

Helfen und Sichern: Schwebekippe (Reck)

Bei der Schwebekippe ist das Timing des Turners, aber auch des Helfers entscheidend. Je nach Voraussetzungen entscheidet man zwischen zwei möglichen Hilfestellungen:



Methode 1: Ganzheitliche Hilfestellung (Anfänger)

Phase 1: Bewegungseinleitung – Absprung, Vorschweben, Beine zur Stange Stand vor der Reckstange - Helfer muss in die Knie gehen & bereit sein (Fokus auf die Hilfestellung)	
Reckferne Hand: Rückseite Oberschenkel <u>Aufgabe:</u> Unterstützung beim Vorschweben & Heben der Beine in den Kipphang	Recknahe Hand: Unterer Rücken <u>Aufgabe:</u> Führen des KSP in den Kipphang
WICHTIG: entschlossen hingreifen und Sicherheit vermitteln!	



Phase 2: Kippstoß - Helfergriffe bleiben gleich: Druck nach oben (TIMING)

Bemerkung: Der Helfer taucht für die Hilfestellung etwas unter der Stange durch & drückt den Turner beim Kippstoß unterstützend nach oben.



Methode 2: Hilfestellung nur beim Kippstoß

Voraussetzung: Der Turner kann die gestreckten Beine nach dem Vorschweben in den Kipphang heben.

Stand des Helfers: hinter der Reckstange (auf der Seite der Aufwärtsbewegung des Turners nach dem Kippstoß)