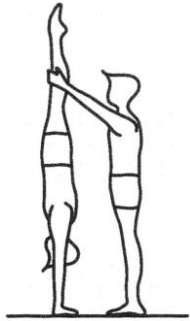




Erklärung Hilfsgriffe

Personenhilfe



Mithilfe von Hilfsgriffen durch eine oder mehrere Personen kann das Gleichgewicht gesichert, der Bewegungsablauf vereinfacht und ermöglicht, das Tempo beeinflusst, Fehlstellungen und -bewegungen korrigiert, die Angst abgebaut und Vertrauen geschaffen werden.

*Abbildung 1: Personenhilfe
(BASPO, 2017, S. 16)*

Bei der Personenhilfe können unterschiedliche **Hilfsgriffe** zum Einsatz kommen. Dabei ist immer zuerst zu klären, für welche Aktion ein Griff angewendet wird. Die Aktionen können folgende sein (BASPO, 2017, S. 15):

- Richtung geben
- Rotation
- Schwung
- Tempo beschleunigen oder bremsen

Um diese Aktionen für die Sicherung der turnenden Person durchzuführen, gibt es vier unterschiedliche Griffarten (BASPO, 2017, S. 15):



Klammergriff



Abbildung 2: Einsatz Klammergriff (BASPO, 2017, S. 15)

Beim Klammergriff greifen beide Hände, eine von vorne und eine von hinten, an derselben Stelle.

Der Klammergriff eignet sich zum Bremsen, Ziehen und um die Position

oder Bewegung zu fixieren und kontrollieren. Der Griff ist vor allem für Kernverbindungen, welche keine Fortbewegung des Turners erfordern, geeignet.

Drehgriff

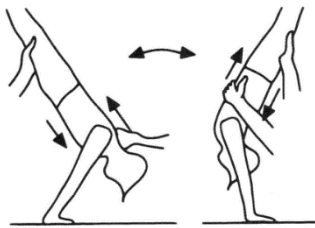


Abbildung 3: Einsatz Drehgriff (BASPO, 2017, S. 15)

Beim Drehgriff zieht die eine Hand, während die andere stösst.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass die eine Hand eine stützende Funktion besitzt, während die andere einen Drehimpuls gibt.

Kreuzgriff



Abbildung 4: Einsatz Kreuzgriff (BASPO, 2017, S. 15)

Die turnende Person wird mit gekreuzten Armen beidseits gegriffen. Dieser Griff dient dazu, die Rotationsbewegung zu unterstützen und zu führen. Dadurch kann die Körperrotationsachse stabilisiert und die Rotationsbewegung beeinflusst werden.

Stützgriff

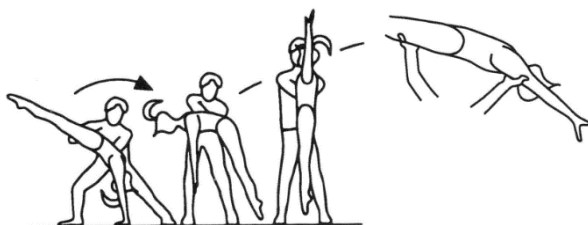


Abbildung 5: Einsatz Stützgriff (BASPO, 2017, S. 15)

Beide Hände fassen an der gleichen Körperseite, welche dem Boden zugewandt ist.

Der Stützgriff dient dazu, die Schwerkraft zu reduzieren, welche auf die turnende Person

einwirkt. Zudem kann mithilfe dieses Griffes die Rotation einer Bewegung generiert oder die Person auf einer bestimmten Höhe gehalten werden.



Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2017). *J+S Geräte- und Kunstturnen – Fachgrundlagen*.

Magglingen: Bundesamt für Sport Magglingen.