



Sichere Schule - Sporthalle

Lehrkraft & Schulsport

Impressum

Herausgeber

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 4010117 Berlin

Telefon 030 288 763-800

Telefax 030 288 763-80

E-Mail info@dguv.de

Internet www.dguv.de

Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Baader, DGUV
in Abstimmung mit dem Sachgebiet
„Schulen“ und dem Fachbereich
„Erste Hilfe“ der DGUV

Redaktionsleitung und Ansprechpartner

Boris Fardel, UK NRW
Telefon 0211 2808-1200

Redaktion

Sabine Büngert, UK Nord
Holger Eckmann, UKBW
Boris Fardel, UK NRW
Thomas Gilbert, UKBW
Volker Grafelmann, UK Bremen
Sonja Rasch, KUUVB
Rüdiger Remus, UK Nord
Carla Rodewald, UKB

Gestaltung, Umsetzung

rend Medien Service GmbH
www.rend.de

Bildnachweis

Boris Fardel
rend Medien Service GmbH

Ausgabe November 2016
www.sichere-schule.de

In Zusammenarbeit mit

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf

Unfallkasse Baden-Württemberg
Augsburger Straße 700, 70329 Stuttgart

**Kommunale Unfallversicherung Bayern / Bayerische
Landesunfallkasse**
Ungererstraße 71, 80805 München

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig

Unfallkasse Bremen
Konsul-Smidt-Str. 76 a, 28217 Bremen

Unfallkasse Hessen
Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt am Main

Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin

**Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Hannover / Landesunfallkasse Niedersachsen**
Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstraße 10, 56626 Andernach

Unfallkasse Sachsen-Anhalt
Käspersstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt

Unfallkasse Sachsen
Rosa-Luxemburg-Straße 17, 01662 Meißen

Unfallkasse Brandenburg
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)

Unfallkasse Thüringen
Humboldtstrasse 111, 99867 Gotha

Unfallkasse Saarland
Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken-Dudweiler

Inhaltsverzeichnis

Sichere Schule - Sporthalle	1
Impressum	2
Lehrkraft & Schulsport	4
Prävention von Schulsportunfällen	5
Aufsicht	6
Pädagogische Gefährdungsbeurteilung	7
Sicht- und Funktionsprüfung	8
Landesspezifische Vorgaben	9
Medien	10
Schulsport	11
Sportspiele	12
Kleine Spiele für alle Schulformen	13
Handball	14
Fußball/Futsal	16
Basketball	19
Volleyball	20
Turnen und Bewegen an Geräten	21
Turnen	22
Minitrampolin	24
Tischtrampolin	26
Alternative Nutzung von Sportgeräten	27
Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen	28
Klettern	29
Ringern und Kämpfen	32
Fallen können	34
Fitness	35
Trendsportarten	40
Slackline	41
Parkour	44
Inline-Skaten	45



Lehrkraft & Schulsport

Lehrkraft & Schulsport

Schulsport soll sich positiv auf die gesunde Lebensführung der Schülerinnen und Schüler auswirken. Eine pädagogische Aufgabe des Schulsports ist es, die Bewegungssicherheit der Schülerinnen und Schüler und deren Sicherheits- und Gesundheitskompetenzen zu fördern.

Die Verantwortung für die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler obliegt den Lehr- und Fachkräften, die Aufsicht führen und den Schulsport bzw. Bewegungs- und Sportangebote in der Ganztageschule gestalten. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, müssen sie über ausreichende Fähigkeiten und Fertigkeiten in den jeweiligen [Sportbereichen und Bewegungsfeldern](#) verfügen. Hierzu gehören u. a. der sachgerechte Auf- und Abbau von Sportgeräten und Einrichtungen sowie die Beachtung der [Grundsätze zur Aufsichtsführung](#). Bei einem Unfall sollte es selbstverständlich sein, dass sie Sofortmaßnahmen einleiten und [Erste Hilfe](#) leisten können.



Zu beachten sind auch die [landesspezifischen Vorgaben](#) der zuständigen Behörden und Ministerien.

Weitere hilfreiche Informationen finden sich in den [Medien](#) der gesetzlichen Unfallversicherung.



Prävention von Schulsportunfällen

Schulsport ist bei vielen Schülerinnen und Schülern das beliebteste Unterrichtsfach. Bewegung, Spiel und Sport tragen wesentlich zur Prävention von Unfällen bei, weil hier Sicherheitskompetenzen, wie z. B. Koordination, Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit entwickelt werden. Darüber hinaus werden gesundheitsförderliche Ressourcen und soziale Kompetenzen gefördert.

Ziel der Prävention von Schulsportunfällen ist es, sichere Rahmenbedingungen zu schaffen und mit geeigneten didaktisch-methodischen Planungen und ihrer Umsetzung Unfälle zu vermeiden. Folgende Punkte sind zu berücksichtigen:

- Unterrichts- und Übungsabläufe sind dem Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler anzupassen
- Lehrkräfte müssen Kenntnisse über Unfallgefahren und Risikofaktoren der jeweils angebotenen Sportarten und Bewegungsaufgaben besitzen.
- Notwendige Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen müssen gewährleistet werden
- Für die örtlichen Gegebenheiten sind geeignete Spiel- und Übungsabläufe zu planen
- Der Aufsichtspflicht ist nachzukommen
- Geeignete Sportbekleidung und ggfs. das Ablegen von Schmuck ist als Voraussetzung zur Teilnahme am Unterricht einzufordern
- Vor der Gerätenutzung ist eine Sicht- und ggfs. Funktionsprüfung durchzuführen. Es sind nur Sport- und Spielgeräte zu benutzen, die keine Sicherheitsmängel aufweisen.
- Erste Hilfe muss gewährleistet sein



Es empfiehlt sich, im Rahmen der Unterrichtsplanung eine [pädagogische Gefährdungsbeurteilung](#) durchzuführen. Zu beachten sind auch die [landesspezifischen Vorgaben](#) der zuständigen Behörden und Ministerien.

Aus der Unfallstatistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung geht hervor, dass sich mehr als ein Drittel aller Schulunfälle im Sportunterricht ereignen. Jeder zweite Schulsportunfall passiert bei den Ballspielen. Besonders häufig verletzen sich die Schülerinnen und Schüler beim Fußball und beim Basketball. Nach den Ballspielen folgen Geräteturnen und Leichtathletik.

Aktuelle Auswertungen zum Unfallgeschehen an Schulen werden jährlich auf den [Seiten der DGUV](#) veröffentlicht. Zusätzlich wird auf die Ergebnisse der Untersuchungen des Schulsportunfallgeschehens im Land Nordrhein-Westfalen hingewiesen. Weitere Informationen erhalten Sie bei den für die Bundesländer zuständigen Unfallversicherungsträger.



Quellen

- Bewegung, Spiel und Sport, DGUV Fachbereich Bildungseinrichtung
- Statistik Schulunfälle, DGUV





Aufsicht

„Was passiert, wenn was passiert?“ ist eine der häufigsten Fragen von Lehrkräften, wenn die Prävention von Schulunfällen und die Beaufsichtigung der Schülerinnen und Schüler thematisiert werden. Mit dieser Fragestellung schwingen oftmals große Unsicherheiten und Ängste mit: „Wie weit geht die Aufsichtsverantwortung der betreuenden Lehrkräfte?“ „Was setzt eine gewissenhafte Aufsichtsführung voraus?“ „Wie kann man als Lehrkraft nachweisen, dass man seiner Aufsichtspflicht gerecht geworden ist?“

Grundsätzlich sind Lehrkräfte für die Aufsicht der ihnen anvertrauten Schülerinnen und Schüler im Schulbetrieb verantwortlich. Die Umsetzung wird durch Vorgaben der einzelnen Schulhoheitsträger geregelt.

