

LEITFADEN SICHERHEIT UND SICHERUNG IM GERÄTETURNEN

Dieser Leitfaden unterstützt Lehrpersonen (LP) dabei, die Geräteturnübungen der Schulsportprüfung NW, OW, SZ und UR gemäss Lehrplan 21 sicher, stufenweise und mit geeigneten Helfer- und Sicherungspositionen zu vermitteln. Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler (SuS) die Elemente an Reck, Boden, Schaukelringen, Sprung, Stufen- und Parallelbarren zunehmend selbstständig und sicher ausführen können.

Der Leitfaden basiert auf den Publikationen von «mobilesport.ch» und dem [Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel](#).

Helfen und Sichern unterscheiden sich durch den Grad des Eingreifens:

- Beim Helfen besteht aktiver Kontakt zwischen LP und SuS oder zwischen SuS, um eine Übung zu ermöglichen oder technische und körperliche Voraussetzungen auszugleichen.
- Beim Sichern führen die SuS die Bewegung grundsätzlich selbstständig aus. Die LP oder mitsichernde SuS greifen nur bei Bedarf ein, um die Sicherheit zu gewährleisten. Beide Formen können durch Hilfsmaterial oder Hilfspersonen ergänzt werden.

Weiterführende Bild- und Videomaterialien zum Helfen und Sichern im Geräteturnen:

- [Universität Basel: Vorübungen Geräteturnen](#)
- [Partnerhilfen Geräteturnen](#)
- [Vorzeigevideos von mobilesport](#)

Allgemeine Sicherheitshinweise:

- Gründlich aufwärmen: Einrollen und Fallen gezielt üben, damit das Kopfeinziehen als Schutzreaktion präsent ist.
- Klare Regeln kommunizieren: nur eine turnende Person pro Gerät, keine Übungen ohne Aufsicht, keine eigenen Elemente.
- Zielbewegungen schrittweise und verständlich aufbauen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gerätestationen einplanen.
- Gerätebereiche mit genügend Schutzmatte absichern.
- Hilfe- und Sicherungspositionen vorzeigen, damit sich SuS gegenseitig korrekt unterstützen können.

Inhalt

1	Verschiedene Griff- und Unterstützungsarten	3
1.1	Stützgriff	3
1.2	Klammergriff	3
1.3	Drehgriff	3
1.4	Kreuzgriff	3
1.5	Kleidergriff	3
1.6	Rotationshilfe mit Seil/Turnbündel, Gymnastikball oder Kasten	4
2	Reck.....	4
2.1	Felgaufschwung gebückt zum Stütz	4
2.2	Felgumschwung rw. gestreckt	4
2.3	Rückschwung zum Unterschwung.....	4
3	Boden	5
3.1	Rolle rückwärts (rw) zum Handstand (Streuli).....	5
3.2	Handstand abrollen.....	5
3.3	Rad.....	5
4	Stufenbarren.....	6
4.1	Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz	6
4.2	1-2x Federn auf nahem Holm zum Felgaufschwung.....	6
4.3	Hochwende	6
5	Parallelbarren	7
5.1	Sprung zum Oberarmstand, Überrollen zum Grätschsitz	7
5.2	2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten	7
5.3	2x Zwischenschwingen zum Abgrätschen am Barrenende	7
6	Schaukelringe.....	8
6.1	3x Schwingen zum Sturzhang hinten	8
6.2	1-3x Zwischenschwung, ganze Drehung ein-aus	8
6.3	Zwischenschwung, Vorschwung zum Sturzhang mit "Rauskippen" hinten	8
7	Sprung	9
7.1	Strecksprung mit ganzer Drehung	9
7.2	Bücksprung.....	9
7.3	Salto zum Stand auf zwei dicke Matten	9

1 Verschiedene Griff- und Unterstützungsarten

1.1 Stützgriff

An Rücken und Oberschenkel:

- Als Dreh- oder Schubhilfe (Bsp. Kipp-Aufschwung)



