

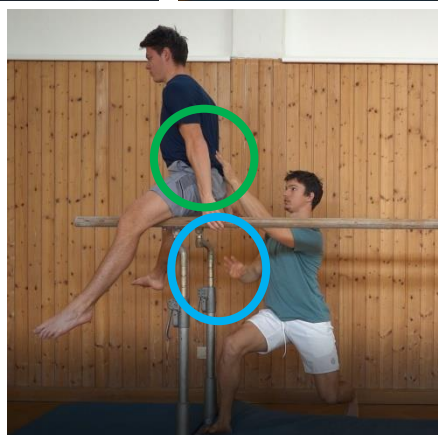
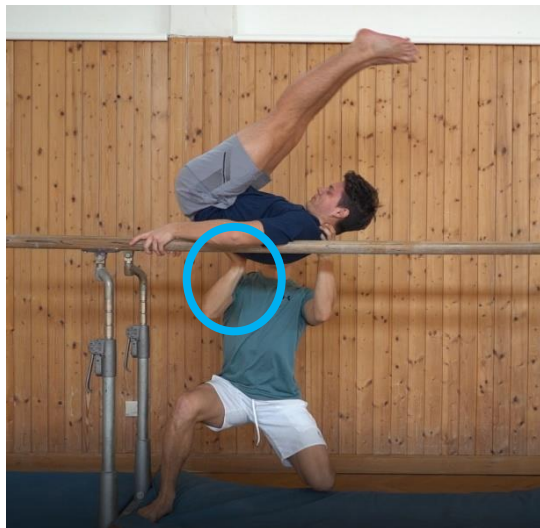
Helfen und Sichern: Oberarmrolle (Barren)

Bis zum Abrollen immer nur unterhalb der Holme helfen

Phase 1: Abfangen und Sicherung des Körpers aus dem Grätschsitz Helfer muss in die Knie gehen & bereit sein (Körperspannung und Fokus auf die Hilfestellung).	
Nahe Hand: Unterer Rücken <u>Aufgabe:</u> Auffangen des Körperschwerpunkts	Ferne Hand: Rückseite Oberschenkel <u>Aufgabe:</u> Durchfallen soll verhindert werden



Phase 2: Druckhilfe nach vorne oben Der Helfer soll durch die Druckhilfe den Turner wieder nach oben in den Grätschsitz drücken. Am Ende wird die nahe Hand gelöst und die ferne Hand greift zum unteren Rücken.	
Nahe Hand: Unterer Rücken <u>Aufgabe:</u> Aus der Kipplage nach vorne oben drücken	Ferne Hand: Oberer Rücken <u>Aufgabe:</u> Aus der Kipplage nach vorne oben drücken



Video
[Helfen & Sichern](#)

