! Wenn es rutscht, bremsen.