Ziel der Aufsicht ist es, Schülerinnen und Schüler vor Schäden zu bewahren und zu verhindern, dass Dritte geschädigt werden. Die Aufsicht muss immer kontinuierlich, aktiv und präventiv erfolgen. Kontinuierlich ist so zu verstehen, dass sich die Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulbetrieb beaufsichtigt fühlen müssen. Aktiv bedeutet, dass Lehrkräfte bei erkennbaren Gefährdungen umgehend eingreifen müssen. Präventiv muss sich die Lehrkraft bereits bei der Planung von Unterrichtsvorhaben mit möglichen Unfallrisiken sowie deren Prävention auseinandersetzen. Hierfür empfiehlt sich eine [pädagogische Gefährdungsbeurteilung](#).

Maß und Umfang der Aufsicht haben sich stets nach erkennbaren Notwendigkeiten sowie den konkreten Umständen im Einzelfall zu richten. Hierbei spielen Alter, Reife, Entwicklungsstand und Temperament der zu beaufsichtigenden Schülerinnen und Schüler eine entscheidende Rolle.

Vor Beginn des Sportunterrichtes haben sich Sportlehrkräfte von der [Betriebssicherheit](#) der Geräte und Einrichtungen zu überzeugen und zu überprüfen, ob die [Erste-Hilfe-Einrichtungen](#) einsatzbereit sind.

Hilfskräfte, die bei der Beaufsichtigung von Schülerinnen und Schülern unterstützend tätig werden sollen, müssen der Aufgabe gewachsen und zu den entsprechenden Anforderungen an die Aufsicht unterwiesen sein. Es obliegt der Organisations- und Auswahlverantwortung der Schulleitung diese (externen) Hilfskräfte durch Fachpersonal der Schule unterweisen zu lassen.

Auch nach einem Sportunfall oder in Notfällen müssen Schülerinnen und Schüler beaufsichtigt werden.

Quellen

- Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler, DGUV Information 202-032, S. 27 bis 32





Pädagogische Gefährdungsbeurteilung

Lehrkräfte sind es gewohnt, Aspekte der Sicherheit, Gesundheit und **Aufsicht** bei der Unterrichtsplanung und -gestaltung in ihren methodisch-didaktischen Überlegungen zu berücksichtigen.

Um rechtssicher zu agieren bzw. um nachweisen zu können, dass die Belange zur Unfallverhütung berücksichtigt wurden, bietet sich die Durchführung einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung an. Diese kann im Rahmen der täglichen Unterrichtsvorbereitung ohne großen Aufwand erfolgen. Hierfür ist das geplante Unterrichtsvorhaben lediglich um mögliche Gefährdungen und ggf. Maßnahmen zu deren Vermeidung zu ergänzen. Um falls notwendig wirksame Maßnahmen ableiten zu können, müssen vorab die Risiken der Übungen eingeschätzt und beurteilt werden. Hierbei spielen Eintrittswahrscheinlichkeit und mögliche Schadensschwere eine wesentliche Rolle. Mithilfe einer **Risikomatrix** lässt sich der jeweilige Handlungsbedarf ermitteln.



Durch die Planung und Umsetzung von wirksamen Maßnahmen müssen die Risiken auf ein vertretbares Maß reduziert werden, d. h., leichte Unfälle sollten nach Möglichkeit vermieden, schwere Unfälle jedoch ausgeschlossen werden. Dies können technische, organisatorische oder individuelle Maßnahmen sein, die ebenfalls entsprechend dokumentiert werden sollten.

Wenn sich aufgrund der ermittelten Gefährdungen bzw. deren Risikobeurteilung in irgendeiner Hinsicht Bedenken ergeben, dass trotz umfassender Maßnahmen kein sicherer Unterricht gewährleistet werden kann, so ist von der Durchführung dieser Übung oder Unterrichtseinheit abzusehen.

Wie bei der klassischen Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzrecht bietet es sich auch bei der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung an, nach folgenden sieben Schritten vorzugehen:

1. Ermitteln der Gefährdung (Gefährdungsanalyse)
2. Risikobeurteilung
3. Ableiten von Schutzziele
4. Maßnahmen auswählen, umsetzen und auf ihre Wirksamkeit überprüfen
5. Dokumentation
6. Unterweisung aller Beteiligten
7. Regelmäßige Überprüfung

Bei der Einschätzung des Risikos spielen die Eintrittswahrscheinlichkeit und die mögliche Schadensschwere eine wesentliche Rolle. Mithilfe der Risikomatrix kann der notwendige Handlungsbedarf bei der Unterrichtsvorbereitung abgeleitet werden.

Die Arbeitshilfe „Pädagogische Gefährdungsbeurteilung Schulsport“ können sie [hier als PDF herunterladen](#).

Einige Bundesländer bieten bereits praxisnahe Hilfen für die Durchführung einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung an.

Eintrittswahrscheinlichkeit	Schadensschwere	Keine ernsthaften Folgen		Bedeutungsvoller / Mäßig schwere Folgen		Schwere Folgen		Tödliche Folgen	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
praktisch unmöglich	A	sehr gering	gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem hoch	sehr hoch	extrem hoch
vorstellbar	B	sehr gering	gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem hoch	sehr hoch	extrem hoch
Realisierbar	C	sehr gering	gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem hoch	sehr hoch	extrem hoch
Zu erwarten	D	sehr gering	gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem hoch	sehr hoch	extrem hoch
fast gewiss	E	sehr gering	gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem hoch	sehr hoch	extrem hoch

GEFAHR (rot)	Das festgestellte Risiko ist hoch bzw. sehr hoch, es besteht ein erhebliches Unfall- / Verletzungsrisiko. Es sind geeignete Maßnahmen zur Vermeidung des Risikos zu ergreifen!
GRENZRISIKO (gelb)	Das Risiko ist nicht extrem hoch, aber liegt im Bereich des Grenzwertes. Es sind Maßnahmen zur Unfallvermeidung und zur Verbesserung der Sicherheit zu ergreifen!
SICHERHEIT (grün)	Das Risiko ist gering, es besteht kein Unfall- / Verletzungsrisiko. Es sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Quelle: Arbeitshilfe - Pädagogische Gefährdungsbeurteilung Schulsport

Vergrößerte Darstellung anzeigen





Sicht- und Funktionsprüfung

Ein sicherer Sportunterricht kann nur dann durchgeführt werden, wenn sich die Sporteinrichtungen und -geräte in einem ordnungsgemäßen Zustand befinden. Deshalb ist vor jeder Nutzung eine Sicht- und Funktionsprüfung notwendig. Die Lehrkraft hat dabei auf folgende Punkte zu achten:

- Einrichtungen und Geräte werden vor ihrer Verwendung auf äußerlich erkennbare Mängel und auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüft
- Bei Mängeln und Gefahr werden Einrichtung und Geräte der Nutzung entzogen
- Bei Beschädigungen an fest eingebauten Einrichtungen, die nicht sofort aus dem Verkehr gezogen werden können, sind Bewegungsabläufe und Übungen darauf abzustimmen und ggf. Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen
- Festgestellte bzw. verursachte Mängel sind der Schulleitung zu melden und an den Schulträger weiterzuleiten



Hinweise zum ordnungsgemäßen Zustand von Einrichtungen und Geräten finden sich unter:

- Sporthalle
- Sporteinrichtungen und Sportgeräte

Quellen

- Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung, DGUV Information 202-044





Lehrkraft & Schulsport

Landesspezifische Vorgaben

Vorgaben zum Schulsport werden für jedes Bundesland durch den Schulhoheitsträger, z. B. in Form von Schulgesetzen, Lehrplänen, Richtlinien, Erlassen, Verordnungen und Dienstabweisungen, definiert. Zusätzlich regeln die Bundesländer entsprechend ihren Vorgaben die Qualifizierung Sport unterrichtender Lehrkräfte.

