Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [2]

Artikel: Probier's, ich helfe Dir! : Einige Hinweise zum Geräteturnen im Vorunterricht

Autor: Gilardi, Nene

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990628

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

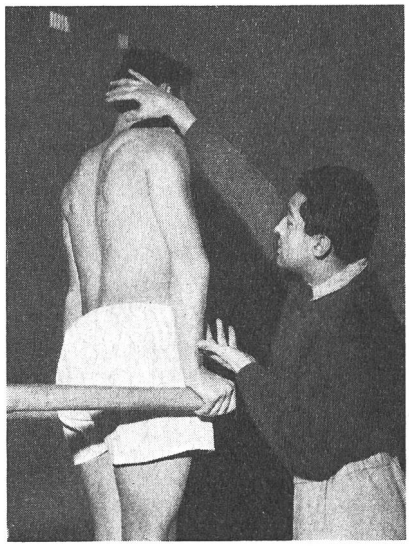
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Probier's, ich helfe Dir!

Einige Hinweise zum Geräteturnen im Vorunterricht — Text: Nene Gilardi — Photos: Walter Brotschin



1

2

Einführung

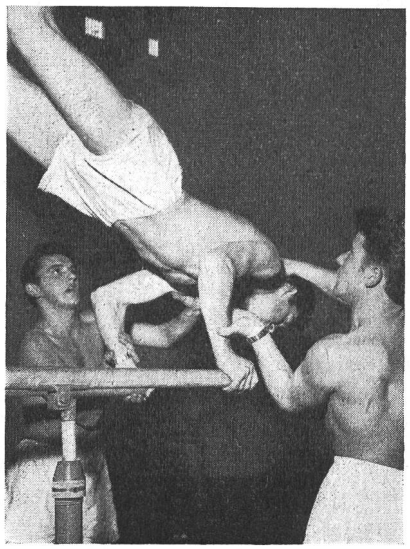
Man glaubt oft, die Uebungen für das Geräteturnen seien schwieriger als dies tatsächlich der Fall ist (wir sprechen hier von den Uebungen im allgemeinen, von den einfacheren, den Grundübungen). Man praktiziert sie oft nicht, aus Angst, zu viel zu riskieren oder zu viel von den Schülern zu verlangen. Wenn man aber an die Freude eines jeden Knaben beim Umgang mit einem Gerät denkt — denn er tut meistens das, was seinen Fähigkeiten, seinem Mut und seinem Leistungsvermögen entspricht — sieht man ein, dass es ausserordentlich schade wäre, ihn um dieses ihn begeisternde Experiment zu bringen. Sache dieser Arbeit ist es, unseren Leitern durch einige Hinweise das Turnen an Geräten zu erleichtern.
Das ganze Problem hat einen methodischen Aspekt (auf den wir hier nicht eintreten wollen) und einen solchen der Sicherheit. Letzterer soll Gegenstand unserer kurzen Abhandlung sein.

Kleine Begriffserklärung

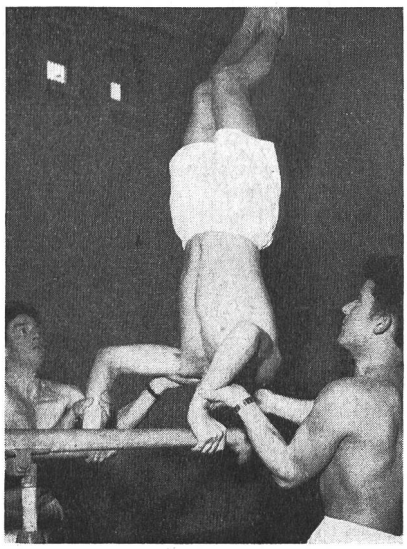
Wenn wir hier von Sicherheit sprechen, so meinen wir damit das Hilfestehen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen psychischer und physischer Hilfe, selbst wenn es sich oft um beides zu gleicher Zeit handelt.
Die Anwesenheit eines Helfenden während der Einführung einer Uebung ist für den Ausführenden vor allem eine psychische Unterstützung, im übrigen ist die Tatsache, dass man durch geschicktes Hilfestehen den Erfolg einer Uebung sicherstellen kann, eine Einladung zum Versuchenwollen. Mit der Zunahme an Kenntnissen in der Ausführung der Uebung, beschränkt sich schliesslich das Hilfestehen nur noch auf die blosse Anwesenheit des Helfenden (psychologisches Moment), oft unentbehrlich, besonders wenn es sich um Uebungen handelt, die ein gewisses Risiko erfordern. Man geht also von der körperlichen und psychischen Hilfe zur rein psychischen über, wobei man nicht vergessen soll, die individuellen Fähigkeiten jedes Uebenden, sein Auffassungsvermögen und sein Können zu berücksichtigen.
In dieser Nummer behandeln wir einige Uebungen am Barren. Es handelt sich um einfache Ausführungsformen, die aber das Prinzip, von dem wir sprachen, zum Ausdruck bringen. Bei nächster Gelegenheit werden wir das Hilfestehen beim Reck- und beim Bodenturnen behandeln.
Die nachfolgenden Zeilen sind dem Wunsche entsprungen, unseren Leitern praktische Hinweise zu geben, damit nicht aus Angst die begeisternde Arbeitsmöglichkeit und Aktivität, die der Barren bietet, einfach beiseite gelassen wird. Wichtig ist dann nur noch, dass angefangen wird.

