

## Schwingen am Barren



### Beschreibung der Hilfestellung

Wenn der Schüler hinten ist, stützt der Trainer mit seinem Arm auf der Körpervorderseite den Schüler. Die Schulter des Schülers drückt dann gegen die Schulter des Trainers und gerät so nicht zu weit nach vorn. Die erste Hand hingegen stützt die Beine (1). Schwingt der Schüler vorwärts, folgt der Arm des Trainers dem Körper des Schülers, während die erste Hand vom Stützgriff in den Klammergriff wechselt und sich im Kreuz des Schülers platziert (2) (3). Sobald der Schüler aus der Vertikalen kommt, schiebt die erste Hand des Trainers dessen Becken in die Höhe (4). Der Arm des Trainers sucht eine möglichst grosse Auflagefläche, um den Schüler möglichst viel Halt zu geben und zu stützen.

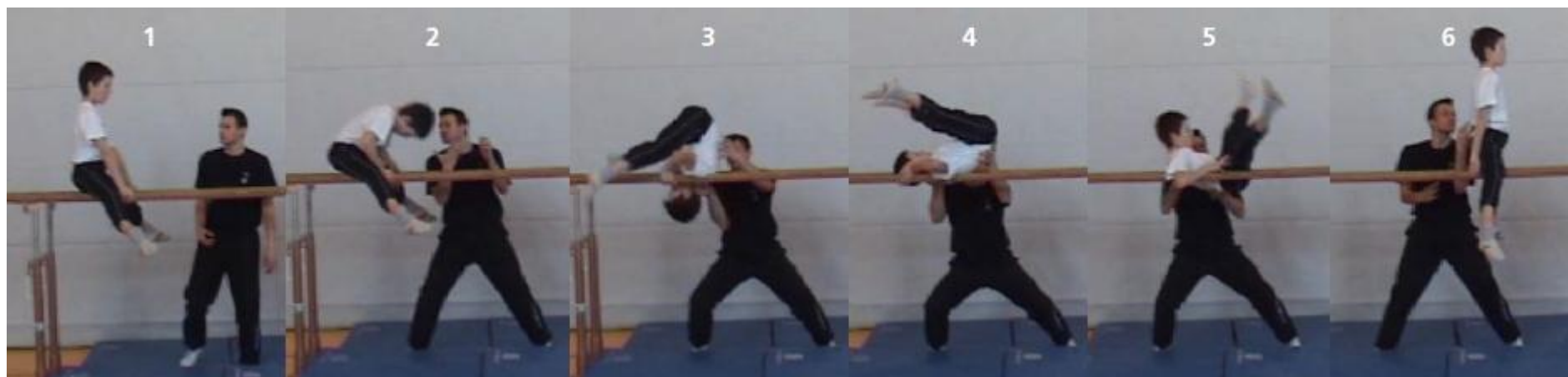
### Tipp

Die Schwingbewegungen sollten am Anfang nicht zu weit ausholen, die Hilfestellung ist dann besser. Der Einsatz eines Schwedenkastens für den Trainer begünstigt eine angemessene Hilfestellung bei dieser Bewegung.

### Beobachtungen

Schwingen und Schwungstemme bilden die Grundlage des Barrenturnens. Auf die Hilfestellung sollte rasch nur noch ein leichtes Sichern folgen. Der Schüler muss rasch fähig sein, diesen Teil zu beherrschen; er ist nötig, um sich viele weitere Barrenelemente anzueignen.

## Rolle vorwärts



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer stellt sich leicht vor den Schüler (1) und ist darauf vorbereitet, ihn abzufangen, Handflächen gegen oben gedreht und die Arme innerhalb der Holmen (2). Die erste Hand des Trainers legt sich hinter auf den Oberen Rücken/Schulterpartie, damit er den Kopf auf der Brust behält (3); die zweite Hand legt sich auf das Kreuz des Schülers, damit er nicht aus der geduckten Haltung herauskommt. Dieser Griff erlaubt es, sowohl den Körper des Schülers über den Holmen zu halten als auch, ihm beim Vorwärtsrollen zu helfen (4). Sobald die Rolle ausgeführt ist, zieht sich die erste Hand zurück, während die zweite Hand des Trainers verhindert, dass die Hüften unter die Holme fallen (5). Diese Hand stösst den Schüler, bis er wieder im Grätsch- oder Aussenquersitz ist (6).

### Tipp

Der Trainer geht leicht in die Hocke, um den Schüler abzufangen, damit er ihn dann beim Abschliessen der Rolle mit seinem ganzen Körper aufwärts drücken kann.

### Beobachtungen

Die Hilfestellung des Trainers lässt sich leicht durch eine Gerätehilfe ersetzen: Ein Schwedenkasten wird zwischen die Holmen geschoben, auf dem der Schüler ohne Sturzgefahr abrollen kann. Dies zwingt den Schüler auch dazu, zum Drehen den Kopf einzuziehen.