1.2 Klammergriff

An Ober- oder Unterkörper:

- Als Stabilisationshilfe oder in Kombination als Schub- und Stützhilfe (Bsp. Handstand)
- Bei Klammergriff am Arm: Oberarm priorisieren, da es der turnenden Person mehr Stabilität gibt als am Unterarm

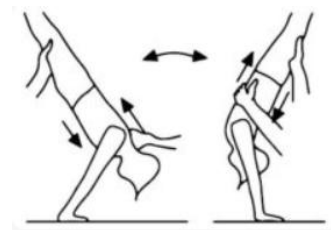


1.3 Drehgriff

Griffe auf gegenüberliegenden Seiten und Körperhöhe.

Eine Hand stabilisiert, die andere beschleunigt:

- Die Handposition wechselt von beschleunigender zu stützender Funktion (Bsp. Überschlagbewegungen)



1.4 Kreuzgriff

Griffposition vor und hinter dem Körper. Ober- oder Unterkörper. Überkreuzte Armposition bei helfender Person, sodass nach der Rotation die Armkreuzung aufgehoben ist.

- Beeinflusst Rotationsbewegung. Vor- und Rückwärtsrotation (Bsp. Salto Bewegungen)



1.5 Kleidergriff

Griff an Kleider für direkte und nahe Unterstützung

- Unterstützt in Rotations-, Stütz- und Schubbewegungen (Bsp. Hüftumschwung)

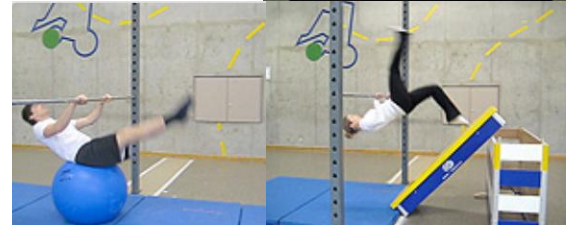
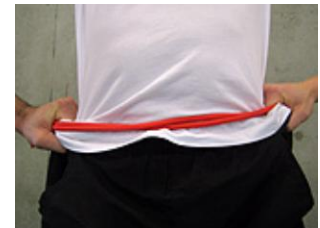


1.6 Rotationshilfe mit Seil/Turnbündel, Gymnastikball oder Kasten

Befestigung eng um die Hüfte, sodass von beiden oder einer Seite bei der Hüftrotation geholfen werden kann.
Griff um Seil und T-Shirt/Hose.

Bei einseitiger Hilfe: Mit der freien Hand am Unterrücken ebenfalls unterstützen.
(Bsp. Rückwärtssalto)

Mithilfe des Gymnastikballs soll die Rotationsbeschleunigung unterstützt werden. Mit dem schrägen Kastenoberteil wird die Hüfte automatisch höher als der Oberkörper gebracht. Als Folge ist die Rotation einfacher.
(Bsp. Aufschwung am Reck)

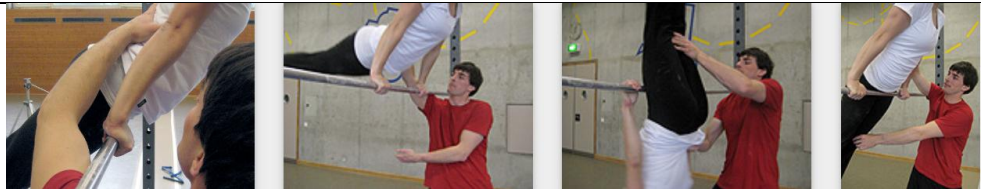


2 Reck

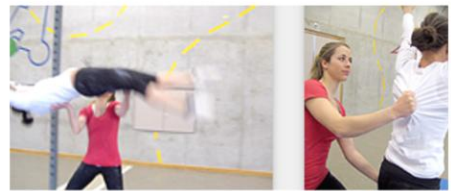
2.1 Felgaufschwung gehockt zum Stütz

Startübungen	Stehend von der Matte in Stütz springen und Stützposition halten
Hilfsformen	abstossen auf Minitramp oder schräggeltem Schwedenkasten , Gymnastikball unter Reck, Handgriffe am Rücken (Textilgriff am oberen Rücken, Rotationshilfe am unteren Rücken)