Die landesspezifischen Vorgaben für Ihr Bundesland finden Sie unter Ihrem Landeswappen.



Eine Kernaufgabe der gesetzlichen Schülerunfallversicherung ist es, die Sicherheit und Gesundheit im Bildungssystem zu verbessern und Schulunfälle und schulbedingte Gesundheitsgefahren zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für den Schulsport mit seinem nicht unerheblichen Unfallaufkommen.

Ein gutes Instrument der Präventionsarbeit ist die Veröffentlichung geeigneter Informationen. Hierdurch erhalten Schulleitungen, Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler wesentliche Informationen zu Fragen der Sicherheit und Gesundheit. Im Folgenden finden sich die Veröffentlichungen der DGUV und der Unfallversicherungsträger zum Schulsport:



Internet

- Fachbereich Bildungseinrichtungen der DGUV
- Lernen und Gesundheit

Medien der DGUV

- Anforderungen an eine schulsportgerechte Brille, DGUV Information
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052
- Bewegungsfreudige Schule, DGUV Information 202-053
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Fit in allen Booten – Sicherheit im Wassersport an Schulen, DGUV Information 202-085
- Handball – attraktiv und sicher vermitteln, DGUV Information 202-061
- Inline-Skaten mit Sicherheit, DGUV Information 202-017
- Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-018
- Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit, DGUV Information 202-033
- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Sitzvolleyball – Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht ab Klasse 5, Bestell-Nr. 12230
- Sportstätten und Sportgeräte, DGUV Information 202-044
- Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien, DGUV Information 202-069
- Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-081
- Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren, DGUV Information 202-049
- Wahrnehmen und Bewegen, DGUV Information 202-050

Bitte beachten Sie auch die landesspezifischen Quellen der Bundesländer auf der Webseite online.

Schulsport Schulsport

Die Inhalte des Schulsports werden durch die Vorgaben der jeweiligen Schulministerien vorgegeben. Zusätzlich zu diesen verbindlichen Vorgaben treffen die Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung Aussagen zu sicherheitsrelevanten Themen und geben Hinweise für eine sicherheits- und gesundheitsförderliche Ausübung schulsportlicher Aktivitäten. Zu folgenden Bewegungsfeldern und Unterrichtsinhalten werden Aussagen getroffen:

Sportspiele

- Kleine Spiele für alle Schulformen
- Handball
- Fußball/Futsal
- Basketball
- Volleyball

Turnen und Bewegen an Geräten

- Turnen
- Minitrampolin
- Tischtrampolin
- Alternative Nutzung von Sportgeräten

Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen

Weitere Sportarten / Trendsportarten

- Klettern
- Ringen und Kämpfen
- Fallen können
- Fitness
- Slackline
- Parkour
- Inline-Skaten



SP Sportspiele

Für viele Schülerinnen und Schüler sind Ballspiele der attraktivste Bereich des Sportunterrichts. Innerhalb der Schulsportunfälle nehmen die Ballspiele einen besonderen Unfallschwerpunkt ein. Dies liegt sowohl an der Komplexität der Sportarten als auch an deren häufigen Durchführung im Schulsport.

Durch viele geschickte methodische Maßnahmen und Spielformen mit technischen Schwerpunkten können die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler gestärkt werden und somit Unfallrisiken gesenkt werden.

Auf den nachfolgenden Seiten werden die Charakteristika der Sportspiele näher vorgestellt:

- Kleine Spiele für alle Schulformen
- Handball
- Fußball/Futsal
- Basketball
- Volleyball



Die Umsetzung und Beachtung sicherheitsförderlicher physiologischer und methodischer Aspekte obliegt den unterrichtenden Lehrkräften. Bitte beachten Sie ggf. auch die jeweiligen landesrechtlichen Vorgaben und Regelungen bezüglich schulischer Angebote zu Sportspielen.



Sportspiele

Kleine Spiele für alle Schulformen

Kleine Spiele

Die „kleinen Spiele“ umfassen jede Form von Bewegungsspielen mit oder ohne Gerät und werden von den sogenannten „großen Spielen“ dadurch abgegrenzt, dass sie keiner definierten Wettkampfbestimmung unterliegen. Sie lassen dadurch viel Raum für Improvisationen und Variationen bezüglich der Spieleranzahl, der Spielfeldgröße, des Spielgerätes, der Hilfsmaterialien und des Regelwerkes, welches meist sehr einfach ist.

Ziel der „kleinen Spiele“ ist die Anregung und aktive Mitgestaltung der Spielerinnen und Spieler durch eigene Ideen. Die Spiele sollen dabei so variieren, dass sie neben den Bedürfnissen auch den Fähigkeiten der Spielgruppe gerecht werden. Der Nutzeffekt der „kleinen Spiele“ liegt darin, dass sie häufig nur einen kleinen Spielraum und wenig Material benötigen sowie weitgehend keine besonderen Fertigkeiten erfordern. Die „kleinen Spiele“ haben zwar oft Wettkampfcharakter, benötigen aber keine Regeln von Fachverbänden und sehen keinen organisatorischen Spielbetrieb vor. Sie können den Verhältnissen entsprechend verändert oder bestimmten pädagogischen Absichten angepasst und meist schon nach wenigen Erläuterungen gespielt werden.

Im Gegensatz zu den oft mit hohem Wettkampfeifer durchgeführten normierten „großen Spielen“ weisen die „kleinen Spiele“ ein reduziertes Unfallaufkommen auf und sind deshalb in besonderer Weise zum Erwerb grundlegender motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Unterricht geeignet.

Ziele der „kleinen Spiele“ sind u. a.:

- Der Erwerb technischer Fertigkeiten
- Der Erwerb von Grundlagen taktischen Verhaltens
- Die Förderung gruppenspezifischer Prozesse (gegenseitige Rücksichtnahme, Sozialverhalten in der Gruppe, regelgeleitetes Handeln)

Durch Veränderung einzelner Bedingungen, wie z. B. Spielraum, Spielzeit, Spielerzahl oder der Spielgeräte, ist es möglich, gezielt einzelne motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Koordination oder Schnelligkeit zu fördern und zu schulen. Durch Variationen von Spielformen kann so eine unterschiedliche Ausrichtung auf die oben genannten grundlegenden Beanspruchungsformen erfolgen.

