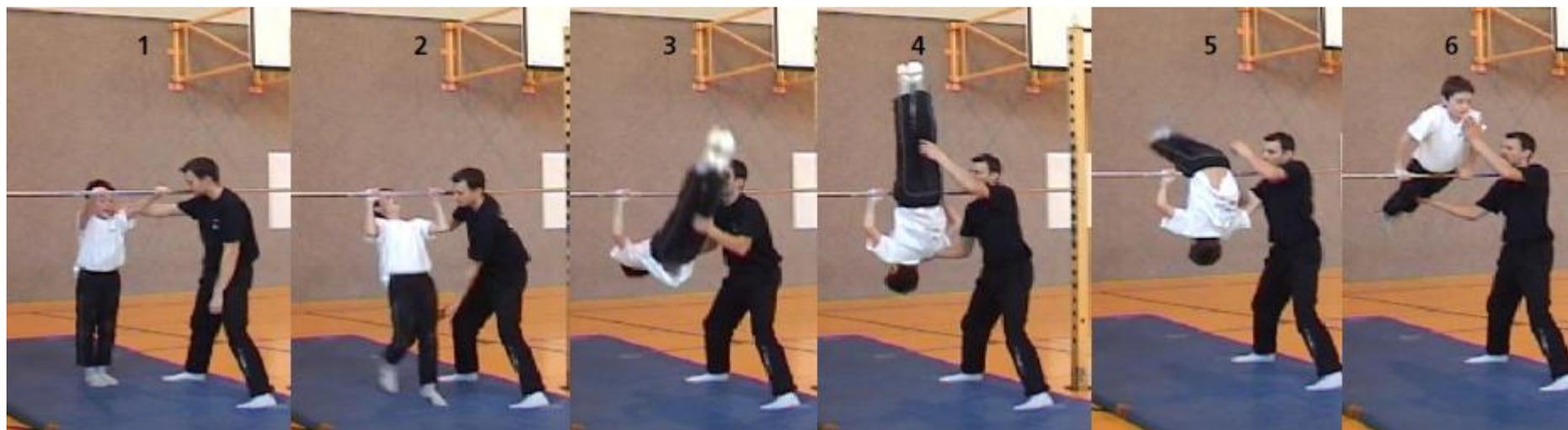


Seitstand vorlings Felgaufzug



Beschreibung der Hilfestellung

Der Schüler beginnt im Stand, frontal zur Reckstange. Der Trainer steht vor der Stange und greift ihn mit der Hand, die näher der Reckstange ist, direkt an der Schulter (1). Sobald der Schüler unter die Stange führt, hält der Trainer mit seiner zweiten Hand den Oberschenkel des Schülers (2). Mit diesem Griff lässt sich der Schüler gegen die Reckstange drücken, damit er seine Beine nicht zu weit von der Stange wegbewegen kann (3). Sobald der Schüler im Sturzhang ist, unterstützt der Trainer seine Schulter und drückt die Beine mit der anderen Hand weiterhin nach hinten (4). Dann wechselt der Trainer seinen Griff, lässt die zweite Hand los und hebt den Oberkörper des Schülers mit seiner ersten Hand an (5). Die zweite Hand kommt dann zum Oberschenkel zurück, diesmal um den Aufzug zu stabilisieren (6).

Tipp

Um das Hochschwingen des Bauchs zu üben, ist ein Hilfsmittel sehr nützlich, zum Beispiel ein Therapieball. Der Schüler sitzt auf den unter der Stange positionierten Ball, rollt darauf ab und übt so das Hochnehmen der Hüfte.

Beobachtungen

Wichtig ist, dass die Hüften so rasch wie möglich Stangenhöhe erreichen. Optimal wäre, jegliches Abwinkeln des Körpers zu vermeiden, vor allem zwischen Beinen und Oberkörper beim Aufzug (5).

