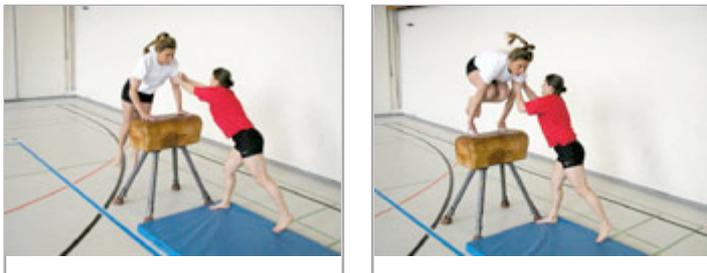


Formation initiale BP en EPS

Aider et assurer

Illustration de l'aide et l'assurage de mouvements basiques en gymnastique
Choix effectué en rapport avec de la matière présentée dans les brochures 3 des manuels EP n° 3 et 4



Source: Université de Bâle - <http://www.gymfacts.ch/> ou <http://www.issw4public.ch/>
D'autres mouvements ainsi que des animations vidéo peuvent être trouvés aux adresses ci-dessus.

Compléments conseillés:

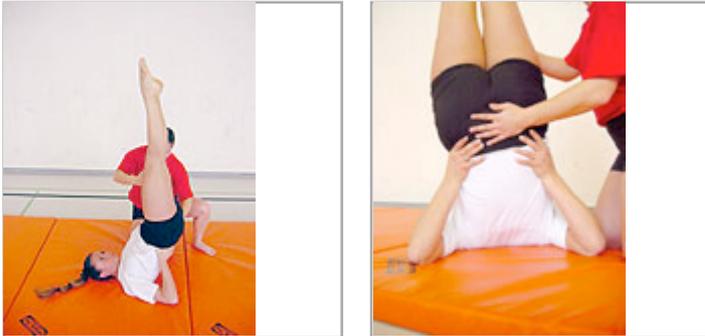
- Man EP n° 3, bro 3, p. 13, S'entraider
- Man EP n° 4, bro 3, p. 27, Aider et assurer

Kerze

Boden

Stützhilfe am Rücken und am Oberschenkel

Stützhilfe am unteren Rücken und am Oberschenkel vorne

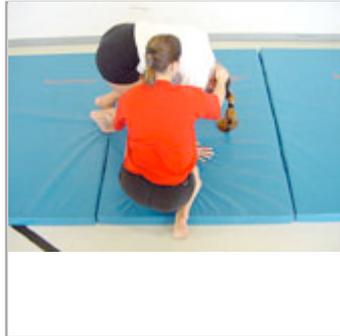


Rolle vw**Boden****Drehhilfe im Nackenbereich und am Unterschenkel**

Drehhilfe am Unterschenkel vorne und schützende Drehhilfe für den Kopf im Nacken



Kopf wird von der helfenden Person vorsichtig nach unten geschoben und an die Brust gedrückt



Rolle rw (Arme gebeugt)

Boden

Dreh- und Stützhilfe an Schulter und Rücken

Drehhilfe am unteren Rücken und Stützhilfe am oberen Rücken/Schulter



Rolle rw (Arme gestreckt)

Boden

Dreh- und Stützhilfe an Schulter und Rücken

Dreh- und Stützhilfe an Schulter und Rücken



Die Arme sind gestreckt, die Hände einwärts gedreht

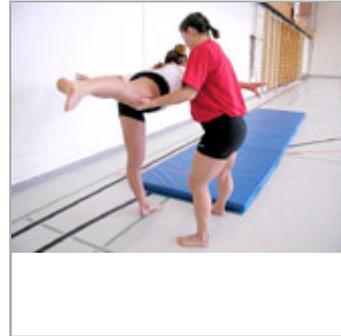


Standwaage

Boden

Gleichgewichtshilfe am Oberschenkel und unter der Schulter

Die helfende Person steht neben der turnenden Person. Gleichgewichtsstabilisierung unter der Schulter und am Oberschenkel vorne.

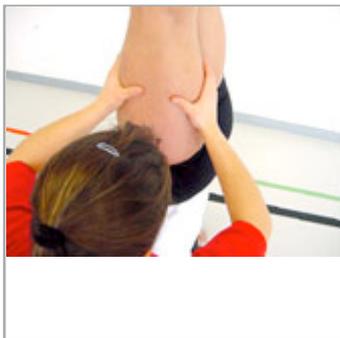


Handstand

Boden

Zug- und Gleichgewichtshilfe, Klammergriff am Oberschenkel, (Einsteiger)

Aufschwingen in den Handstand



Die helfende Person steht seitlich auf Höhe der turnenden Person

Rad**Boden****Drehhilfe an der Hüfte**

Drehhilfe seitlich der Hüfte. Helfende Person steht hinter der turnenden Person, aber in Bezug auf die Turnrichtung deutlich nach vorne versetzt. Zu Beginn werden die Arme der helfenden Person gekreuzt.