Wer hilft ?

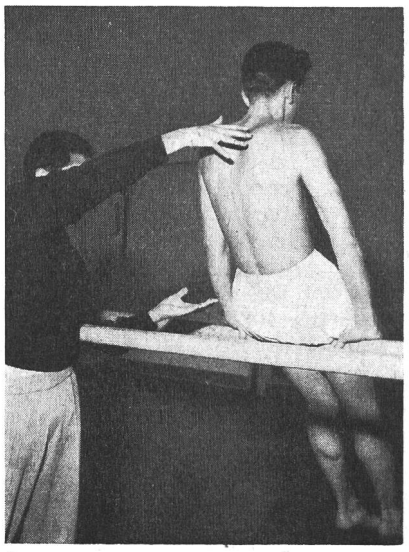
Es ist nicht unbedingt nötig, dass die Hilfe durch den Leiter oder Lehrer selbst gegeben wird: im Gegenteil, es ist wünschenswert, dass die Schüler lernen, sich gegenseitig beizustehen. Der Leiter zeigt die Griffe, die für



3



4



5

eine gewisse Uebung anzuwenden sind, übt sie zwei- bis dreimal mit einigen Schülern, dann lässt er die Klasse, indem er sie überwacht, in kleinen Gruppen arbeiten. Sehr wichtig ist die Organisation, dass jeder einmal Ausführender und einmal Helfender ist. Dieses Verfahren ermöglicht eine vermehrte Verwendung von Geräten mit einer höheren Anzahl Uebungen pro Schüler, gleichzeitig fördert es den Kameradschaftsgeist.
Nur bei einigen besonders schwierigen Uebungen (z. B. Salto vw. auf den Boden) hilft der Leiter selbst jedem Schüler.

Die Griffe

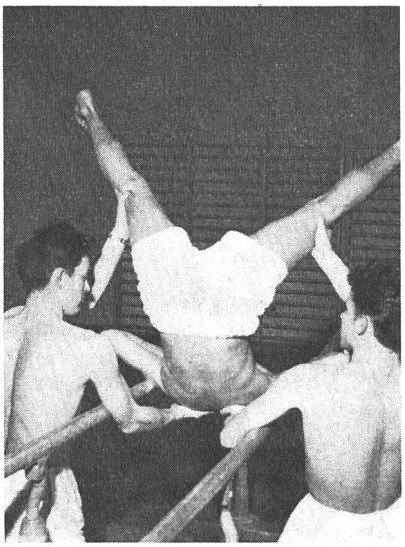
Was die Griffe anbelangt, so ist es äusserst wichtig, dass sie genau durchdacht und einwandfrei vorgeführt werden.
Man muss sich prinzipiell die Bewegung im umgekehrten Sinn vorstellen, um zu wissen, welcher Griff anzuwenden ist. Der Griff muss derart angewandt werden, dass der Helfende die Bewegung in ihrer Totalität verfolgen kann, ohne dass er gezwungen ist, den Griff loszulassen. Nur so hat man Gewähr für ein sicheres Gelingen der Uebung.

