

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** 1

**Artikel:** Probier's, ich helfe Dir! [Fortsetzung]

**Autor:** Gilardi, Nene

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991325>

### 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:** 28.01.2026

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

# Probier's, ich helfe Dir!

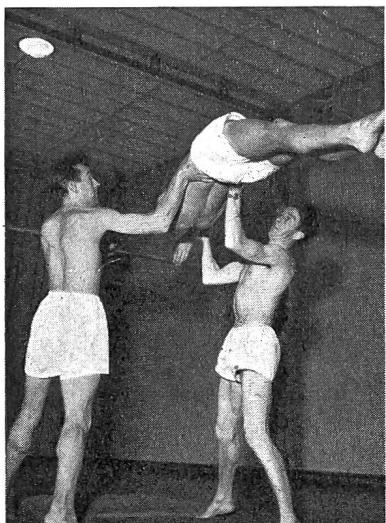
Einige Hinweise zum Geräteturnen im Vorunterricht

(Fortsetzung des Artikels in Nr. 2 / 1959)

Text und Gestaltung: Nene Gilardi, Photos: Walter Brotschin



1



2

In Nummer 2 des vergangenen Jahres behandelten wir unter dem gleichen Titel nebst einigen allgemeinen Betrachtungen auch die Frage des Hilfestehens im Geräteturnen, speziell am Barren.

Gerade im Winter, wenn wir in erhöhtem Masse auf die Hallenarbeit angewiesen sind, finden wir ideale Bedingungen für ein einfaches Geräteturnen. In der Absicht, unseren VU-Leitern etwas Nützliches zu unterbreiten, erlauben wir uns, dieses Thema wieder aufzugreifen; angefangen beim Reck und schliesslich zum besonderen Kapitel des Bodenturnens übergehend.

## Frischen wir unser Gedächtnis etwas auf!

Um Unklarheiten zu vermeiden und das Grundsätzliche herauszustreichen, wollen wir schnell die wichtigsten Punkte beim Hilfestehen wiederholen.

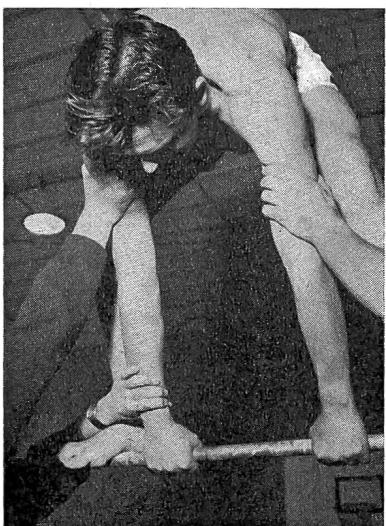
Um zu wissen, welcher Griff am vorteilhaftesten angewendet wird, stellt man sich die Bewegung vorerst einmal in umgekehrtem Sinne vor. Dadurch erhalten wir eine Art Film mit umgekehrtem Bewegungsablauf. Beim Verfolgen dieses Films, d. h. beim Sich-vorstellen der Bewegung vom Ende zum Beginn, können wir sehr gut ersehen, welches der Griff ist, der eine 100prozentige Ausführung der Uebung gewährleistet, ohne den Bewegungsablauf in irgend einer Phase zu behindern.

Stets vom Prinzip der Arbeit in kleinen Gruppen ausgehend (die Schüler helfen sich untereinander!), darf nicht vergessen werden, vorerst immer eine klare Demonstration der Griffe zu geben. Der Leiter erklärt, zeigt mit einigen Schülern vor und dann lässt er seine Klasse arbeiten. Eine gute Demonstration ist Voraussetzung, «sine qua non» für das Verstehen der Griffe, deren richtige Anwendung und den Enderfolg.

