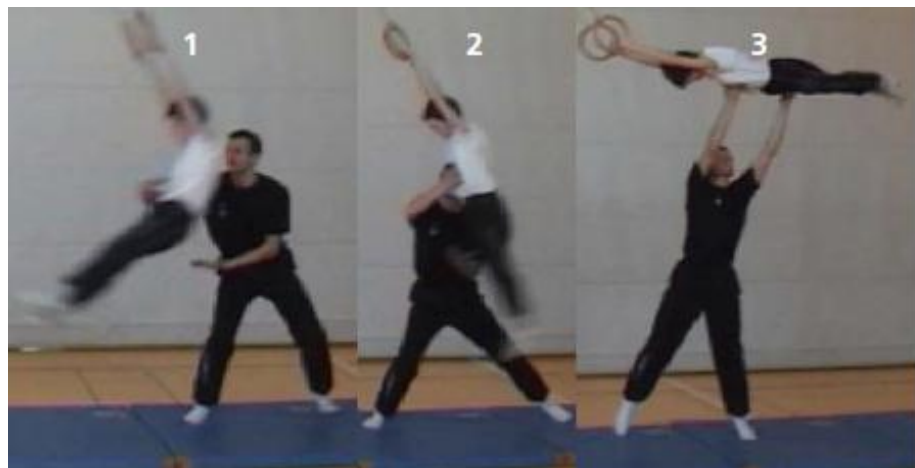


Vorschaukeln und Rückschaukeln



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer stellt sich auf das Abfangen des Schülers ein und platziert seine erste Hand auf der Körpervorderseite (Bauchhöhe), sobald er sich vor ihm befindet (1). Die zweite Hand hingegen wird dann auf Oberschenkelhöhe, in Hüftnähe platziert (2). Dies ermöglicht es, eine bestimmte Höhe zu halten und den Schüler in die richtige Position zu bringen: I-Pose, leicht C- (3). Beim Vorschaukeln verwendet der Trainer einen Stützgriff wie beim Rückschaukeln. Er platziert seine erste Hand unterhalb der Schultern, um genügend Höhe sicherzustellen (4). Die zweite Hand wird direkt unterhalb des Gesäßes platziert, damit die Beine genug Höhe bekommen (5). Sobald der Schüler die Maximalhöhe erreicht hat, verlagert sich die Hand zum Kreuz, um die Pose C- zu erlauben, in die der Schüler gelangen muss, um weiter zurückzuschaukeln (6).

Tipp

Die Schaukelbewegung sollte ohne Hilfe erfolgen, damit sich der Schüler dieser Bewegung alleine bewusst wird, was für Kinder recht schwierig ist. Um das Angstgefühl zu reduzieren, das Schaukeln über einer Bahn dicker bzw. 16 cm dicker Matten einführen.

Beobachtungen

Die Hilfestellung dient vor allem dazu, dem Schüler die Endpositionen des Vor- und des Rückschwings beizubringen. Auf dem Bild 3 befindet sich der Körper in der I-Pose, leicht C- (empfohlene Position). Aus Bild 6 ist ersichtlich, dass die Hilfe den Schüler dazu zwingt, eine C+-Pose einzunehmen, um ihn dann gleich in die Pose C- übergehen zu lassen, sobald er sich wieder Richtung Boden zurückbewegt.

Rückschaukeln und Heben des gehockten Körpers zum Sturzhang



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer stellt sich darauf ein, den Schüler zu sich zu ziehen, wenn er zurückschaukelt (1). Dann platziert er beide Hände unterhalb des Schülers (2), eine auf Bauchhöhe, die andere zur optimalen Abstützung auf den Oberschenkeln (3) (vgl. Schaukeln). Dieser Griff erlaubt es, den Schüler anzuheben und ihn auf die Höhe der Ringe zu bringen (4 bis 5). Sobald der Schüler die Gegenbewegung ausführt, um in den Sturzhang zu gelangen, bleibt die auf dem Bauch platzierte Hand an derselben Stelle, während sich die andere die Bewegung an den Lendenwirbeln unterstützt. Sie sollte sich nicht über das Gesäss bewegen, sondern gezielt neu ansetzen zur Hilfestellung (5). Dieser Wechsel ermöglicht einen Klammergriff und erlaubt es, der Rotationsbewegung nachzuhelfen und zugleich die Höhe der Hüften zu halten, damit der Schüler die Sturzhangposition einnehmen kann.

