

# Helfen und Sichern: Schwingen (Barren)

Beim Helfen und Sichern muss sich der Helfer an die Höhe der Holme anpassen (Brust des Helfers muss über der Höhe der Holme sein – der Helfer muss mit den Armen oberhalb der Holme kraftgebend greifen können!).

**Hilfestellung: Klammergriff am Oberarm mit beiden Händen** (fester Griff – Sicherheit vermitteln)

Bemerkung 1: Beim Schwingen besteht Gefahr, dass der Turner die Stützposition im Vor-/Rückschwung nicht mehr halten kann und einknickt (je höher der Turner schwingt, desto größer sind die auftretenden Kräfte). In diesem Moment muss der Helfer aufmerksam sein und mit dem Klammergriff den Turner sicher wieder ins Zentrum führen.

Bemerkung 2: Bei Anfängern muss die Holmenhöhe auf jeden Turner angepasst werden (Die Schultern des



Rückschwung



Vorschwung

Größte Aufmerksamkeit für den Helfer:

Stabilisierung mit dem Klammergriff vor allem im **Vor- & Rückschwung**

Video

[Helfen & Sichern](#)