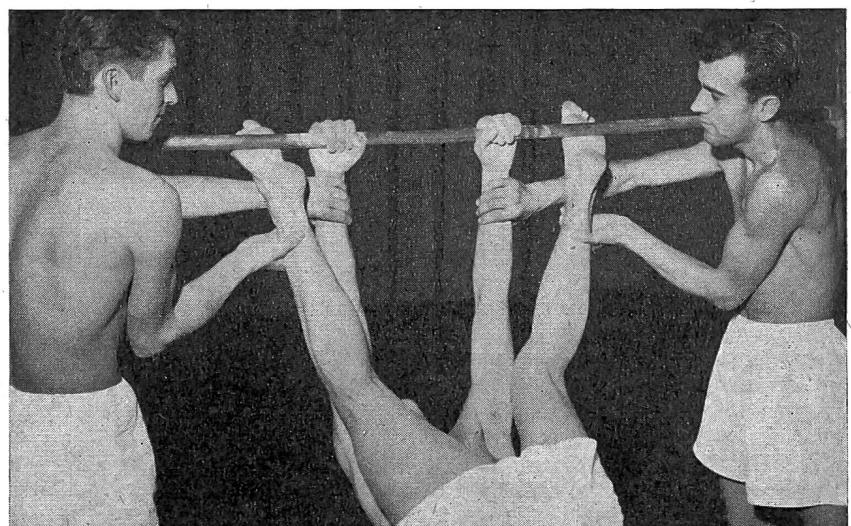
## Reck

Die Uebungen am Reck enthalten teilweise schon in den elementarsten Formen ein gewisses grösseres Risiko (wenn wir dieses Wort hier anwenden dürfen) als am Barren. Hier empfehlen wir vor allem Vorsicht, ganz speziell in der Einführung.

Wie schon beim Barren versuchen wir auch beim Reck das Grundsätzliche mit Photos zu unterstreichen. Zuerst zeigen wir eine sehr einfache und dann eine etwas schwerere Uebung, mit dem Leitsatz: alles wagen, aber mit Sicherheit, ein Leitsatz, der es uns erlaubt, gutes Geräteturnen auch im Vorunterricht zu betreiben.



3



4

## Uebung 1:

Stütz vl., Ristgriff: Unterschwung und Nachsprung zum Stand. Steht der Helfende rechts vom Uebenden, so greift der linke Arm unter der Stange durch, die linke Hand hält das Handgelenk, die r. Hand ist in Bereitstellung vorne unterhalb der Stange.

Für die Helfer, die links stehen, gilt das Gegenteil.

In der ersten Bewegungsphase gewährleistet die Hand am Handgelenk die Griffesicherheit und hilft bei der Rotation; in der zweiten Phase unterstützt sie den Arm und verhindert beim Landen einen eventuellen Sturz nach vorn.

Die r. Hand verhindert in der ersten Phase ein zu weites Entfernen des Körpers von der Stange; in der zweiten Phase unterstützt sie den Körper und stößt ihn in die Höhe (Photos 1 und 2).

N. B. Der gleiche Hilfsgriff wird bei der Felge rw. angewandt, da die Bewegung analog ist (Unterschied nur in der zweiten Phase).

## Uebung 2:

Stütz vl., Ristgriff: Grätschumschwung rw. und Nachsprung vw. zum Seitstand rl. (Grätschfleurier)

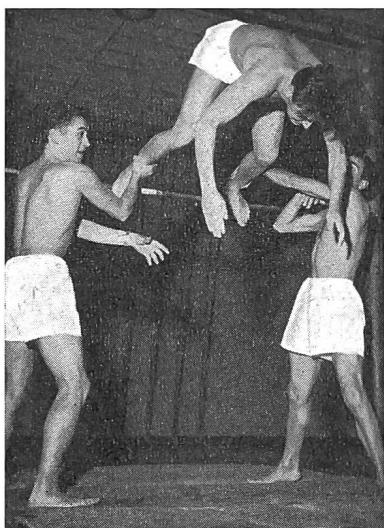
1. Phase, Stütz: der l. Arm greift unter der Stange durch, die l. Hand erfasst über den Fussknöchel hinweg das Handgelenk. Mit der r. Hand wird der Uebende an der Schulter gehalten und damit verhindert, dass er nach vorne fällt (Photos 3 und 5).

2. Phase, Rotation: die l. Hand bleibt am Handgelenk, die r. Hand erfasst den Fussknöchel (Photo 6) und hält den Fuss an der Stange bis zur Beendigung der Rotation (Photo 4 u. 7: Griffe während der Drehung).