2.2 Felgumschwung rw. gestreckt

Startübung	Felgumschwung gehockt ohne Schwung Felgumschwung gehockt mit Drehhilfe am Oberschenkel und Stützgriff am unteren Rücken
Folgeübung	 Felgumschwung gehockt mit Schwung (mit oder ohne Stütz- und Drehhilfe)
Hilfsformen	Felgumschwung mit Seil

2.3 Rückschwung zum Unterschwing

Startübung	Unterschwing mit Stützhilfe Zuerst aus Stand in den Unterschwing
Folgeübung	Unterschwing von Stütz mit Ausholbewegung Stützhilfe am Rücken (Kleidergriff am Rücken, sodass die Person nicht auf den Hinterkopf fallen kann) und Oberschenkel (C-Minus Körperposition unterstützen) 
Hilfsformen	Stützgriff bei Unterschwing Die Höhe des Unterschwings festlegen, mithilfe eines Seils /Schwimmnudeln

3 Boden

3.1 Rolle rückwärts (rw.) zum Handstand (Streuli)

Startübung	Rückwärts mit Händen neben Kopf platziert ein- und ausrollen. Startpositionsreihenfolge: sitzend, gehockt, stehend Rückwärtsrolle von Sitz- und danach Stehposition, Handposition neben Kopf
Folgeübung	Streuli mit Stütz- und Klammergriff am Oberschenkel
Hilfsformen	Nur Stützhilfe am Ober- oder Unterschenkel, falls genügend Schwung für den Handstand vorhanden ist Rückwärtsrolle aus erhöhtem Start (7er Matte auf Sprungbrett)

3.2 Handstand abrollen

Startübung	Vorwärtsrolle von gehockter und stehender Startposition Handstand halten üben: Handstand an der Wand mit dem Bauch Richtung Wand (ansonsten Überstreckungsgefahr) Handstand mit Stütz- und Klammergriff am Ober- oder Unterschenkel Handstand mit Stütz- und Klammergriff an Schulterblätter
Folgeübung	Vorwärtsrolle mit Schwung aus Stehposition (leichte Hechtrolle) Handstand mit Stütz- und Klammergriff am Ober- oder Unterschenkel mit abrollen
Hilfsformen	Leichte Stützhilfe, um Handstand zu halten (ohne Klammern)

3.3 Rad

Startübung	Rad auf einer Hallenlinie . Start und Handposition auf der Linie mit dem Ziel auf der gleichen Linie zu landen. Fünf Ringe in einer Linie. Rad durch die Ringe. Pro Ring eine Berührung (Fuss, Hand, Hand, Fuss, Fuss)
Folgeübung	Rad mit Drehhilfe an der Hüfte (Helfende Position auf Rückenseite)
Hilfsformen	Mit Langbänken die Radrichtung unterstützen

4 Stufenbarren

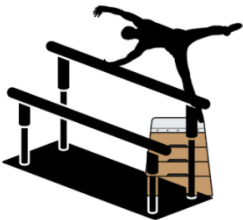
4.1 Vorwärts Ein- und Aufrollen zum Aussenquersitz

Startübung	 Mit Schwung in den Aussenquersitz auf tieferem Holmen Beide Beine gegen aussen
Folgeübung	 Fechtkehre zum Aussensitz Einrollen vorwärts zum Aussenquersitz mit Stütz- und Klammergriff am unteren Rücken/Lendenbereich. Position zwischen den Holmen vor der Person
Hilfsformen	Stützhilfe bei Fechtkehre auf Rückseite der Person. Unterstützung/Absicherung am unteren Rücken/Lendenbereich Neben Stufenbarren platziert und sicherstellen, dass bei einem Sturz der Kopf nicht auf den Holmen fällt.

