



Dr. Jonas Rohleder

Techniken der Hilfestellung selbst erschließen

Skript zum Workshop 302-02 vom 08.02.2025 – 09:00-10:30 Uhr

Voraussetzungen zum eigenen Erschließen von Techniken der manuellen Hilfeleistung zur Unterstützung turnerischer Bewegungen

Die manuelle Hilfeleistung im Turnen ist ein „interdisziplinärer“ Gegenstandsbereich. Dies bedeutet, dass dieses Thema aus der Perspektive verschiedener sportwissenschaftlicher Teildisziplinen (z.B. Biomechanik, Pädagogik, Psychologie, Soziologie ...) betrachtet werden kann und sollte. Auch wenn im Rahmen dieses Skriptes im weiteren Verlauf ein biomechanischer Schwerpunkt gesetzt wird, so werden pädagogische, psychologische und soziologische Aspekte der manuellen Hilfeleistung als Voraussetzung für weiterführende Überlegungen erachtet.

So ist dieses Thema stets im Bezugsrahmen der Prävention von Grenzverletzungen zu betrachten, da manuelle Hilfeleistung per Definition mit „Körperkontakt“ und dem „Anfassen“ (ggf. sensibler?) Körperregionen verbunden ist. Diese Situation wird im Kontext der Beziehung zwischen Trainer*in und Athlet*in, die mit einem gewissen Machtgefälle einher geht, nochmals erschwert. Grundlage für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit in diesem Beziehungsgefüge und beim Einsatz manueller Hilfeleistung ist daher eine respektvolle, offene Kommunikation und klare Absprachen zu Nähe und Distanz in der gemeinsamen Trainingsarbeit. Diese Kommunikation sollte bestenfalls proaktiv stattfinden, um etwaigen Missverständnissen und damit ggf. als Grenzüberschreitung empfundenen Situationen vorzubeugen.

Beispiele für konkrete Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Turner*innen und sich selbst vor unangenehmen Situationen bewahren: Zu einer solchen Kommunikation kann beispielsweise der Austausch dazu gehören, welche Körperstelle mit den helfenden Händen potentiell berührt wird und ob diesbezüglich (zwischen helfenden und turnenden Personen) ein beidseitiges Einverständnis herrscht. Auf diese Weise kann ein verantwortungsvoller Umgang mit den Grenzen des Wohlbefindens bei der Anwendung manueller Hilfeleistung sowohl der turnenden Person als auch der helfenden Person gefördert werden (Rohleder & Münz, 2024). Im konkreten Rahmen des Erlernens und „sich Erschließens“ neuer Grifftechniken gilt insbesondere: Die Präzision von Grifftechniken der manuellen Hilfeleistung muss zunächst erlernt werden (auch „Helfen lernen“ ist „Bewegungslernen“). Sensibilisieren Sie proaktiv für ein Verständnis dafür, dass „Fehlgriffe“ im Lernprozess, aber auch noch bei erfahrenen Helfenden passieren können (Rohleder & Münz, 2024). Dies kann, je nach Zielgruppe und Altersbereich ihrer Trainingsgruppe, auch im Rahmen eines Elternabends, einem Gespräch außerhalb der Trainingszeit, ... geschehen.

Sind auf diese Weise die Voraussetzungen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit erarbeitet worden, kann mit Hilfe der nachfolgend dargestellten Inhalte eine Selbsterschließung von Grifftechniken der manuellen Hilfeleistung im Turnen angestoßen werden.