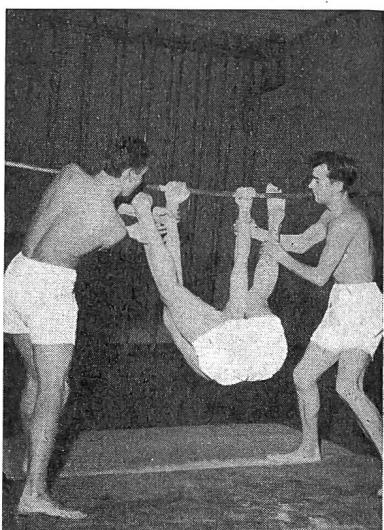
3. Phase, Absprung: die l. Hand lässt das Handgelenk los, die r. Hand bleibt bis im letzten Moment am Fussgelenk (Photo 8).

Für den Helfer auf der anderen Seite gilt das Gegenteil.

N. B. Beim Betrachten der Bewegungsfolge (Photos 5, 6, 7 und 8) sehen wir, dass der hilfestehende Schüler links des Uebenden während dessen Rotation seine l. Hand schlecht einsetzt. Am Schluss der Bewegung können wir feststellen, dass er den l. Arm verdreht hält, was nicht volle Sicherheit gewährleistet. Also, rechts wie man es machen soll und links, wie man es nicht machen soll!



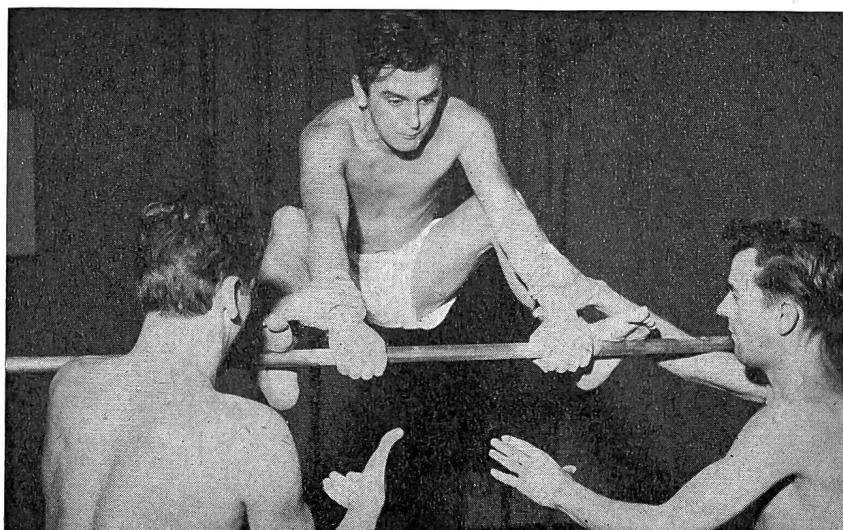
8



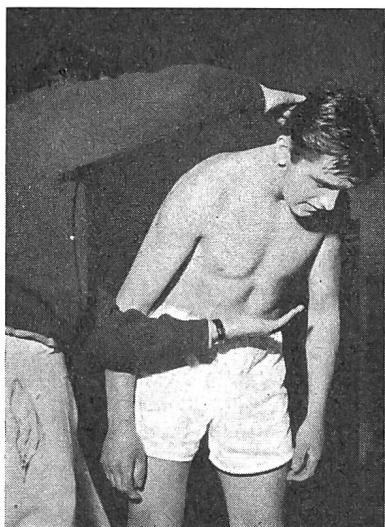
7



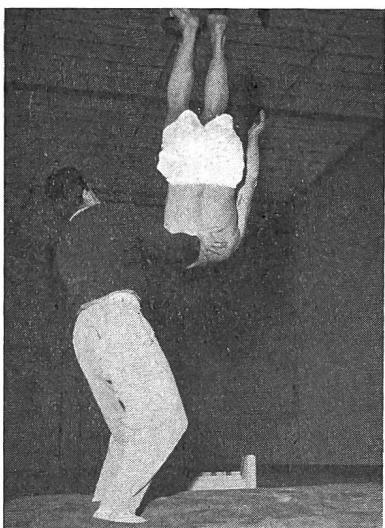
5



6



9



10

## Bodenturnen

Wir weisen hier nochmals darauf hin, dass wir bis jetzt — was das Geräteturnen betrifft — mehr oder weniger schwere Übungen der Grundschule behandelt haben.