Barren

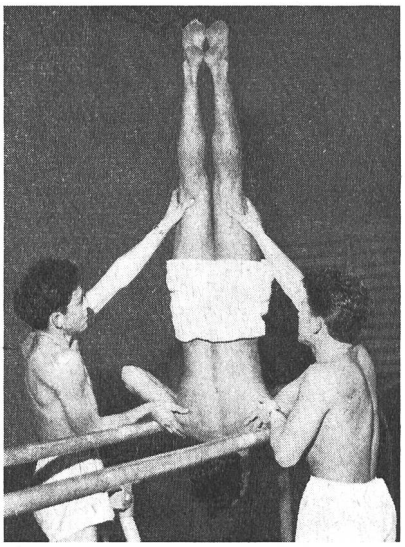
Uebung 1: Ueberschlag am Barrenende mit Hilfestehen (Photos 1, 2, 3 und 4). Der Helfer rechts ergreift mit der l. Hand den Unterarm, während die r. Hand am Hals und in der 2. Phase die Schulter stützt. Der andere Helfer hilft mit den gegengleichen Griffen. — Die Hand am Genick unterstützt am Anfang die Umdrehung; in der 2. Phase der Bewegung stützt sie. Die andere Hand verhindert einen eventuellen Sturz nach vorwärts bei der Landung. Wenn es dem Uebenden an Schwung fehlt, kann die Hand in der ersten Phase der Uebung das Handgelenk loslassen und den Schwung durch Druck auf den Körper verstärken.

Uebung 2: Im Aussenseitsitz Rolle rw., Griff loslassen und Landung zum Stand. Wenn man links steht (Photo 5) geht die r. Hand an die Schulter, die l. Hand (Daumen auswärts) an den Unterarm. Der Rechtsstehende tut das Gegengleiche (Photos 5, 6 und 7). Die Hand an der Schulter stützt, die andere unterstützt den festen Griff am Holmen. Ist die Drehung ungenügend, kann letztere loslassen und durch Stossen der Beine die Rotation erleichtern.

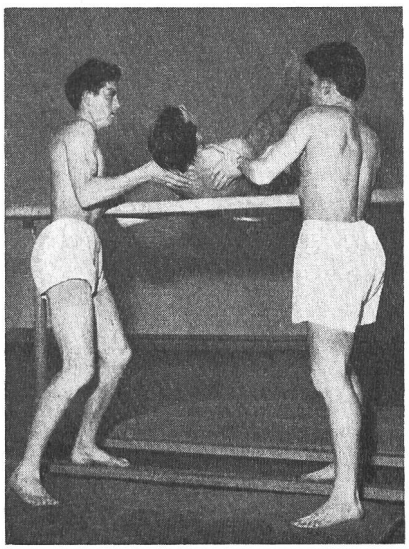
Uebung 3: Schulterstand aus dem Grätschsitz mit Rolle vw. zum Grätschsitz (Photos 8, 9 und 10). — Der Helfer links stützt mit der r. Hand an der Schulter, mit der l. Hand am Bein. Der Rechtsstehende hilft gegengleich. Die Hand an der Schulter unterstützt den Schüler im Schulterstand und die Hand am Bein hilft beim Hochzug der Beine und beim Halten des Gleichgewichts im Schulterstand. In der 2. Phase (Rolle vw. zum Grätschsitz — Photo 10) kommen die Arme parallel zwischen die Holmen; die Rolle erfolgt über den stützenden Arm, wobei die Hand die Schulter nie verlässt.



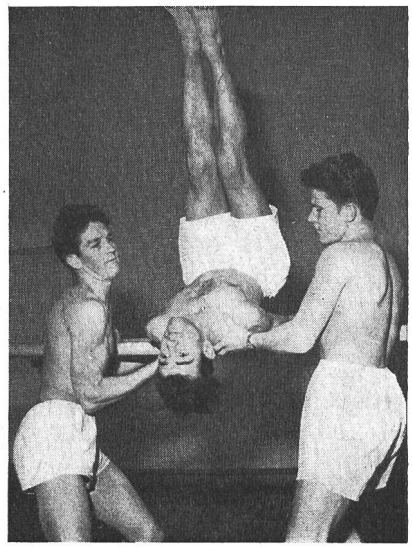
10



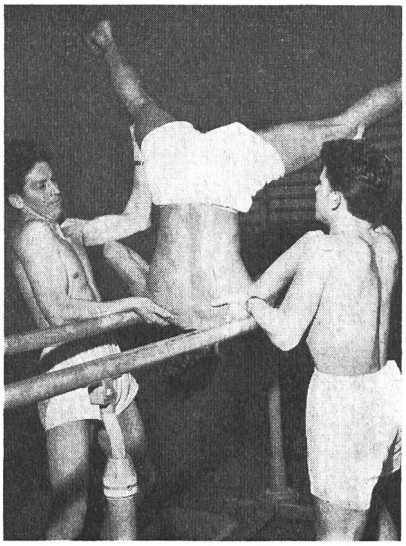
9



6



7



8