## Schwingen in den Oberarmstand



### Beschreibung der Hilfestellung

Sobald der Schüler beim Zurückschwingen die Vertikale erreicht, legt der Trainer seine erste Hand auf den Oberschenkel des Schülers und die zweite auf Schulterhöhe (1) (2). Die erste Hand dient dazu, das Anheben der Beine in den Handstand zu unterstützen, und die Hand auf der Schulter verhindert, dass der Schüler gegen vorn fällt. Dieser Griff wird beibehalten, bis der Schüler im Handstand ist (3) (4). Sobald der Schüler im Handstand ist, verschiebt sich (5) die Hand des Trainers, die sich unter der Schulter befand, und geht zur andern Hand auf Beinhöhe, um einen Klammergriff zu bilden und so den Schüler sanft auf den Oberarmstand hinunterlassen zu können (6).

### Tipp

Idealerweise hält man den Schüler auf Oberschenkelhöhe, sobald er sich in den Oberarmstand hinunterlässt. Der Trainer muss also mit den Schwedenkästen seine Höhe der Körpergröße des Schülers und der Holmenhöhe anpassen, so dass er weder zu hoch noch zu tief steht.

### Beobachtungen

Die Hand des Trainers auf der Schulter muss gut fixiert sein und an ein- und derselben Stelle bleiben, bis der Schüler im Handstand ist. Einer der häufigsten Fehler bei dieser Übung ist, dass die Schultern zu rasch auf die Holmen fallen; die Unterstützung der Schultern durch die Hand des Trainers hilft dabei, die Abwärtsbewegung der Schultern des Schülers fühlbar zu verlangsamen.

## Schwingen in den Handstand



### Beschreibung der Hilfestellung

Wenn der Schüler vorwärts schwingt, sichert der Trainer dieses letzte Element, eine Hand entlang des Rückens, die andere auf dem Bauch (1). Gelangt der Schüler in die Vertikale (2), ändert der Trainer seinen Griff, legt seine erste Hand unter den Oberschenkel des Schülers und seine zweite Hand oberhalb des Bizepses. Mit diesem Griff kann der Trainer dem Schüler helfen, seine Beine anzuheben (3) und die Schultern zu fixieren, damit diese nicht nach vorne fallen (4). Dieser Griff erlaubt es dem Schüler, im Handstand zu bleiben, und kann je nach dessen Niveau weggelassen werden. Der Abschwung ist auch zu sichern, mit einer Hand auf den Beinen, der anderen auf den Schultern, um das Tempo des Schülers zu drosseln (6).

### Tipp

Um die Hilfestellung beim Handstand zu vereinfachen, kann der Trainer auf ein Schwedenkastenelement stehen, um von erhöhter Position aus zu arbeiten. Möglich ist auch, den Handstand zunächst an Holmen in Bodennähe zu üben, um die Hilfestellung zu erleichtern, und den Aufschwung erst dann einzuführen.

### Beobachtungen

Ganz besonders aufpassen muss man darauf, dass der Schüler nicht in die Holme fällt. Der Trainer muss darauf aufpassen, dass sich seine Arme nicht zwischen den Holmen und dem Schüler befinden, um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden. Idealerweise sollte der Schüler den Handstand am Boden sowie das Aufschwingen beherrschen.

## Vorschwung zum Niedersprung mit ½ Drehung gegen innen



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer erwartet den Schüler ausserhalb der Holme, sehr nahe am Gerät (1). Der Schüler schwingt vor und verschiebt sein Körpergewicht gegen aussen, indem er zunächst seine Füsse aus der Holmenachse hinausführt. Der Trainer gleitet mit seiner ersten Hand unter den unteren Rückenbereich des Schülers und umfasst ihn (2). Mit seiner zweiten Hand fasst er das weiter weg von ihm befindliche Bein des Schülers (3), dann zieht er seine Arme an den Körper. Daraus ergibt sich eine Rotationsbewegung gegen innen, die es dem Schüler erleichtert, die Bewegung auszuführen (4). Der Schüler wird dann bis ganz ans Ende des Bewegungsablaufs gesichert, inklusive Niedersprung. Der Griff ändert sich während der ganzen Bewegung nicht (5) (6).

### Tipp

Je mehr der Trainer im Moment, wo er den Schüler packt, die Arme streckt, umso besser kann er ihm dann Rotation verleihen. Deshalb steht der Trainer nah am Holm, um den Schüler zu fassen; sobald er die Arme beugt, bewegt er sich rückwärts und zieht den Schüler zu sich. Dies lässt die Rotationsbewegung entstehen und zieht den Schüler von den Holmen weg.