Turnerferne Hand greift über den linken Arm zur fernen Hüfte



Felgaufschwung gebückt

Reck

Drehhilfe am Oberschenkel und am Rücken

Drehhilfe am Oberschenkel hinten und im Lendenwirbelbereich

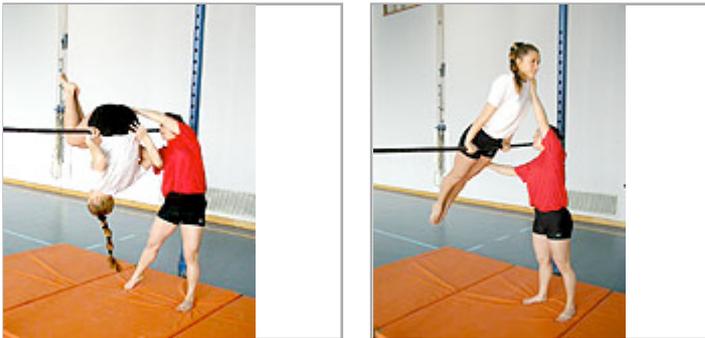


Felgaufschwung gehockt

Reck

Drehhilfe am Oberschenkel und am Rücken

Drehhilfe am Oberschenkel hinten und im Lendenwirbelbereich

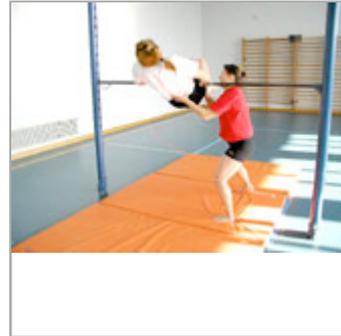
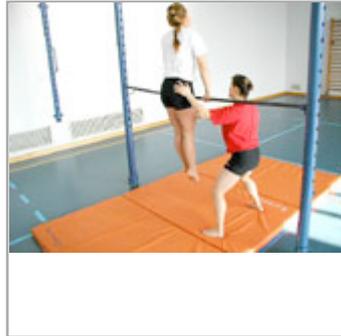


Felge rw gehockt

Reck

Drehhilfe am Rücken und am Oberschenkel

Drehhilfe am Oberschenkel hinten und Stützhilfe am unteren Rücken. Helfende Person steht vor der Stange, linke Hand greift unter der Stränge durch.



Linke Hand drückt Becken an die Stange



Knieab- aufschwung

Reck

Drehhilfe am Oberschenkel und am Rücken

Drehhilfe am Oberschenkel vorne und zwischen den Schulterblättern. Rechter Arm greift unter der Stange durch.



Helfende Person steht hinter der Stange, die Stangenhöhe ist ihr angepasst.



SUCHE

Stichwort eingeben und/oder Themengebiet auswählen:

Stichwort
Thema

Feedback:

Haben Sie Input für uns?
Eigene Bewegungsideen, die wir mit unseren Videotools umsetzen sollen?

Melden Sie sich:
feedback@issw4public.ch

Unterschwing aus dem Seitstand

[zurück](#)

Reck

Stützhilfe am Rücken und Oberschenkel

Stützhilfe am unteren Rücken und am Oberschenkel hinten. Textile Hilfe bei der Landung.



Quicklinks Schulen/Vereine

- > www.djk-turnen.de (Gerätehilfen)
- > www.sportunterricht.ch
- > www.sportunterricht.de
- > www.sportpaedagogik.ch
- > www.sportpaedagogik-online.de

[Seite drucken](#)

[Seite senden](#)

Salto rw**Schaukelringe****Drehhilfe aus dem Stand**

Klammergriff am Oberarm. Ringhöhe den helfenden Personen anpassen.



Klammergriff am Oberarm



Turnende Person bis zum Stand begleiten

Flanke

Böcklisprung

Stützhilfe am Oberarm

Klammergriff am Oberarm als Stütz- oder Zughilfe



Helfende Person steht auf der Stützhandseite auf der Landematte



Grätsche

Böcklisprung

Zughilfe an den Oberarmen

Zughilfe von vorne. Einhändiger Klammergriff an den Oberarmen. Hilfe vom Aufsetzen der Hände aufs Pferd bis zum Stand.



Zughilfe von vorne



Hocke**Böcklisprung****Stütz- und Zughilfe am Oberarm**

Klammergriff am Oberarm. Hilfe vom Aufsetzen der Hände aufs Pferd bis zum Stand.



Die helfende Person steht nahe des Landepunktes