Neben der eigentlichen Funktion der Spiele als freudebetonte und der Gesundheit dienende Freizeitbeschäftigung sowie als Bindeglied zwischen der passiven Erholung und der „ernsthaften“ sportlichen Betätigung kommt ihnen eine besonders sinnvolle Bedeutung bei der Ausübung anderer sportlicher Disziplinen zu. Sie eignen sich hervorragend zur Entwicklung grundlegender Fertigkeiten und können, wenn sie gezielt ausgewählt werden, oftmals Gymnastik- und Aufwärmübungen in anderen Sportarten ersetzen. Spiele sind zudem häufig wesentlich bewegungsintensiver als andere Übungsformen.

Kleine Spiele werden oft zur aktiven Pausengestaltung genutzt, sie ermöglichen selbst organisiertes Sichbewegen der Schülerinnen und Schüler.



Die „kleinen Spiele“ haben





Sportspiele

Handball

Handball

Beim Handballspielen lassen sich vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und vermitteln. Im Spielverlauf müssen sich die Spielerinnen und Spieler immer wieder auf veränderte Spielsituationen einstellen. Durch kleine Veränderungen folgender äußerer Bedingungen lässt sich das Handballspiel an Schulen oftmals sicherer gestalten:

- Räume, Torgröße und Toranzahl variieren
- Anzahl und Art der Bälle verändern
- Regelwerk (Schrittzahl, ohne Prellen, Anzahl der Ballkontakte) variabel gestalten
- Spielerzahl (Überzahl/Unterzahl) ändern



Nimmt man das Unfallgeschehen beim Sportspiel Handball im Schulsport in den Blick, so wird deutlich, dass neben dem „Passen und Fangen“ in Übungs- bzw. Kleingruppenformen insbesondere die Anforderungen in komplexeren Spielformen zu Unfällen führen können. Hilfreich für die Vermittlung des Sportspiels können auch Anforderungen aus dem Street-Handball (Goalcha) mit weichen, knautschbaren Bällen und körperlosem Spiel sein.

Typische Unfallsituationen können durch geeignete sicherheitsförderliche Hinweise und Übungsanleitungen reduziert werden:

Die Übungen wählen ein zu hohes Tempo bei Pass- und Wurfübungen

Lösung:

- Tempo mindern, auf die Qualität der Pass- und Wurfübung achten.
- Aufgabenstellung formulieren, z. B.: Welches Team macht bei der Passübung die wenigsten Fehler?

Zusammenprall im Spiel

Lösung:

- Schülerinnen und Schüler sollten vorbereitende Übungen zur Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit absolvieren, um sich im "geordneten Chaos" (unübersichtliche Spielsituation) besser zurecht zu finden.

Getroffen werden im Spiel durch unkoordiniertes Zuspiel/Torabschluss

Lösung:

- Blickkontakt und Anspielbereitschaft fördern.
- Klare Torabschlüsse z. B. durch Überzahlspiel begünstigen.

Umknicken in komplexen Spielsituationen

Lösung:

- Bewegungsabläufe durch Koordinationsschulung festigen.
- Durch organisatorische Maßnahmen (Spielfeldgröße, Spieleranzahl, spezifische Regeln) für klare Spielsituationen sorgen.

SP Sportspiele Handball

Damit eine sichere Durchführung von handballspezifischen Übungs- und Spielformen möglich ist, sollte an den nachfolgenden Voraussetzungen gearbeitet werden und die aufgeführten methodischen Fragestellungen zur Planung und Organisation berücksichtigt werden.

Voraussetzungen für sicheres und attraktives Handballspiel:

- Schulung der koordinativen Fähigkeiten – um die Spielfähigkeit zu verbessern
- Implizite Schulung handballspezifischer Eigenschaften in Spiel- und Übungsformen – um konditionelle Aspekte und allgemeine Spielfähigkeit zu verbessern
- Erwerb von sportartspezifischen Kenntnissen und Einstellungen sollte in den Unterricht integriert werden

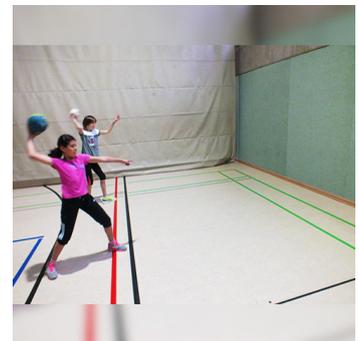


Hinweise zur Planung und Organisation des Handballspiels:

- Entspricht die Aufgabenstellung bzw. die Komplexität der Lernsituation dem Leistungsstand der Gruppe?
- Sind Leistungsunterschiede innerhalb der Gruppe ausreichend berücksichtigt? Werden differenzierte Aufgabenstellungen vorgesehen?
- Wurden mögliche Probleme beim Mit- und Gegeneinanderspielen in leistungsheterogenen Gruppen ausreichend antizipiert?
- Wird die Möglichkeit, Regeln anzupassen, ausreichend zugelassen?
- Sind potenzielle Unfallrisiken im organisatorischen Bereich ausgeschaltet (z. B. Reifen als Ballsammelpunkte, Festlegung von Laufwegen, freie Spielflächen)?
- Wurden Handballtore gegen kippen gesichert und wurde dies vor Übungs- und Spielbeginn von der Lehrkraft überprüft?

Quellen

- Handball – attraktiv und sicher vermitteln, DGUV Information 202-061





Sportspiele

Fußball/Futsal

Fußball

Fußball gehört neben Volleyball und Basketball zu den Spielen, die im Rahmen des Schulsports am häufigsten gespielt und unterrichtet werden. Die Möglichkeiten des Fußballspiels zur Beeinflussung der kindlichen Entwicklung und zur Vermittlung sicherheits- und gesundheitserzieherischer Fähigkeiten und Kenntnisse werden dabei jedoch oftmals nicht in vollem Umfang ausgeschöpft. Zu sehr orientiert sich der Schulfußball am außerschulischen, normierten Sport und zu wenig stehen die Interessen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler im Vordergrund.

Aus Sicht der gesetzlichen Unfallversicherung gilt es, die hohe Unfallhäufigkeit beim Fußball in der Schule zu reduzieren. Das Unfallrisiko ist hier unter allen Ballsportarten am höchsten und somit offensichtlich besonders groß. Bei Kindern kommt es vor allem zu Verletzungen der Arme und Hände sowie des Kopfes. Diese Verletzungen sind zumeist Folge eines Sturzes oder Zusammenpralls mit einem Mit- oder Gegenspieler. Ursächlich für diese Unfälle sind sehr häufig Defizite im koordinativen Bereich. Diese können beispielsweise durch gezielte Spiel- und Übungsformen z. B. im Rahmen der sogenannten „**kleinen Spiele**“ verbessert werden.



Futsal für mehr Sicherheit im Schulsport

Futsal, die offizielle Hallenfußballvariante des Weltverbandes FIFA, kann helfen, die Anzahl an Schulsportunfällen im Fußball zu reduzieren. Durch den besonderen Ball, der im Vergleich zu einem Fußball oder Hallenfilzball weniger springt, lassen sich auch bei Spielanfängerinnen und Spielanfängern schnell Lernerfolge erzielen.