Biomechanische Grundlagen zur Erschließung von Grifftechniken der manuellen Hilfeleistung

Die manuelle Unterstützung turnerischer Bewegungen wird in der turnerspezifischen Standardliteratur (z.B. Gerling, 2022) unterscheiden in das *Helfen*, das *Begleiten* und das *Sichern* der Bewegungshandlung. Das Helfen kommt im anfänglichen Lernstadium zum Einsatz. Gewissermaßen gilt: Die turnende Person „wird (zum Großteil) geturnt“, da die Bewegung ohne die externe Unterstützung nicht ausführbar wäre. Ziele sind u.a. erste Bewegungserfahrungen (z.B. Raumorientierung), ohne dabei Angst vor Verletzungen haben zu müssen. Dies ermöglicht, neben der bereits thematisierten Vertrauensbildung, hohe Wiederholungszahlen für die turnende Person. Die Bewegungsbegleitung wird im voranschreitenden Lernstadium vermehrt eingesetzt und arbeitet nach dem Prinzip „so viel wie möglich, so wenig wie nötig“. Die Bewegung ist in Grundzügen erlernt und wird mit dem Ziel einer Technikoptimierung durch punktuell eingreifen in den Bewegungsablauf „geschliffen“. So kann beispielsweise die Bewegungsrichtung oder auch die -geschwindigkeit kontrolliert werden (vgl. Schrempf & Jeraj, 2016). Das Sichern von Bewegungen hat, ähnlich dem Helfen, primär die Verletzungsprävention im Fokus. Dieses ist jedoch primär durch ein abwartendes Verhalten gekennzeichnet. Die helfende Person greift lediglich dann in die Bewegungsausführung ein, wenn „Gefahr im Vollzug“ ist. Zur Anwendung kommt die Sicherung beispielsweise, wenn über der Schaumstoffgrube erlernte Bewegungen erstmalig auf die härtere Wettkampfanlage übertragen werden. Bewegungen verlangsamen oder beschleunigen, die Bewegungsrichtung steuern, ... all dies verdeutlicht bereits die biomechanische Prägung des Helfens, Begleitens und Sicherns. Die Biomechanik würde als Zielstellung dessen formulieren: Einfluss nehmen auf den Bewegungszustand eines Körpers. *Bewegung* ist dabei als Ortsänderung des Körpers in einer gewissen Zeit zu verstehen. Dies kann eine Bewegung im Raum von A nach B (= eine *Translation*) oder auch eine Drehung um eine Drehachse (= eine *Rotation*) sein. Den Bewegungszustand bezeichnet die Biomechanik bei Translationen als *Impuls*, bei Rotationen als *Drehimpuls*. Der (Dreh-)Impuls gibt, platt gesagt, Aufschluss darüber, mit welcher (*Dreh-)Geschwindigkeit* sich die *Masse* eines Körpers im Raum bewegt. Ist ein Körper einmal in der Luft (z. B. bei einem Salto vorwärts), so ist sein Drehimpuls unveränderlich, sofern beispielsweise keine helfende Hand „eingreift“. Verändern kann man nur die beiden Komponenten, die als Produkt den Drehimpuls charakterisieren: Die Drehgeschwindigkeit und das *Massenträgheitsmoment* (= den Widerstand, der überwunden werden muss, damit ein Körper sich dreht). Ein Beispiel: Ist ein Turner mit einem Drehimpuls von 12 in der Luft und hat aufgrund seiner Körperstreckung einen Drehwiderstand von 6, so kann dieser nur mit einer Drehgeschwindigkeit von 2 rotieren ($6 \times 2 = 12$). Macht sich dieser Turner in der Luft allerdings klein (z.B. durch anhocken der Beine) und verringert dadurch seinen Drehwiderstand von 6 auf 3, so wird er automatisch seine Drehgeschwindigkeit von 2 auf 4 steigern (nicht mehr, aber auch nicht weniger. Denn: $3 \times 4 = 12$).