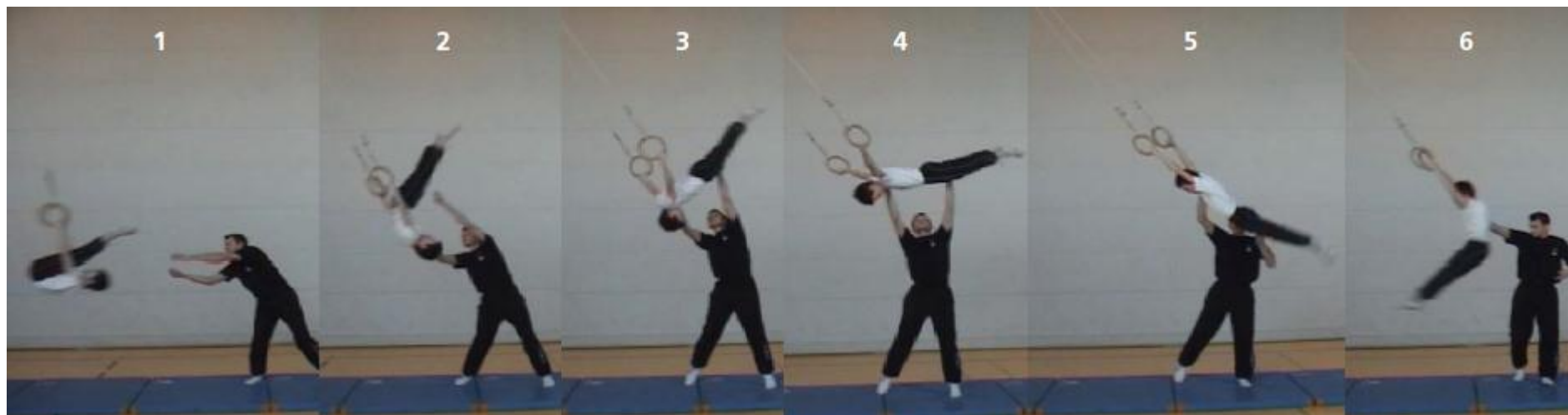
Tipp

Der Schüler sollte nicht zu viel Höhe bekommen, sonst verliert die Unterstützung an Wirkung. Um auch bei grössere Höhe helfen zu können, steht der Trainer auf ein Schwedenkastenelement und erhöht so seine Position.

Beobachtungen

Beim Rückschaukeln sollte sich die Brust des Schülers vor dem Kopf des Trainers befinden. Gibt er dann mit der auf Bauchhöhe befindlichen Hand Druck, hat er mehr Kraft. Er ist dann auch in einer besseren Position, um der Rotation nachzuhelfen, weil sich deren Achse direkt vor ihm, unmittelbar über dem Kopf befindet.

Auskugeln aus dem Rückschaukeln



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer kommt dem Schüler beim Rückschaukeln so früh wie möglich entgegen. Die erste Hand greift an den Schultern, um eine fließende Rotation der Schulter des Schülers sicherzustellen und den Oberkörper stützen zu können (1). Die andere Hand fasst den Oberschenkel oben, um die Bewegung zu unterstützen und ein Öffnen gegen oben zu ermöglichen (2) (3). Der Trainer geht dann mit der Bewegung mit (4), bis der Schüler zum Vorschaukeln bereit ist (5) (6).

Tipp

Am besten wird so trainiert, dass die Ringhöhe dem Trainer entspricht. Der Schüler führt seine Bewegung also auf Höhe des Trainers aus, was die Unterstützung und Überwachung des Schülers erleichtert.

Beobachtungen

Wichtig ist, die zweite Hand so nahe am Becken wie möglich zu platzieren. Damit vermeidet man beim Schüler ein unangebrachtes Hohlkreuz. Es geht darum, möglichst nahe am Schwerpunkt des Schülers zu bleiben, um die Verletzungsrisiken zu minimieren.

Einkugeln aus dem Rückschaukeln



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer platziert seine erste Hand möglichst früh auf der Schulter des Schülers. Dann wird der andere Arm unterhalb der Oberschenkel platziert (1). Dies hat eine C—Pose zur Folge, so dass der Schüler die Bewegung leichter ausführen kann (2). Sobald die Beine des Schülers höher sind als seine Schultern (3), führt der Trainer die Hand, die sich auf dem Oberschenkel befindet, Richtung Ringe (4). Die auf der Schulter liegende Hand unterstützt die Bewegung weiterhin. Das einnehmen der Sturzhangposition wird damit unterstützt. (5). Der Trainer stellt anschliessend sicher, dass der Schüler in der Sturzhangposition verbleibt und weder nach vorne noch nach hinten kippt (6).

Tipp

Der Schüler muss die C-Pose kennen und ausführen können, sowie die Korrekte Kopfhaltung einnehmen können. Die Ausführung des Elementes vereinfacht sich durch mehr Schwung. Deshalb kann der Trainer auf einen Schwedenkasten stehen (drei Elemente genügen), um auf der Höhe des Schülers zu sein.

Beobachtungen

Wichtig ist, die Hand unterhalb des Oberschenkels präzise zu positionieren. Befindet sie sich zu Nahe am Becken, tendiert der Schüler dazu, auf Hüfteebene einen Winkel zu bilden, was zum Ausführen der Bewegung ungünstig ist. Dank dem Griff mit je einer Hand auf beiden Seiten des Körpers lässt sich erreichen, dass der Körper so lange wie möglich gerade bleibt.

Salto rückwärts gehockt



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer kommt dem Schüler beim Vorschaukeln so früh wie möglich entgegen. Die rechte Hand ist darauf vorbereitet, den Schüler am Bauch zu fassen (1). Sobald der Schüler auf der Höhe des Trainers ist, fasst die linke Hand den Rücken (Kreuzgriff) (2). Dieser Griff unterstützt die Rotation (3). Der Trainer muss sich leicht in Bewegungsrichtung bewegen, um dem Schüler gut folgen zu können (4) (5). Damit ist der Schüler bis zum Stillstand gesichert (6).

Tipp

Der Schüler muss die C+-Pose richtig erfassen und den Blick während der Bewegung immer auf seine Füße gerichtet haben, Ist der Körper so positioniert, erleichtert dies die Hilfestellung des Trainers. Ein Verständnis dieser Position erleichtert das Erlernen des gestreckten Saltos.

Beobachtungen

Es ist wichtig, den Schüler nahe an dessen Körperschwerpunkt zu fassen. Wird er zu hoch gefasst, bremst dies seine Rotation, zu tiefes Fassen dagegen gefährdet ihn, weil der Schüler abrutschen und zu Boden fallen könnte. Mit dem Kreuzgriff kann der Schüler gut gehalten und die Rotation unterstützt werden. Beim Sichern gilt es auf das «Loslassen» der Ringe und auf das Landen am Boden aufzupassen.