Je grösser die Schwierigkeiten werden (wir kommen nun schon bald zum Kunstrümpfen), desto mehr Hilfe wird von Seiten des Leiters erwartet, vor allem bei der Einführung einer neuen Übung. Jedenfalls können wir beim Aufbau im Vorunterricht unseren obenangeführten Prinzipien treu bleiben, denn die Steigerung im Schwierigkeitsgrad ist nicht zu gross. Im Bodenturnen hingegen sind die Voraussetzungen zur Hilfeleistung wenigstens zum Teil etwas andere. Trotzdem gibt es hier einige übereinstimmende Berührungspunkte zum Obengesagten, die auch hier gelten; wir denken da an die Wahl der Hilfsgriffe sowie an die langsame Verminderung der körperlichen zugunsten der rein psychologischen Hilfe. Der grosse Unterschied liegt unserer Ansicht nach in der Tatsache, dass beim Bodenturnen die elementaren Übungen schneller erlernt werden und wir rasch zu relativ schwierigen Übungsformen gelangen. Folge davon ist, dass die Zeit, während der in kleinen Gruppen gearbeitet werden kann und sich die Schüler untereinander helfen, kürzer ist.

Man kommt also relativ schnell auf eine höhere Stufe, von der aus man dann — in einem gewissen Sinne — bereits zu akrobatischen Übungen übergehen kann, die jedoch immer noch jedermann zugänglich sind.

Es ist unmöglich, auf der Basis der Übungsgruppen, wie wir sie im VU kennen, eine genaue Reihenfolge derjenigen Übungen aufzustellen, welche von den Schülern untereinander ausgeführt werden können und derjenigen, bei welchen der Leiter mithelfen muss.

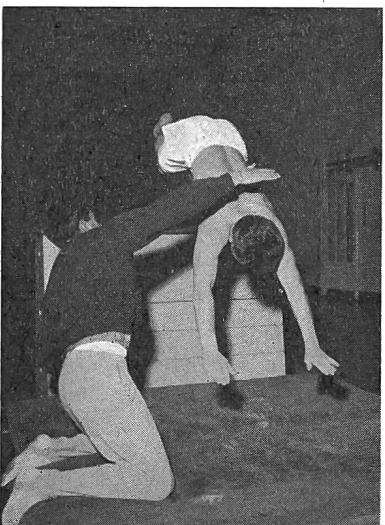
Sowohl bei Übungen der Gruppe mit gestrecktem Rücken (Handstand, Überschlag, Flic-Flac) als bei solchen mit «rundem» Rücken (Rolle vw. und rw., Salto vw.), sowie denjenigen der gemischten Gruppe (Rücken zuerst gestreckt, dann «rund» und umgekehrt) (Hechtrolle, Kopfkippe oder Schulterkippe) finden wir solche, bei denen sich die Schüler gegenseitig und andere, bei welchen die Hilfe des Leiters unerlässlich ist.

Der Vorunterrichtsleiter wird, um zu wissen, wann er selbst einzugreifen hat, sich Rechenschaft geben müssen über das technische Können seiner Klasse. Ist das Niveau gut, so wird er seine Schüler allein arbeiten lassen, ist es dagegen schlecht bis mittelmässig, so wird er viel früher eingreifen und aktiv mithelfen müssen.