Stütz vorlings durchhocken zum Spreizsit



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer steht hinter der Stange und fasst mit der ersten Hand (Handfläche gegen oben) den Oberschenkel des Schülers direkt oberhalb des Knies. Die zweite Hand des Trainers hält den Schüler auf Höhe Bizeps (1). Der Schüler holt Schwung. Mit der Hand auf dem Oberschenkel wird den Beinen und damit dem Schwerpunkt Höhe verliehen (2), die Hand auf der Schulter verhindert, dass der Schüler nach vorn und damit vom Reck fällt (3). Sobald der Schüler mit dem Fuss die Stange überquert hat (4), zieht die erste Hand des Trainers langsam das Bein zurück zur Stange, während die zweite Hand weiterhin gut die Schulterachse fixiert (5). Der Schüler wird bis zum Stillstand gesichert, also bis zum Spreizsit (6).

Tipp

Der Trainer muss sehr nahe an der Stange bleiben. Ist er zu weit davon entfernt, zieht er den Schüler tendenziell von der Stange weg zu sich hin, was das Durchhocken des Beins über die Stange sehr schwer macht, wenn nicht verunmöglich.

Beobachtungen

Um das Durchhocken des Beins über die Stange weg zu erleichtern, soll der Schüler den Blick grundsätzlich nach vorne ausrichten und nicht etwa auf die Reckstange achten. Schaut er die Stange an, gerät er zu stark in Vorlage und fällt vor der Stange hinunter.

Mühlumschwung vorwärts



Beschreibung der Hilfestellung

Der Schüler ist im Spreizsit. Der Trainer positioniert sich hinter der Reckstange. Er greift mit seiner zweiten Hand unter den vorderen Fuss des Schülers und kann ihn so nach oben und vorne stossen (1). Der Schüler lässt sich dann nach vorne fallen und der Trainer schiebt seine zweite Hand an den unteren Rücken des Schülers (2). So kann er dafür sorgen, dass die Hüften des Schülers an der Stange bleiben (3). Sobald der Schüler kopfunter ist, übernimmt die erste Hand des Trainers die Funktion der zweiten und fasst an derselben Stelle an (4). Diese Hand drückt nun den Schüler aufwärts, damit er wieder auf die Stange hochkommt (5). Die zweite Hand stabilisiert mit dem Griff an den Bauch. Durch den Klammergriff (Rücken/Bauch) kann die Bewegung abgebremst werden. (6).

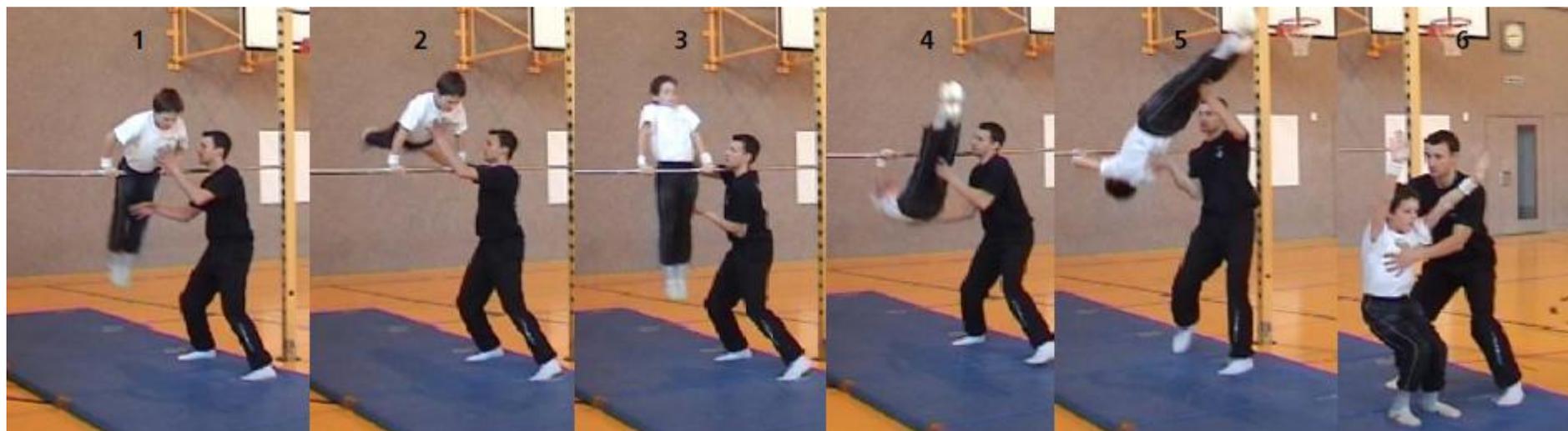
Tipp

Am Anfang der Bewegung braucht es keinen grossen Aufwärtsstoss am Fuss des Schülers. Es geht nur darum, ihm zu verstehen zu geben, dass er aus der Position heraus starten und den vorderen Fuss nach oben und vorne stossen muss.