### Beobachtungen

Man muss dem Schüler unbedingt erklären, dass er mit den Armen abstossen und sein Körpergewicht zunächst aus eigenem Antrieb von den Holmen wegbewegen muss. Auch für eine korrekte Ausführung der Bewegung muss der Schüler erfassen, dass er den Körper beim Vorschwung strecken muss.

## Vorschwung zum Niedersprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung gegen aussen (Flanke)



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Vorschwung wird von hinten mit der ersten Hand des Trainers gesichert (1). Diese Hand begleitet die Bewegung mit anhaltendem Kontakt auf der Körperrückenseite nach und nach dem Rücken des Schülers entlang (2), bis sie auf Beckenhöhe des Schülers gelangt. Der Schüler kann sich so auf dem Körper des Trainers abstützen und sein Gewicht auf den Stützarm verschieben (3). Das Fassen am Becken erlaubt es, die Beine in der Höhe zu behalten, so dass der Schüler eine richtige Körperrotation gegen aussen ausführen kann. Die zweite Hand legt sich dann auf den Oberschenkel des Schülers, um ihn von den Holmen entfernt zu halten. (3) (4). Befindet sich das Gewicht des Schülers ausserhalb der Holme, stösst ihn der Trainer mit beiden Händen so weit, bis keine Gefahr mehr besteht (5) (6).

### Tipp

Der Trainer ist am besten positioniert, wenn er ein wenig erhöht den Holmen gegenüber steht. Es empfiehlt sich, den Schüler abzuholen, sobald er beim Vorschwingen aus der Vertikalen kommt, damit er vor dem Abgang hochkommt.

### Beobachtungen

Der Trainer muss bei Bedarf auf diesen Abgang Einfluss nehmen und sollte den Schüler nicht zu stark von den Holmen wegstossen. Zu hohe Geschwindigkeit kann ihn aus dem Gleichgewicht bringen und beim Niedersprung Probleme bereiten.

## Schwebekippe



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer legt seine Hand auf die Schulter des Schülers, um den Vorschwung zu begleiten (1). Dann packt die zweite Hand den Schüler unter dem Oberschenkel (2), damit er seinen Körper maximal vorstrecken (3) kann. Darauf hilft er dem Schüler, den Körper in Kipplage zu schliessen (4). Dieser Griff wird während des Aufschwungs zur Stemme beibehalten; die erste Hand drückt den Körper gegen oben, die zweite hält die Beine oberhalb der Holme, damit das Becken nicht absinkt (5). Sobald der Schüler hochkommt, gleitet die erste Hand zum Rücken, so dass der Trainer besser stützen kann. Sobald der Schüler in der Stemme ist, wechselt der Trainer den Griff (6) und beendet die Kippbewegung in den Rückschwung, indem er den Schüler mit einem Stützgriff in der Stützwaage hält (7).

### Tipp

Am besten ist es, wenn der Trainer das Stützbein nicht wechselt und am selben Ort bleibt, um dem Schüler zu helfen. Der Körper des Trainers muss mit der Bewegung des Schülers mitgehen. Der Trainer darf den Schüler erst loslassen, wenn er sicher in der Stemme ist (6).

### Beobachtungen

Der Trainer interveniert systematisch innerhalb der Holme für die Kippe, zieht dann seine Hände zurück, damit der Schüler zurückschwingen kann, und greift anschliessend wieder zwischen die Holme, um den Rückschwung zu sichern.

## Oberarmkippe



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer ist vorbereitet, den Schüler mit den Armen abzufangen (1). Die Arme des Trainers befinden sich innerhalb der Holme. Die erste Hand legt sich oben auf den Rücken des Schülers, die zweite unter die Oberschenkel (2). Damit lässt sich auf den Körper des Schülers einwirken, so dass er ihn in Kipplage (3) maximal schliesst, dann kann in einer zweiten Phase dem Schüler geholfen werden, sich in die Kerzenposition zu öffnen (4) (5). Die Hilfe wird aufrechterhalten, bis der Schüler wieder aufgestützt ist und erneut zurückschwingen kann (6).

### Tipp

Derjenige Arm des Trainers, der den Schüler in Kipplage stützt, muss so nah am Körper sein wie möglich, um maximale Kraft zu haben. Um zu verhindern, dass die Arme des Schülers einknicken, muss man sie mit Nachdruck gegen oben stossen, nicht etwa vorwärts.

### Beobachtungen

Der Trainer muss den Schüler unbedingt innerhalb der Holme unterstützen, von unten. Ein Griff von oberhalb der Holme ist gefährlich und zu vermeiden: Zum einen kann der Schüler seine Bewegung nicht optimal ausführen, zum anderen würden die Arme des Trainers zwischen den Holmen und dem Körper des Schülers eingeklemmt.