In einer Flugphase ist der Drehimpuls demnach nicht beeinflussbar. Wir möchten aber, zu Erinnerung, durch unsere manuelle Unterstützung Einfluss nehmen auf den Bewegungszustand eines Körpers. Doch wie kann man Einfluss nehmen auf den Bewegungszustand? Wie kann man diesen verändern? Die Antwort auf diese Frage ist die





gleiche wie die Antwort auf die Frage, was passieren muss, damit ein Körper sich überhaupt bewegt. Die Antwort lautet: Eine *Kraft* muss auf diesen Körper einwirken. Sollten wir uns noch an den Physikunterricht der Mittelstufe erinnern, dann wissen wir, dass Kraft das Produkt aus Masse und *Beschleunigung* ist. Da Beschleunigung bedeutet, dass sich eine Geschwindigkeit ändert, bedeutet „Kraft“ eigentlich nichts anderes als die Veränderung der Geschwindigkeit, mit der sich eine Masse bewegt. Genau dazu ist die Kraft in der Lage, und damit auch die Kraft unserer helfenden Hände. Wir wissen, dass turnerische Bewegungen komplex sind und nicht selten sowohl translatorische und rotatorische Komponenten haben. Glücklicherweise haben wir aber auch zwei helfende Hände, die ggf. jeweils die eine oder die andere Bewegungskomponente unterstützen können. Entscheidend für das erschließen von Grifftechniken der Hilfeleistung ist nun die Frage: Wo muss eine Hand ansetzen (wo muss die Kraft wirken), um eine Translation (= eine Bewegung von A nach B) zu fördern? Und wo muss eine Hand ansetzen (wo muss die Kraft wirken), um eine Rotation (= Drehbewegung) zu fördern? Die Antwort: Eine Kraft, die durch den *Körperschwerpunkt* als fiktives Zentrum der Körpermasse wirkt, fördert eine Translation. Man kann der turnenden Person beispielsweise mehr Höhe (und damit mehr Zeit in der Luft) verschaffen oder auch die Weite einer Bewegung unterstützen. Eine Kraft, die mit einem gewissen Abstand vom Körperschwerpunkt wirkt (also: mit einem gewissen Hebelarm), wird die Rotation dieses Körpers fördern. Die Kraft wirkt also mit einem gewissen Hebel. Ggf. erinnern wir uns wieder an die Physik der Mittelstufe: Kraft mal Hebel ist ein *Drehmoment*, das Rotationen auslöst.

Fazit und Weiterführende Gedanken

Wenn ich mir Grifftechniken der manuellen Unterstützung turnerischer Bewegungen selbst erschließen möchte, ist ein biomechanisches Grundverständnis für die Wirkweise meiner helfenden Hände hilfreich. Welches Bewegungsmerkmal möchte ich fördern (Translation oder Rotation)? Wo liegt etwa der Körperschwerpunkt (in der Regel etwa in Höhe der Hüfte)? Wenn ich mir über diese Punkte im Klaren bin, habe ich die Kompetenz, Hilfeleistungen physikalisch herzuleiten, auch wenn ich diese nicht im Fachbuch finde. Nicht zu unterschätzen ist, neben dem Ansatzpunkt der Hände, ein sicherer stabiler (= breitbeiniger Stand) und ein grade Rücken der helfenden Person. Hilfeleistung ist ein „Ganzkörper-Job“, der eine gewisse Grundfitness und, dies sei nochmals betont, eine Vertrauensbasis der beteiligten Personen verlangt.

Literatur

- Gerling, I. E. (2022). *Helfen und Sichern im Turnen* (Aufl.), Meyer & Meyer.
- Rohleder, J. & Münz, J. (2024). *Prävention von Grenzverletzungen in der Turnlehre*. Skript, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Schrempf, R. & Jeraj, D. (2016). Spotting and Guiding in Artistic Gymnastics from a Daily Practical Perspective. In T. Heinen, I. Cuk, R. Goebel (Hrsg.), *Gymnastics Performance an Motor Learning. Principles and Applications* (S. 19-31). Nova Science Publishers.
- Wick, D. (2009). *Biomechanik im Sport. Lehrbuch biomechanischer Grundlagen sportlicher Bewegungen* (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Spitta.