4.2 1-2x Federn auf nahem Holm zum Felgaufschwung

Startübung	In Startposition von helfender Person ganze Ausführung durchturnen. Ohne Kraft, nur die Bewegung kennenlernen. Mit zwei helfenden Personen links und rechts.
Folgeübung	Felgaufschwung mit abstossen und Unterstützung Unterstützung durchgehend oder nur Startschwung an den Füßen
Hilfsformen	Stufenbarren vorne und hinten mit 7er-Matten abdecken, um Furcht vor Aufprall zu hemmen

4.3 Hochwende

Startübung	Von Stützposition am oberen Holmen hoch nach hinten abstossen und auf Matte landen. Landung auf gleicher Seite des Stufenbarrens wie die Stützposition. Hochwende aus erhöhter Startposition (z.B. Schwedenkasten), sodass nicht aus dem Stütz gestartet werden muss, sondern «abgesprungen» werden kann. 
Folgeübung	Hochwende aus Stütz mit Stützgriffhilfe von vorne
Hilfsformen	Stufenbarren vorne und hinten mit 7er-Matten abdecken, um Furcht vor Aufprall zu hemmen

5 Parallelbarren

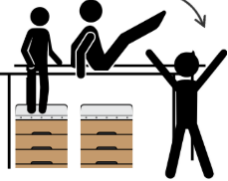
5.1 Sprung zum Oberarmstand, Überrollen zum Grätschsitz

Startübung	Vor- und Rückschwung in den Grätschsitz In Oberarmstand zwischen Schwedenkästen (3 Elemente hoch)	
Folgeübung	Von Stand in Oberarmstand mit Klammer- und Stützgriff (Schulter, Oberschenkel oder unterer Rücken. Position ausserhalb mit einem Arm ober und einem Arm unter dem Holmen) Von Oberarmstand in Grätschsitz abrollen. 7er Matte quer über Barren, auf die Matte abrollen	
Hilfsformen	Wichtig für helfende Person: ein Arm geht UNTER dem Holm durch, sodass bei einem Sturz gestützt werden kann und der Holm nicht blockiert.	

5.2 2x Zwischenschwingen zum Hockstand hinten

Startübung	Einfaches vor- und zurückschwingen Hockstand statisch (mit Klammergriff von Person neben Parallelbarren)	
Folgeübung	Nach vor und Rückschwung mit Füßen vor den Händen auf den beiden Holmen landen (Klammergriff an Oberarm links und rechts / Stützgriff unterer Rücken – Position links oder rechts von Barren)	
Hilfsformen	Mit Klammer-/Stützgriff Person in Vor- und Rückschwungposition halten (Stabilität und Kraft spüren)	

5.3 2x Zwischenschwingen zum Abgrätschen am Barrenende

Startübung	Auf Erhöhung (z.B. zwei Kastenteile) in Barrenmitte und nach vorne oder hinten direkt rausschwingen. Erhöhter Absprung ohne Schwingen	
Folgeübung	Zwischenschwingen in Barrenmitte und nach vorne oder hinten rausschwingen Von erhöhtem Stand direkt abgrätschen am Barrenende.	
Hilfsformen	Sicherung in Bereitschaft links und rechts von Barren. Kopf und unterer Rücken fokussieren.	

6 Schaukelringe

6.1 3x Schwingen zum Sturzhang hinten

Startübung	Aus Stand in Sturzhang. Stützgriff beim unteren Rücken für den nötigen Schub und im Sturzhang Stützgriff an den Schultern/oberer Rücken für die Stabilität.
Folgeübung	Im Sturzhang langsam schwingen, um die Kraft und Stabilität zu üben. Zusätzlich Timing erkennen, zu welchem Zeitpunkt die Schwingrichtung ändert = Zeit für Sturzhang Sturzhang ab Kastenoberteil
Hilfsformen	Abstossen an schräggestelltem Schwedenkasten, um in Sturzhang zu gelangen (wie beim Reck)