Beobachtungen

Der Trainer muss seine zweite Hand unter der Stange durchführen, damit er während der ganzen Abwärtsbewegung Einfluss auf den Schüler nehmen kann. Bleibt der Arm des Trainers über der Stange, ist sie blockiert, sobald der Schüler mit seinem Körper die Reckstange kopfunter passiert hat.

Unterschwung zum Niedersprung



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer steht vor der Reckstange, die erste Hand unter den Oberschenkel des Schülers (Handflächen gegen unten), die zweite an der trainernahen Schulter (1). Die beiden Griffe ermöglichen es dem Schüler beim Schwungholen rückwärts gleichzeitig die Schultern vor die Stange zu führen, ohne in sich zusammen zu fallen. Sobald der Schüler wieder in Stützstellung ist, wendet der Trainer einen Stützgriff an, indem seine erste Hand auf Höhe des Kreuzes den Körper stützt, seine zweite Hand unter den Oberschenkel oberhalb des Knies (3). So kann der Trainer den Körper des Schülers nahe an der Stange halten, die Abwärtsbewegung bremsen (4) und darauf dem Körper Auftrieb geben und ihn bis zur Landung eine C-Position annehmen lassen (5). Beim Landen wechselt die Hand vom Oberschenkel auf den Bauch des Schülers, um die Bewegung zu bremsen. (6).

Tipp

Um dem Schüler zu vermitteln, dass er Höhe gewinnen muss, sobald er unter der Stange durch ist, kann als Hilfsgerät eine Schulhürde vor das Reck gestellt und deren Höhe variiert werden. Der Schüler muss (mit oder ohne Hilfe des Trainers) diese Hürde mit seinem Körper ohne Berührung überqueren. .

Beobachtungen

Beim Schwungholen befindet sich die erste Hand des Trainers unterhalb der Stange, um den Griffwechsel zum Niedersprung zu vereinfachen (2) (3).

Felge rückwärts



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer sichert das rückwärts Schwungholen, indem er den Bauch des Schülers mit seiner ersten Hand nach oben drückt (1). Sobald der Schüler seine Hüfte zur Stange zurückgeführt hat, bereitet sich die zweite Hand des Trainers darauf vor, den Schüler hinten am Oberschenkel zu fassen, während die erste Hand direkt zum Kreuz des Schülers wechselt (2). Mit diesem Stützgriff ist dafür gesorgt, dass die Hüften des Schülers direkt an der Stange bleiben (3). Der Trainer kann so Rotation vermitteln und den Schüler gleichzeitig gegen die Stange drücken (4). Sobald der Schüler in der Horizontalen ist, wechselt der Trainer rasch seinen Griff (5), um die Felgenbewegung zu bremsen und dafür zu sorgen, dass sich der Oberkörper aufrichtet. Dafür fasst er mit der ersten Hand den Oberschenkel und mit der andern die Schulter des Schülers (6).

Tipp

Als Hilfsmittel kann ein Springseil um den Körper des Schülers dienen. So kann der Schüler die Felge allein ausführen und die Hüfte ohne zusätzlichen Kraftaufwand an der Stange halten.

Beobachtungen

Um die Schwungbewegung rückwärts zu sichern, muss der Trainer unter der Stange hindurch strecken. Nur so ist ein rascher Griffwechsel für die Rotationsbewegung möglich. Beim zweiten Griffwechsel (5) muss die zweite Hand des Trainers den Oberkörper des Schülers nach oben stossen.