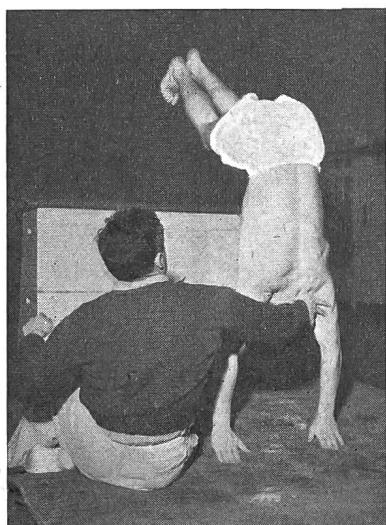
Um den gleichen Gedankengang einzuhalten wie schon beim Geräteturnen, werden wir im folgenden einige Illustrationen zum soeben Ausgeführten geben. In den ersten beiden Fällen handelt es sich um Übungen, bei welchen nach einer allgemeinen Einführung die Hilfe des Leiters unbedingt erforderlich ist. Beim dritten Fall haben wir eine typische Übung gewählt, bei der die Möglichkeit der Hilfeleistung durch Schüler allein sogar bis zur Endform demonstriert wird.

### Salto vorwärts (Gruppe: «runder» Rücken)

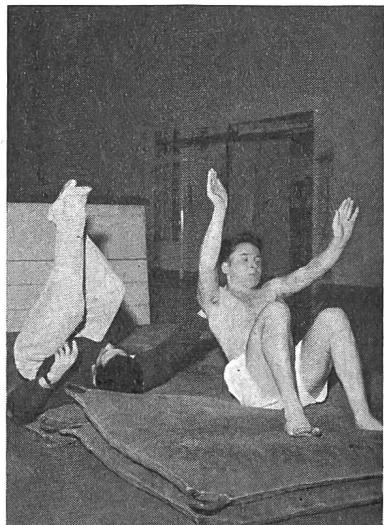
Im methodischen Aufbau dieser Übung können sich die Schüler sehr gut untereinander helfen. Beginnt man jedoch den ganzen Bewegungsablauf zu üben — freier Salto vw. — ist es der Leiter selbst, der volle



11



12



13

Sicherheit gewährleisten muss. Wir müssen uns hier Rechenschaft über die Schnelligkeit der Bewegung ablegen!

Wiederum nehmen wir an, rechts des Uebenden zu stehen. Die r. Hand geht an den Nacken, wo sie das Einziehen des Kopfes während der Drehung garantiert und während der Landung unterstützt und so verhindert, dass der Uebende rückwärts auf den Rücken fällt; die l. Hand unterstützt in der Taille und stösst den Körper gleichzeitig in die Höhe. — Vergleich mit zwei Hebeln! (Photo 9).

Zu Beginn können wir den Schüler auffordern, mit dem Kopf zwischen die Arme des Leiters zu springen. Später wird die Hilfe der l. Hand verminder und nur noch mit der r. Hand unterstützt. Letztere kann, sobald die Uebung beherrscht wird, mehr an das untere Ende des Rückens verlegt werden (Photo 10).

#### **Hechtsprung** (gemischte Gruppe — Rücken zuerst gestreckt, dann «rund»)

Da der Bewegungsablauf in der zweiten Phase schnell ist (Landung und Rolle), muss der Leiter Hilfe stehen. Die Hauptaufgabe des Leiters besteht darin, durch entsprechendes Hilfestehen Kopf und Genick zu schützen (Einrollen des Kopfes). Dies kann auf zwei verschiedene Arten geschehen (immer vorausgesetzt, der Helfer befindet sich rechts vom Uebenden):

1. Kniestand im rechten Winkel zur Sprungrichtung: am Schluss des Sprunges geht die r. Hand an den Nacken des Uebenden, unterstützt das Einziehen des Kopfes und dadurch die Rotation. Die Hand bleibt während der Rolle am Nacken (Photo 11).
2. Sitz in der Sprungrichtung; Front gegen den Uebenden: gleiche Ausführung wie bei 1., aber indem der Leiter sich rw. fallen lässt, begleitet er die Rolle des Schülers (Photos 12 und 13).

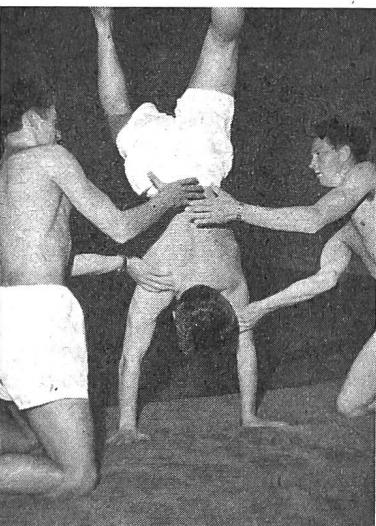
#### **Ueberschlag** (Gruppe mit gestrecktem Rücken)

Typische Uebung für das Hilfestehen unter Schülern, sei es im methodischen Aufbau, sei es in der Endform.