6.2 1-3x Zwischenschwung, ganze Drehung ein-aus

Startübung	Drehung im trockenen üben. Eine Person hält die Füße (etwa auf Knie/Hüfthöhe), die andere ist in der C+ Position (Schultern auf der Matte) und dreht sich in C- (Schwung mit Hüfte). Danach das gleiche an den Ringen. Helfende Person dreht die Person an den Ringen.	
Folgeübung	½ Drehungen im Schwung. Timing finden	
Hilfsformen	Schubhilfe/Kreuzgriff bei der Hüfte, um Drehung zu unterstützen (bei leichter Schwungstärke)	

6.3 Zwischenschwung, Vorschwung zum Sturzhang mit "Rauskippen" hinten

Startübung	Im Sturzhang langsam schwingen, um die Kraft und Stabilität zu üben. Zusätzlich Timing erkennen, zu welchem Zeitpunkt die Schwingrichtung ändert = Zeit für Hüftöffnung und Kippbewegung Zwischen zwei Schwedenkästen das Öffnen der Hüfte und das darauffolgende «Rauskippen» üben. Stützgriff unter der Schulter und am Oberarm (Kein Druck aus den Armen, sondern öffnen der Hüfte und Verschiebung des Körperschwerpunkts in Richtung der Hände)	
Folgeübung	Bewegung in langsamem Tempo, sodass die helfende Person ein Schub am unteren Rücken geben kann und gleichzeitig mit einem Stützgriff Schulter und Nacken sichern kann	
Hilfsformen	Bei dicker Matte in Bereitschaft stehen, falls zu früh losgelassen wird: Abfangen/Richtung Matte stossen/Matte verschieben	

7 Sprung

7.1 Strecksprung mit ganzer Drehung

Startübung	Einfacher Strecksprung Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ und ganzer Drehung im Stand
Folgeübung	Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung auf Minitramp
Hilfsformen	Neben Trampolin in Bereitschaft, falls zu viel Rücklage Zielspringen mit Kreidemarkierung auf der Matte Sprung ohne Anlauf mit Unterstützung durch Handhalten (Position auf Minitramp und Matte)

7.2 Bücksprung

Startübung	Hoher Absprung üben: Helfende Person zeigt mit einem Stab eine imaginäre Linie an, die zu überspringen ist.
Folgeübung	Strecksprung mit angezogenen Beinen. Hände berühren die Knie in der Luft.
Hilfsformen	Zwei Matten aufeinander. Langsamer Anlauf und in Bücksprung auf Matte landen.

7.3 Salto zum Stand auf zwei dicke Matten

Startübung	Auf Mattenberg springen. Mit Händen abstützen und auf den Füßen landen
Folgeübung	Auf Mattenberg springen. In Sprungrolle landen Auf Mattenberg springen. $\frac{1}{2}$ eines Saltos ausführen mit Landung gestreckt auf dem Rücken. Auf Mattenberg springen. $\frac{3}{4}$ einen Salto ausführen mit Landung im Sitzen. Helfende Person bei Mattenanfang auf einem Schwedenkasten positioniert. Handposition für Stütz- und Drehgriff bei der Schulter (Kopfsicherheit) und oberer Rücken. So wird die Rotation unterstützt und die Person fällt nicht auf den Kopf.
Hilfsformen	 Mattenberg nicht mit Parallelbarren aufstellen, sondern 3-4 dicke Matten aufeinander platzieren. Bei jeder Übung kann nach und nach eine Matte entfernt werden, bis am Ende der Salto auf eine Matte gemacht wird. Mattenberg: 2-4 dicke Matten aufeinander direkt auf Hallenboden 2-3 dicke Matten aufeinander auf Langbänke (bei wenig vorhanden Matten) Falls die helfende Person auf der Matte Platz hat und mit wenig Tempo gesprungen wird, sind die Handpositionen am hinteren Nacken für die Kopfsicherheit und im Drehgriff bei der Bauchregion.