Felge vorwärts



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer stellt sich hinter der Reckstange auf, die zweite Hand und die Schulter unterhalb der Stange. Er legt seine erste Hand auf den Oberschenkel, Handfläche gegen oben und seine zweite Hand auf den oberen Rücken des Schülers (1). Zum Auslösen der Rotationsbewegung stützt der Trainer dessen Beine und drückt auf den Oberkörper, damit der Schüler nahe an der Stange bleiben kann (2). Sobald der Schüler kopfunter am Reck hängt, gibt der Trainer mit seiner zweiten Hand Schub, um die Rotation zu unterstützen (3). Es findet ein Griffwechsel statt (4), wobei die erste Hand am Oberschenkel und die zweite Hand den Schüler an der Schulter unterstützt (5). Der Trainer hilft dem Schüler mit dem Stützgriff in die Stützstellung zurück zu kommen (5) oder sogar beim erneuten Schwungholen (6).

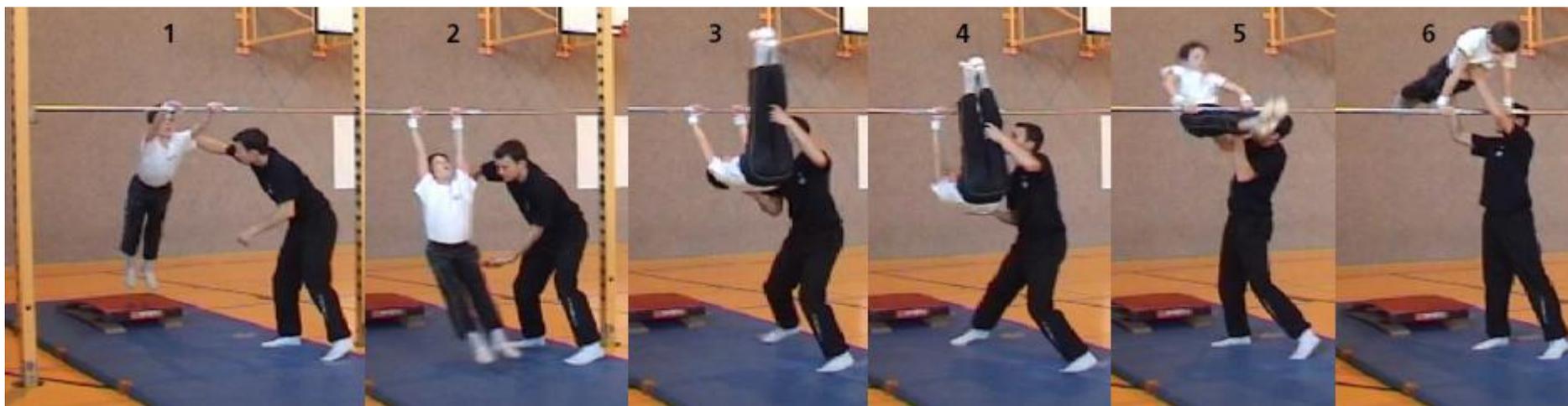
Tipp

Um näher am Schüler zu sein, muss der Trainer unter die Reckstange gleiten. So kann er leichter mit seinen Armen vor und hinter der Stange intervenieren.

Beobachtungen

Der Trainer darf den Schüler in den ersten beiden Phasen der Bewegung (1 und 2) nicht nach unten drücken, sondern erst in der dritten. Sonst besteht die Gefahr, dass der Schüler seinen Körper abwinkelt. Der Schub muss also gegen oben erfolgen und Rotation vermitteln. Der Trainer muss daran denken, dass der Schüler mit seinen Hüften an der Stange bleibt.

Schwebekippe



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer legt seine erste Hand auf die Schulter des Schülers (1). Sobald der Schüler unter der Stange durchkommt, fasst die zweite Hand des Trainers oberhalb des Knies unter den Oberschenkel (2). Mit diesem Stützgriff kann er dessen Schulter- und Hüftachse anheben. Dann stützt die Hand des Trainers an der Schulter um die Höhe zu halten, die Hand unter den Oberschenkeln hingegen führt die Beine des Schülers zur Stange, damit er in eine Sturzhangposition kommt (3). Der Schüler führt dann seine Kippbewegung aus, behält dabei die Arme gestreckt und bewegt sein Becken zur Stange hin (4). Sobald der Körper des Schülers blockiert worden ist, stösst der Trainer den Schüler gegen oben, um die Hüften des Schülers nahe der Stange zu halten (5). Er schliesst seine Hilfestellung damit ab, dass er das rückwärts Ausschwingen sichert (6).

