

Grundlegende Bedeutung des Helfens und Sicherns

Hauptaufgaben:

- Unfallverhütung
- Gewährleistung des Bewegungserfolges
- Verkürzung des Lernprozesses

Verwirklichung durch:

→ Aktive und passive **Bewegungshilfe**

Aktive (durch Personen)	Passive (durch Geräte)	Bewegungshilfe dient der
Vorsätzliches Eingreifen in den Bewegungsablauf	Bereitstellen von Geräten zur Bewegungserleichterung (z. B. Absprunghilfen, schiefe Ebene)	Unfallverhütung
Akustische Hilfen (z.B. Zuruf, rhythmisches Mitsprechen)	Optische Hilfen als Orientierungshilfen	Bewegungserleichterung
	Akustische Hilfen (z.B. Musik)	Steuerung der Bewegungsrichtung und Dynamik
		Präzisierung der Bewegungsvorstellung und Bewegungserfahrung

→ Aktive und passive **Bewegungssicherung**

Aktive (durch Personen)	Passive (durch Geräte)	Bewegungssicherung dient der
Bewegungsbegleitende (mitgehende) Sicherung	Bereitstellen bestimmter Geräte (z.B. Sicherung von Landesteilen durch Weichböden)	Sicherung der Bewegungsausführung zwecks Vermeidung von Unfällen und als psychologische Hilfe, um angstfrei zu turnen
Abwartende Sicherheitsstellung		

Grundsätzliches zur aktiven Bewegungshilfe und Bewegungssicherung:

Nur dort wo unabdingbar notwendig

- Bei einem neuen Element: größtmögliche Unterstützung bezüglich Kraft, Richtung, Zeitpunkt und Sicherheit geben
- Bewegungshilfe vor allem bei der Hauptfunktionsphase
- Wirksames Eingreifen:
 - nahe genug am Übenden stehen,
 - mitbewegend begleiten,
 - sicherer Stand
- Bewegungshilfe möglichst nahe am Körperschwerpunkt ansetzen
- Bewegungssicherung positioniert in mögliche Fallrichtung
- Anzahl der Helfer richtet sich nach:
 - Gewicht des Übenden,
 - der Geschwindigkeit,
 - der Struktur des Bewegungsablaufes,
 - Könnensstand des Übenden

Helfergriffe:

- Stützgriff (Klammergriff)
- Drehgriff vorwärts
- Drehgriff rückwärts
- Hüftdrehgriff
- Schubhilfe
- Zughilfe
- Drehhilfe
- Kombinierte Griffe:
 - Stützgriff-Drehhilfe
 - Schub- und Drehhilfe

Stufen der Hilfe- und Sicherheitsleistungen in Abhängigkeit vom Beherrschungsgrad der Fertigkeit:

- Bewegungsunterstützung - Helfen (aktives, eingreifendes Verhalten)
- Bewegungsbegleitung - so viel wie nötig, so wenig wie möglich (begleitendes Verhalten)
- Bewegungssicherung - Sichern (abwartendes Verhalten)

Ablauf des Helfens zur Unterstützung eines Bewegungsablaufes:

Helferhandlungen

- Standortwahl und Blickkontakt
- Einschätzen von Dynamik und Bewegungsumfang
- visuell-auditive Wahrnehmung des emotionalen Zustandes des Übenden
- Interpretation des Bewegungsverlaufs und der Disposition (Fähigkeit) des Übenden
- Bewegung entgegen gehen
- Helfergriff ansetzen
- Bewegung unterstützen und gegebenenfalls korrigieren
- Bewegungsende sichern