Die Einführung und Nutzung des Futsalballs und der Futsalregeln schaffen folglich Voraussetzungen, von denen Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte profitieren können. Das Futsalspiel stellt aus Sicht der Schülerunfallversicherungsträger eine gute und sichere Alternative zum herkömmlichen Hallenfußball im Schulsport dar. Es bietet gerade für heterogene Gruppen wie Schulklassen die Möglichkeit, ein faires Spiel ohne Körperkontakt zu gestalten, denn die Regeln fördern ein laufintensives und kommunikatives Miteinander.



Nachfolgende Punkte sprechen für Futsal als Fußball-Schulsportvariante:

- Es ist weniger verletzungsgefährlich, da es weitgehend ohne Körperkontakt gespielt wird.
- Alle Schülerinnen und Schüler erleben mehr Spielanteile und erfolgreiche Aktionen.
- Die Futsalregeln bieten eine sehr gute Möglichkeit, Fairplay zu vermitteln.
- Die Schülerinnen und Schüler können respektvolle Auseinandersetzungen austragen, Verständnis füreinander aufbringen und Hemmungen abbauen.
- Im Rahmen integrativer Spielvermittlungskonzepte werden Handlungen realisiert.
- Der Futsalball ist aufgrund seiner Eigenschaften weniger angsteinflößend.
- Der Ball wird weniger geprellt und dadurch wird die Lärmsituation verbessert. Dies wirkt sich auch positiv auf die Lärmbelastungen von Sport unterrichtenden Lehrkräften aus.

Beim Einsatz eines Original-Futsal-Balles ist aber trotz aller Vorteile auch zu beachten, dass der Ball kleiner und schwerer als ein Fußball ist und somit bei harten Schüssen Verletzungen verursacht werden können.



Sportspiele

Fußball/Futsal

Fußball: methodische Maßnahmen und Hilfen

Wenn Lehrerinnen und Lehrer im Sportunterricht Fußball unterrichten, sollten sie möglichst darauf achten, dass sich die Auswahl der Spiel- und Übungsformen an den Fähigkeiten und Wünschen der Schülerinnen und Schüler orientiert. Ebenso sollten grundsätzliche methodische Prinzipien, wie z. B. „vom Leichten zum Schweren“ oder „vom Bekannten zum Unbekannten“, berücksichtigt werden, um Über- und Unterforderungen zu vermeiden. Vor allem aus Gründen der Unfallprophylaxe sollten darüber hinaus folgende Hinweise Beachtung finden:



1. Aufwärmen – nicht kalt starten, sondern warm laufen

Richtiges Aufwärmen wirkt nicht nur verletzungsprophylaktisch, sondern bereitet die Schülerinnen und Schüler auch physisch und psychisch auf die bevorstehenden Beanspruchungen des Unterrichts vor.

2. Erklärungen demonstrieren

Die Spielanweisung ist sehr einfach zu halten. Die Spielaufgabe ist zu demonstrieren und nach einer Unterbrechung kann die aktuelle Situation erläutert werden.

3. Zeit geben zur Aufgabenrealisation

Es ist wichtig, Kindern und Jugendlichen Zeit zu geben, damit sie eigene Lösungen finden. Dies fördert den Aufbau von Selbstständigkeit und Kreativität.

4. Lernen durch Beobachten

Passiven Spielern sollten Beobachtungsaufgaben gestellt werden, um sie am Geschehen zu beteiligen. Im Anschluss sollten die Beobachtungen besprochen werden.

5. Kleine Spielgruppen

Kleine Gruppen erleichtern die Orientierung. Gerade bei jungen Schülerinnen und Schülern ist dies angesichts der hohen Komplexität angebracht.

6. Ausreichender Spielraum

Je mehr Platz die Jugendlichen haben, umso mehr Zeit haben sie den Ball wahrzunehmen, diesen zu kontrollieren und das Spiel zu analysieren.

7. Viele, aber flache Tore – Genauigkeit vor Kraft

Je mehr Tore angespielt werden können und je größer ein Tor ist, desto leichter wird ein Torerfolg. Die Tore sollten jedoch nicht zu groß sein, weil große Tore zu Weitschüssen und zu unkontrolliertem Spiel verleiten und damit das Unfallrisiko erhöhen.

8. Überzahlspiel

Spielt die jeweils ballbesitzende Partei in Überzahl, so erhält der ballführende bzw. angespielte Spieler mehr Spielraum und damit auch mehr Zeit zur Ballkontrolle und zum kontrollierten Abspiel.

9. Sicherheitsabstände und Sicherheitszonen

Ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den einzelnen Spielgruppen und Feldern verhindern gegenseitiges Stören. Die Gefahr von Kollisionen und des Hineinrollens von Bällen in benachbarte Spielräume mit der Folge von unkontrollierten Stürzen wird dadurch erheblich verringert.

10. Spielen lassen nach eigenen Regeln

Selbst aufgestellte Spielregeln werden von Schülerinnen und Schülern grundsätzlich besser angenommen. Es ist wichtig, dass die Einhaltung der Regeln konsequent eingefordert wird.

Zum festen Bestandteil des Regelwerks bei der Einführung des Schulfußballs sollte auf jeden Fall folgende Regel gehören: Das Grätschen (Tackling) zum Ball im Rahmen eines Zweikampfes ist verboten.



Sportspiele

Fußball/Futsal

Quellen

- Futsal Spielregeln 2012/2011, FIFA
- Futsal – mehr Sicherheit im Schulsport





Sportspiele

Basketball

Basketball

Die spielerischen Anforderungen in den sogenannten „großen Spielen“, wie z. B. auch beim Basketball, die an die Schülerinnen und Schüler gestellt werden, sind vielfältig. Neben den technischen Grundfertigkeiten wie Dribbeln, Passen und Fangen haben die Schülerinnen und Schüler zusätzlich zu lernen, diese Fertigkeiten unter Zeit- und Leistungsdruck sicher auszuführen.

Außerdem sollten sie in der Lage sein, die verschiedenen sportspieltypischen Teilfertigkeiten miteinander zu verbinden. Auch das Verhalten bzw. die Handlungen der Mitspielerinnen und Mitspieler müssen antizipiert werden, wofür bei einem komplexen Spiel das periphere Sehen und die Wahrnehmungsfähigkeiten auszubilden sind. Zusätzlich müssen Kraft, Kraftausdauer und Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur dem Leistungsstand entsprechend trainiert sein.

Beim Basketballspiel haben Lehrkräfte auf die ordnungsgemäße Nutzung der [Basketballeinrichtungen](#) zu achten.

Beim Basketball ist die Ballannahme eine besonders unfallbelastete Spielsituation. So entfallen beispielsweise 58 Prozent aller Basketballunfälle im Schulsport auf diese Situation.