Tipp

Damit sich der Schüler ungestört bewegen kann, ist es nicht schlecht, die Reckstange ziemlich hoch zu setzen. Wenn er von einem Sprungbrett startet, erhält er mehr Geschwindigkeit, was das Hochziehen der Hüften vor der Stange begünstigt. Wird die Stange recht hoch gesetzt, reduziert der Trainer sein Risiko, dagegen zu stossen

Beobachtungen

. Der Schüler muss sich die Schwebekippbewegung allerdings entweder am Boden oder am Barren gut angeeignet haben. Die Hilfe ist dann wichtig, wenn dem Schüler die Kippbewegung nie gelingt. Ständiges Helfen ist dem Lernerfolg allerdings nicht zuträglich, weil der Schüler sich daran gewöhnt dann nicht mehr versucht, die Bewegung korrekt auszuführen. Dabei werden Fehler gefestigt.

Salto rückwärts gestreckt (Fleurier)



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer kommt dem Schüler beim Vorschwingen möglichst entgegen (1). Die erste Hand fasst den Schüler an der Bauchvorderseite (2). Sobald der Schüler durch den Schwung auf Höhe des Trainers ist, stützt die linke Hand den Rücken (Kreuzgriff) (3). Dieser Griff unterstützt die Rotation (4). Der Trainer muss sich von der Stelle bewegen, um dem Schüler folgen zu können und diesen bis zum Stillstand gesichert ist.

Tipp

Der Schüler muss die C+-Pose während der Bewegungsausführung halten und den Blick auf seine Füße gerichtet haben, (4). Ist der Körper so positioniert, erleichtert dies die Bewegung des Trainers. Um die Hilfestellung zu erleichtern, kann der Schüler selbst unter der Stange durch Anlauf nehmen und dann vom Trainer gehalten werden. Der Start aus dem Stütz ist schwieriger, weil der Schüler in der Abwärtsbewegung unter der Stange seinen Körper ausrichten muss.

Beobachtungen

Es ist wichtig, den Schüler nahe an dessen Körperschwerpunkt zu stützen. Wird er zu hoch angefasst, bremst dies seine Rotation, zu tiefes Fassen dagegen gefährdet ihn, weil der Schüler abrutschen und zu Boden fallen könnte. Mit dem Kreuzgriff lässt sich der Schüler gut halten und die Rotation unterstützen. Bei der Hilfestellung muss man auf das «Loslassen» der Stange (abgewinkelte Schultern lassen die Beine des Schülers zur Stange zurückkommen) und das Landen achtgeben.

Schwingen am Hohen Reck (Vorschwung und Rückschwung)



Beschreibung und Hilfestellung

Beim Rückschwung fasst der Trainer mit seiner zweiten Hand von unten auf Brusthöhe (oberer Bauchbereich) an, sobald er in die Vertikale kommt (1). Dann fasst der Trainer mit seiner ersten Hand den Oberschenkel des Schülers und hilft ihm mit einem Stützgriff, die nötige Höhe zu bekommen (2). Dieser Griff wird bis zu der vom Trainer gewünschten Höhe gehalten, wobei das Maximum erreicht ist, wenn er seine Arme komplett ausstreckt (3). Beim Vorschwung fasst der Trainer mit der ersten Hand unter die Schulter des Schülers, mit der zweiten unter den Oberschenkel, direkt unterhalb des Gesässes, sobald der Schüler in der Vertikalen ist (4). Dann stösst er ihn mit beiden Armen in die Höhe (5), und zwar höchstens so weit, bis die Arme maximal gestreckt sind (6).

Tipp

Es empfiehlt sich, die Schwünge separat zu trainieren, sich also zunächst auf den einen oder den anderen zu konzentrieren. Zum Beispiel, indem der Schüler von einem Schwedenkasten hinter der Stange startet und vorschwingt. Für den Trainer ist es einfacher, nur einen der Schwünge aufs Mal zu unterstützen bzw. zu sichern, als immer vor und wieder hinter die Stange zu wechseln.

Beobachtungen

Wenn der Trainer beim Vorschwung aufwärts stösst, muss er darauf aufpassen, dass zwischen Armen und Schultern kein Winkel besteht (5). Gibt es trotzdem einen, muss er mit derjenigen Hand, die den Schüler unter den Schultern fasst, stärker stossen.