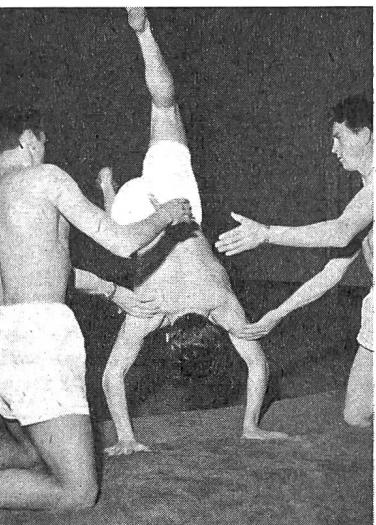
Die zwei Helfer knien einander gegenüber. Was die Anwendung der Griffen anbelangt, so sprechen wir immer vom Helfer rechts des Uebenden. Die l. Hand geht an die Schulter und unterstützt, indem sie nach oben stösst; die r. Hand geht an den unteren Teil des Rückens, wo sie ebenfalls unterstützt und nach oben stösst (Photos 14, 15 und 16 = Bewegung von der Seite gesehen, Photos 17 und 18 = Bewegung von vorn). Mit dieser Methode kann die Hilfeleistung sehr gut durch einen einzelnen Kameraden erfolgen.

#### **Schlussfolgerung**

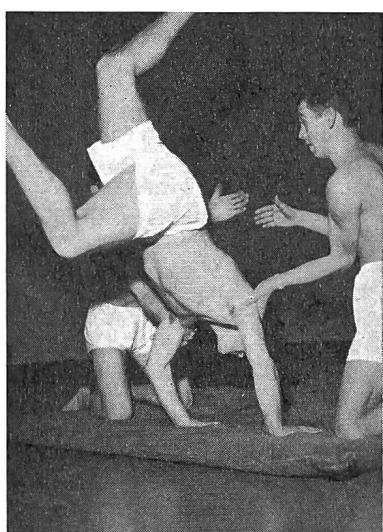
Wir hoffen, dass die oben angeführten Beispiele sowohl für das Gerätenturnen wie auch für das Bodenturnen dazu beitragen mögen, die für die Sicherheit bei der Ausführung der Uebungen wichtigen Fragen bei unseren Leitern zu klären. Es ist unser Anliegen, dass sie aus unseren Ausführungen Nutzen und Anregung finden werden. Unser Wunsch: mitmachen zählt!



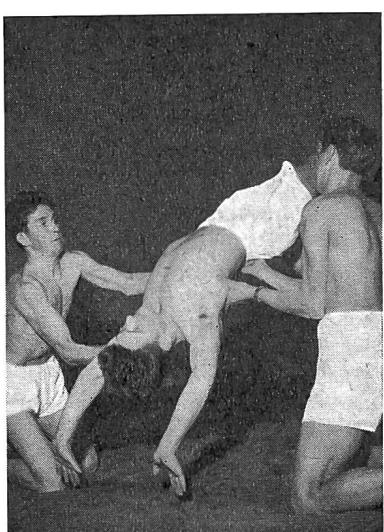
18



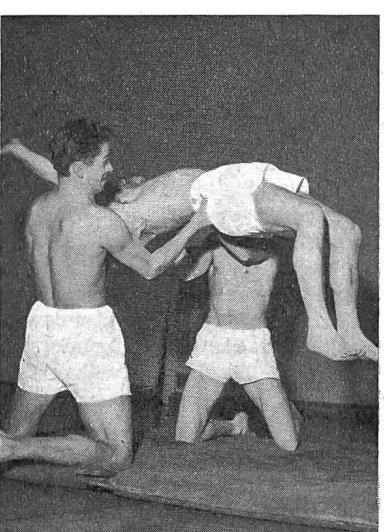
17



14



15



16