Folgende sicherheitsfördernde Maßnahmen unterstützen ein verletzungsfreies Basketballspielen:

- Aufwärmen
- Im Spiel das sichere Spielen lernen
- Die Verbesserung der Spielfähigkeit durch Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
- Die Aneignung basketballspezifischer Grundfähigkeiten durch abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen anbahnen
- Die Komplexität des Basketballspiels reduzieren, z. B. durch kleine Spielgruppen
- Platz und Zeit für kontrollierteres Handeln schaffen, z. B. durch die Vergrößerung des Raumes
- Geeignetes Ballmaterial wählen, z. B. keine zu harten Bälle im Anfängerbereich
- Schülerinnen und Schüler bei Erarbeitung eigener Spielregeln beteiligen



SP Sportspiele

Volleyball

Volleyball

Im Schulsport ist das Unfallrisiko beim Volleyball im Vergleich zu den anderen Ballsportarten vergleichsweise gering. Dies ist auf die beschränkte direkte Auseinandersetzung mit den Gegenspielerinnen und Gegenspielern zurückzuführen. Situationen am Netz mit Angriffs- und Blockaktionen kommen aufgrund der komplexen motorischen Anforderungen eher selten vor.

Verletzungen der Finger überwiegen beim Unfallgeschehen in der Schule. Am häufigsten kommt es beim oberen Zuspiel (Pritschen) zu Fingerverletzungen. Beim unteren Zuspiel (Bagger) treten kaum Verletzungen auf. Schülerinnen und Schüler verletzen sich in der Regel nicht zufällig. Daher sollte dem Üben von Bewegungsfähigkeiten bei der Spielvermittlung genügend Zeit eingeräumt werden.

Kleine Spielformen zur Vorbereitung des Zielspieles ermöglichen es, in überschaubaren Spielsituationen vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Differenzierungsmaßnahmen helfen dabei, das sehr unterschiedliche Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler zu kompensieren.

Beim Aufbau der Volleyballeinrichtung sind die **baulichen Voraussetzungen** zu beachten.

Auf eine korrekte Technikausführung sollte beim Volleyballspiel großer Wert gelegt werden. Vor allem durch eine bessere Pritschtechnik kann das Unfallrisiko einer Fingerverletzung bereits sehr deutlich gesenkt werden. Deshalb ist für eine ausreichende Bewegungsintensität beim Technikerwerb und Spielen zu sorgen.

In der Anfängerschulung sollte eher weiches Ballmaterial gewählt werden.

Zuerst sollten Schülerinnen und Schüler nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen. Sinnvoll ist es, erst Ballkontakte zu zählen und auf eine Zählung von Punkten zu verzichten.

Die Spielfeldgrößen sind nach Könnensstand und Anzahl der Schülerinnen und Schüler flexibel festzulegen.

Die Gefährdungen beim Übertreten der Mittellinie sind aufzuzeigen. Sowohl beim Angriffsspiel als auch beim Blockspiel sind Übertretungen von Beginn an zu untersagen.

Eine großzügige Regelauslegung beim Pritschen – das Führen des Balles ist länger erlaubt – reduziert Fingerverletzungen.

In der Anfängerschulung sollte das Pritschen bei Annahme und Abwehr verboten sein. Dies gilt insbesondere, wenn bereits harte Aufschläge bzw. Schmetterschläge erfolgen.

Alle Netzberührungen im Zusammenhang mit Angriff und Abwehr sind grundsätzlich abzupfeifen.





Turnen und Bewegen an Geräten

Turnen und Bewegen an Geräten

Turnen - Bewegen an Geräten

Das Turnen umfasst eine Reihe von verschiedenen Disziplinen, wie z. B. Geräteturnen, Trampolinturnen, Gymnastik und Aerobic. Bekannte Disziplinen im Schulsport sind das Geräte- und Trampolinturnen. Gerade das Geräteturnen ist wichtig für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder, da es einen hohen Beitrag zur Ganzkörperkräftigung, Koordination und Bewegungssicherheit leistet.

Gut ausgebildete körperliche Fähigkeiten und eine realistische Selbsteinschätzung seitens der Schülerinnen und Schüler können dabei helfen, Unfälle zu vermeiden und zukünftige Lernsituationen leichter zu bewältigen. Nachfolgende Unterpunkte sollen Ihnen wertvolle methodische und sicherheitstechnische Tipps zur Durchführung von turnerischen Elementen im Sportunterricht geben.

- Turnen
- Tischtrampolin
- Minitrampolin
- Alternative Nutzung von Sportgeräten

Eine Lehrkraft, die Turnen und Bewegen an Geräten im Schulsport und außerunterrichtlichen Sport anleitet, muss über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- Kenntnisse der theoretischen Grundlagen
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen, insbesondere für wagende Aktionen, von speziellen Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler sowie ggf. für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf
- Kenntnisse zum Einsatz und zur Funktionssicherheit von Geräten, adäquate Nutzung, Transport, Lagerung sowie Kenntnisse hinsichtlich des Auf-, Um- und Abbaus der Geräte
- Kenntnisse von Maßnahmen zum aktiven und passiven Helfen und Sichern und deren Auswirkungen (Geräte-, Gelände- und Personenhilfen)
- Praktische Erfahrungen, insbesondere beim Helfen und Sichern

Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052





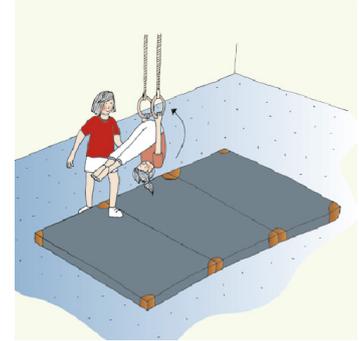
Turnen

Turnen

Turnen ist nach wie vor bedeutend für den Schulsport und eignet sich in besonderer Weise zur Vermittlung sicherheitsrelevanter Kompetenzen im Schulsport. Gerade im Turnen gibt es vielfältige Möglichkeiten, wie z. B. den Einsatz geeigneter **Matten** oder die Anwendung adäquater Helfergriffe, um Unfallrisiken zu reduzieren und einen kompetenten Umgang mit sicherheitsrelevanten Techniken zu erlernen.

Turnen gehört zu den Sportbereichen, die besonders viele pädagogische Möglichkeiten enthalten. Physische, psychische und soziale Aspekte können im Turnen wirkungsvoll zur Entfaltung gebracht werden:

- Turnen verbessert die konditionellen Fähigkeiten Beweglichkeit und Kraft. Regelmäßiges Turnen sorgt vor allem für eine intensive muskuläre Beanspruchung des Rumpfes, der Arme und des Schultergürtels als Ausgleich einseitiger Bewegungsanforderungen im Alltag.
- Turnen schult die koordinativen Fähigkeiten und fördert ein sicheres und der jeweiligen Bewegungssituation angemessenes Handeln.
- Turnen eröffnet Möglichkeiten, vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln und damit Bewegungssicherheit auch für den Alltag zu gewinnen.
- Turnen ermöglicht Erfahrungen ungewöhnlicher Körperzustände, in denen gewohnte Orientierungen verloren gehen, z. B. beim Schwingen, Rollen und Überschlagen. Die geläufige Position „Kopf oben – Füße unten“ wird bei solchen Übungen aufgegeben und verlangt ein hohes Maß an Orientierungsfähigkeit.
- Turnen fördert die sozialen Beziehungen bei Formen des Miteinander-Turnens und im verantwortungsvollen und partnerschaftlichen Handeln beim Helfen und Sichern.