## Stemme rückwärts



### Beschreibung der Hilfestellung

Sobald der Schüler aus der Vertikalen herauskommt, fasst die zweite Hand des Trainers die Brust des Schülers, die erste Hand hingegen dessen Oberschenkel (oben). Dies ergibt einen Stützgriff (1) (2) (3). Der Trainer drückt den Schüler dann nach oben, indem er seine Hände zwischen den Holmen hochstemmt (4) und ihm gleichzeitig eine leichte Vorwärtsbewegung gibt, damit die Schultern über den Handgelenken bleiben (5). Der Trainer unterstützt den Schüler bis zur Stemme, Arme gestreckt (6). Sobald der Schüler aus der Stemme vorschwingt, zieht der Trainer die Hilfe zurück (7).

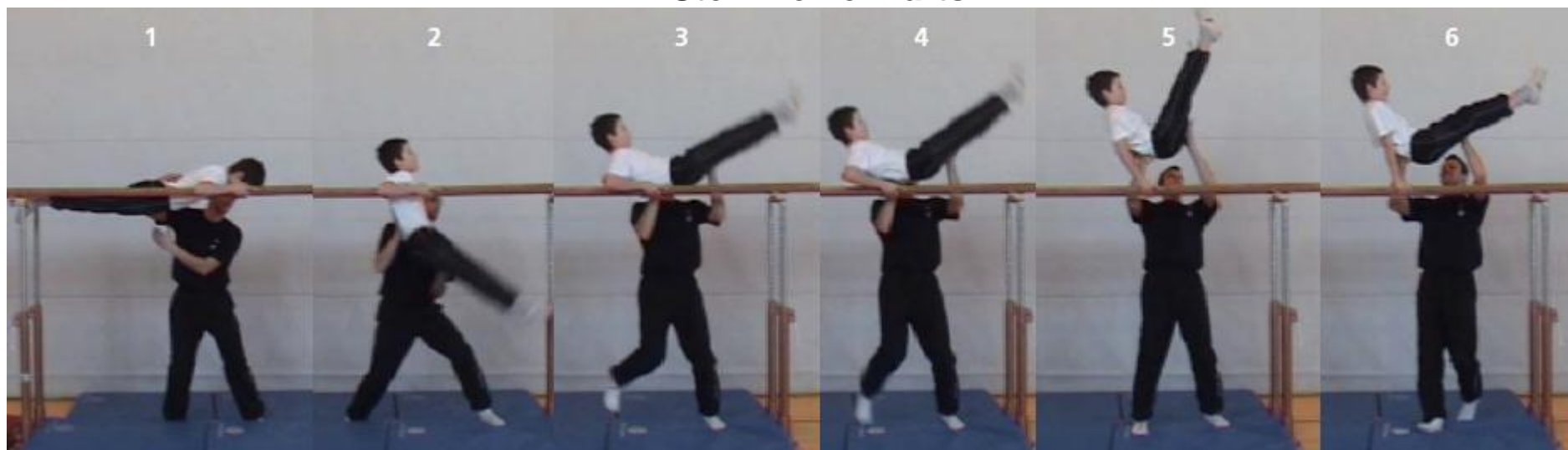
### Tipp

Um die Stemmbewegung möglichst genau zu vermitteln, kann der Trainer dem Schüler helfen, indem er zwischen die Holme tritt und ihn von da aus hochstemmt. Das Gewicht des Schülers liegt dann auf dem Trainer, was die Hilfestellung erleichtert.

### Beobachtungen

Zur Vereinfachung der Hilfestellung und zur Reduktion des zu tragenden Gewichts, muss die Hilfe möglichst genau mit dem Bewegungsrhythmus des Schülers synchronisiert sein; der Schwung soll der Stütze des Schülers dienen.

## Stemme vorwärts



### Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer ist vorbereitet, den Schüler zu unterstützen (1). Er legt seine erste Hand ins Kreuz des Schülers und die zweite unter dessen Oberschenkel (2). So kann er dem Schüler helfen, seinen Vorschwung abzuschliessen (3), und ihn dann mit eben diesem Stützgriff nach oben stossen (4). Der Griff muss präzise sein, damit der Schüler sein Becken auf die erste Hand des Trainers abstützen kann. Die zweite Hand kann auch so einwirken, dass sie die Beine des Schülers nach vorn zieht, damit er sich bei seiner Bewegung streckt (5) (6).

### Tipp

Damit das Hochschwingen des Körpers gelingt, muss der Trainer seine Hände innerhalb der Holme halten.

### Beobachtungen

Die Schwierigkeit der Hilfestellung bei diesem Bewegungsablauf besteht darin, dass beim Stemmen vorwärts das Abknicken des Körpers maximal vermieden werden muss. Dazu sollte die zweite Hand des Trainers das Bein richtig packen und es nicht bloss von unten her stützen.