



## Die wichtigsten Helfergriffe

### Oberarmgriff

Hierbei legen zwei Helfer/-innen von außen greifend ihre Hand möglichst hoch an den Oberarm des/der Übenden. Die andere Hand umfasst hierunter liegend den Oberarm. Bei sicherem Stand der Helfenden ist das Hauptstandbein so nah wie möglich am Körperschwerpunkt des/der Übenden. Beachtet werden muss dabei jedoch, dass dem/der Übenden dennoch ein ausreichender Bewegungsraum bleibt. Bei einer intensiven Gewichtsbelastung kann es für die Helfenden leichter sein, wenn sie sich mit einem Ellbogen in der eigenen Hüfte abstützen.



Bei vorwärts gerichteten Bewegungen kann es durchaus notwendig sein, dass der Schwung von einem/einer Helfenden entgegen der Bewegungsrichtung abgefangen wird. Dabei greifen beide Hände möglichst hoch an die Oberarme in die Nähe der Achselhöhe. Anwendung findet dieser Griff vor allen Dingen bei Bewegungen, die seitlich ausladend sind (z.B. Grätsche).

### Drehgriff

Bei Bewegungen, die eine Drehung um die Körpermittelachse beinhalten, ist es notwendig, die Drehbewegung bei Einnahme des Helfergriffes vorwegzunehmen. Ziel ist, dass eine unverdrehte Haltung am Ende der eigentlichen Bewegung eingenommen werden kann, die günstige Hebelverhältnisse für die Hilfestellung bietet. Anwendung findet der Drehgriff vor allen Dingen bei Salti und Abgängen mit Überschlägen von Großgeräten.