Eine Erhöhung der Sicherheit beim Schulturnen kann durch unterschiedliche Maßnahmen erreicht werden. Diese können technischer, organisatorischer und personeller Art sein. Grundsätzlich dürfen keine schadhaften Turn- und Gymnastikgeräte im Schulsport verwendet werden. Dies gilt insbesondere auch für Matten, die zur Absicherung von Gerätearrangements beim Turnen dienen. Die Berücksichtigung nachfolgend genannter Punkte erhöht die Sicherheit im Turnen nachhaltig:

- Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Übenden
- Situationsgerechtes Aufwärmen
- Sachgerechter Umgang mit Turngeräten
- Helfen und Sichern
- Organisationsrahmen



Die Organisation ist unter dem Aspekt der Sicherheit grundsätzlich von der Wechselwirkung folgender Faktoren abhängig:

- Ausreichende Fach- und Sachkompetenz der Lehrkraft
- Einsichtige Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler
- Funktionsgerechte Beschaffenheit der Geräte



Turnen und Bewegen an Geräten

Turnen

Bei der Planung des Organisationsrahmens für das Schulturnen sollte Folgendes beachtet werden:

- Sicherer Gerätetransport
- Übersichtlicher Geräteaufbau
- Absicherung der Geräte durch Matten usw.
- Überprüfung des Geräteaufbaus
- Zweckdienliche Aufstellung der Schülerinnen und Schüler
- Deutliche Kennzeichnung der Aufstellungsräume, Ablaufpunkte, Übungs- und Rücklaufwege und der Warteräume
- Wahl eines geeigneten Standorts durch die Lehrkraft
- Anwendung deutlicher Signale und Zeichen (besonders bei Gefahr)
- Berücksichtigung der Bodenbeschaffenheit (glatter Boden)
- Funktionsgerechte Sportkleidung
- Richtige Einschätzung der Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler (Gerätetransport, Hilfestellung)
- Geeignete Zusatzaufgaben zur Intensivierung



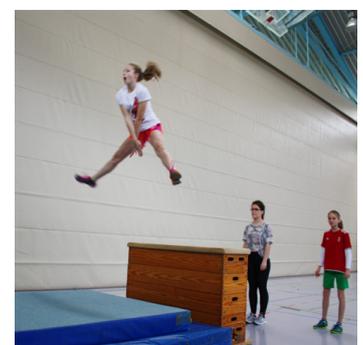
Der Aufbau und Umgang von und mit Turn- und Gymnastikgeräten ist sachgerecht auszuführen. Folgende Kriterien sollten daher erfüllt sein:

- Ausreichende Zeit
- Bewegungsfreiheit im Geräteraum
- Ruhiger Gerätetransport
- Gezielte Mithilfe durch Schülerinnen und Schüler beim Transport einfordern
- Sinnvolles kooperatives Verhalten der Schülerinnen und Schüler untereinander
- Freie Transportwege
- Schülerinnen und Schüler sollten nicht durch Gewicht und/oder Größe der Geräte überfordert werden
- Kein Gedränge beim Auf- und Abbau
- Die Tore zu den Geräteraum sollen während des Übungsbetriebes geschlossen gehalten werden.
- Nutzung der Geräte für vorgesehenen Zweck
- Ausreichende Abstände zwischen den Geräten und zur Wand wählen
- Keine Stolperstellen
- Adäquate Sicherung möglicher Sturzräume



Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035





Turnen und Bewegen an Geräten

Minitrampolin

Minitrampolin

Turnen am **Minitrampolin** setzt spezifische Kompetenzen des Aufsicht führenden Personals voraus. Deshalb darf dieses Gerät nur von ausreichend für die Theorie und Praxis des Trampolinturnens qualifizierten Personen eingesetzt werden.

Die erforderliche, spezielle Eignung kann z. B. im Rahmen eines Sportstudiums oder einer vergleichbaren Aus- und Fortbildung erlangt werden. Personen ohne entsprechende Qualifikation sollten dieses Gerät nicht einsetzen. **Länderspezifische Regelungen** sind zu beachten.

Die Auswahl des Übungsgutes muss auf turnerische Übungen beschränkt bleiben und dem motorischen Können der Übenden angepasst sein. Dunking-Übungen oder auch Hochsprung mit dem Minitrampolin sind verboten.

Die Auswahl geeigneter Matten ist für eine sichere Landung von großer Bedeutung. Dabei sind insbesondere folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- Vorhandenes Mattenmaterial (Mattenart und -anzahl)
- Altersstufe/Körpergewicht (Primar- oder Sekundarstufe)
- Art der Landung
- Art der Bewegungsaufgabe
- Könnensstand der Schülerinnen und Schüler
- Sprung- bzw. Fallhöhe

Geeignete Matten sind den Informationen **Matten im Sportunterricht** zu entnehmen.





Turnen und Bewegen an Geräten

Minitrampolin

Das **Minitrampolin** bzw. Minitramp ist ein beliebtes Turngerät bei Kindern und Jugendlichen im Schulsport. Mithilfe der katapultierenden Wirkung des Gerätes können vielfältige und attraktive Flugaktionen durchgeführt werden. Die außergewöhnlichen Körper- und Bewegungserfahrungen und der hohe Erlebniswert sind als sportpädagogisch wertvoll anzusehen.

Gerade diese attraktiven Eigenschaften des Minitrampolins können für Schülerinnen und Schüler bei unkontrollierten Sprüngen aber auch gefährlich werden. Deshalb müssen Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler über gewisse Voraussetzungen verfügen.

Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht mit dem Minitrampolin:

Spezielle fachliche Kompetenzen der Lehrkraft

- Praktische Eigenerfahrung
- Beherrschung des Helfens und Sicherns
- Methoden zur Vermittlung des Helfens und Sicherns

Voraussetzungen bei Schülerinnen und Schülern

- entsprechende konditionelle und koordinative Fähigkeiten um beispielsweise eine ausreichende Sprungkraft, Stützkraft und Körperspannung beim Trampolinunterricht zu gewährleisten
- spezielle Fertigkeiten, wie die Beherrschung des beidbeinigen Absprungs, der gelenkschonenden Landung, des kontrollierten Fallens und Abrollens

Helfen und Sichern

- Sicherheitsstellung, Begleitung der Bewegung und ggf. notwendige korrigierende Eingriffe müssen sicher beherrscht werden
- Grundlegende Griffe wie Klammergriff, Stütz(klammer)griff, Dreh(klammer)griff und Sandwichgriff müssen bekannt sein
- Prinzipien des Helfens und Sicherns müssen stets beachtet werden, so sollten z. B. auch die körperlichen Voraussetzungen von Helfer und Springer übereinstimmen

Organisationsrahmen

- Ablenkungen und Störungen sollten vermieden werden, z. B. keine Ballspiele im selben Hallenteil
- Bei Unterbrechung des Übungsbetriebes bzw. bei längeren Sprungunterbrechungen sollte das Minitrampolin hochkant gestellt werden

Quellen

- Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit, DGUV Information 202-032
- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035





Turnen und Bewegen an Geräten

Tischtrampolin

Tischtrampolin

Die gesundheits- und entwicklungsfördernden Eigenschaften des Trampolinspringens und der große Reiz, den es auf Kinder und Jugendliche ausübt, sind allgemein bekannt. Trampolinspringen wirkt sich positiv auf das Koordinationsvermögen, die Kraftausdauer und das Körpergefühl aus.

Aufgrund der besonderen Eigenschaften und Gefährdungspotenziale vom Trampolin sind bei der Nutzung spezielle organisatorische und sicherheitstechnische Rahmenbedingungen und Regelungen erforderlich. Dies betrifft u. a. die notwendige Qualifikation des pädagogischen Personals und die besondere Sorgfalt bei der Aufsichtspflicht. Beim Einsatz von Tischtrampolinen in der Schule sind die jeweiligen [landesrechtlichen Vorgaben](#) und Regelungen zu beachten. Die Nutzung des Tischtrampolins ist in einigen Bundesländern im Schulsport nicht gestattet.

Die Lehrkraft muss über die Sicherheitsbestimmungen und über die ordnungsgemäße Handhabung der Trampoline unterwiesen sein. Sie muss dafür sorgen, dass die Schülerinnen und Schüler das Gerät bestimmungsgemäß nutzen und die am Trampolin angebrachten Aufstell- und Sicherheitshinweise beachtet werden.

Das [Tischtrampolin](#) wird als Turn- und Sportgerät eingestuft. Es muss regelmäßig kontrolliert, geprüft und gewartet werden. Dies beinhaltet für Lehrkräfte immer eine Sichtprüfung auf äußerlich erkennbare Mängel und eine Funktionsprüfung vor der jeweiligen Nutzung.

Die Hinweise zu Sicherheit, Material, Prüfung und Wartung sind beschrieben unter [Tischtrampolin](#) als Sportgerät.

Folgende Sicherheitsregeln sind beim Gebrauch von [Tischtrampolinen](#) zu beachten:

- Aufstellung und Nutzung der Geräte entsprechend den Herstellerangaben
- Trampolin standsicher aufstellen
- Geräte mit ausreichendem Sicherheitsabstand zu anderen Geräten und Hallenwänden aufstellen und an allen Seiten mit Matten absichern
- Keine Hindernisse unterhalb von Trampolinen
- Trampolin nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen lassen; nur in Ausnahmefällen gezielte Partner- und Gruppenübungen, z. B. beim therapeutischen Einsatz von Trampolinen
- Auf funktionelle Kleidung und geeignetes Schuhwerk der Schülerinnen und Schüler achten, z. B. spezielle Gymnastikschuhe
- Ständiger Blickkontakt der Schülerinnen und Schüler zum Tuch ist nicht eingeschränkt, z. B. durch Frisur oder Mütze
- Körperschmuck, Uhren, Armbänder, Halsketten, zerbrechliche Brillen o. Ä. wurden vor dem Springen abgelegt
- Während des Springens ist der Mund speisefrei, auch keine Kaugummis und Bonbons
- Auf dem Gerät turnende Kinder und Jugendliche erhalten eindeutige Aufgabenstellungen
- Realisation der Aufgabenstellungen wird durch Aufsicht führende Person ständig beobachtet und bewertet, damit sie ggf. sofort eingreifen kann

Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-081





Alternative Nutzung von Sportgeräten

Alternative Nutzung von Sportgeräten

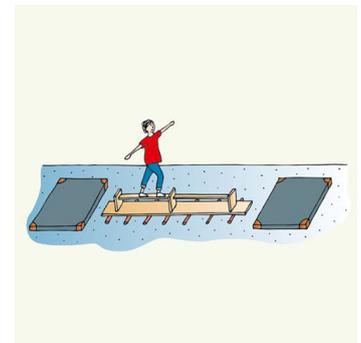
Immer häufiger bieten Sportlehrerinnen und Sportlehrer in ihrem Unterricht Bewegungsmöglichkeiten aus dem Abenteuer- und Erlebnissport an. Durch die alternative Nutzung der traditionellen Sportgeräte und Alltagsmaterialien, aber auch der Halle selbst soll diese zu einer künstlichen Abenteuerwelt werden.

Die Zielsetzungen, die mit der alternativen Nutzung von Sportgeräten verfolgt werden, wie z. B. die Verbesserung der Risikokompetenz, sind auch aus Sicht der Sicherheits- und Gesundheitsförderung überwiegend positiv zu beurteilen. Allerdings darf dabei nicht die Verpflichtung der Lehrerin und des Lehrers außer Acht gelassen werden, die Gesundheit und Sicherheit der anvertrauten Schülerinnen und Schüler zu bewahren.

Auch beim Bewegen und Spielen an alternativen Gerätekombinationen und -arrangements gilt für Lehrkräfte die Verpflichtung, das Risiko zu dosieren und kalkulierbar zu gestalten, ohne dabei den Gestaltungsspielraum der Schülerinnen und Schülern zu sehr einzuengen. Dabei ist der funktionalen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken, weil durch die alternative Nutzung von Sportgeräten im Grunde neue Geräte bzw. Gerätekombinationen und damit auch neue, bisher nicht bekannte Gefährdungen geschaffen werden.

Folgende Aspekte sind bei der Auswahl und Nutzung sowie beim Aufstellen von Gerätearrangements zu prüfen und zu berücksichtigen:

- Risiko bereits bei der Planung abschätzen
- Fachliche Beratungsmöglichkeiten bei Unklarheiten und Zweifel nutzen, z. B. erfahrene Kolleginnen und Kollegen, Sportgerätehersteller, Fachberatungen für den Schulsport oder auch den zuständigen Unfallversicherungsträger
- Keine Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten, da die auftretenden Belastungen und Gefährdungen nicht kalkulierbar sind
- Abstimmung der Gerätearrangements auf die Fähigkeiten, Fertigkeiten und psychischen Dispositionen der Schülerinnen und Schüler
- Geräte werden so eingesetzt, dass sie dabei nicht beschädigt werden
- Gestaltung der Gerätearrangements ermöglicht jederzeit Beendigung jeder Bewegung oder Übung
- Überprüfung auf äußerlich erkennbare Mängel, Funktionstüchtigkeit und Betriebssicherheit aller eingesetzten Geräte vor der Benutzung
- Schwungbereiche bei schwingenden Gerätearrangements freihalten und ggf. kennzeichnen
- Schwung- und Laufbereiche unterschiedlicher Stationen überschneiden sich nicht
- Fall-, Abgangs- und Sicherheitsbereiche werden freigehalten und ggf. mit geeigneten Matten abgesichert
- Verbindungen zwischen Geräten nur bei Kenntnissen in der Knotentechnik und mit geeignetem Seil- und Gurtmaterial (Fachhandel)
- Kein Turnen oder Spielen während des Auf-, Um- und Abbaus von Gerätearrangements
- Schülerinnen und Schüler erhalten eindeutige Anweisungen und Aufgabenstellungen
- Lehrkräfte achten auf Einhaltung von Regeln und Verboten
- Verknotete Tauen nach jeder Nutzung lösen; keine Dauerknoten in Tauen



Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052





Schulsport

Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen

Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen

Für die Sportart Leichtathletik lassen sich nur in geringem Maße übergreifende Sicherheitsaspekte festlegen. Die Vielzahl von Einzeldisziplinen in dieser Sportart machen jeweils spezifische Sicherheitsvorkehrungen notwendig. Die Lauf- und Sprungdisziplinen weisen beinahe 90 % der Leichtathletikunfälle auf und müssen deshalb als besonders unfallträchtige Disziplinen angesehen werden. Bei Wurf- und Stoßdisziplinen ereignen sich prozentual weitaus weniger Unfälle. Die Unfallschwere kann in diesen Disziplinen jedoch weitaus dramatischer sein, sodass **spezielle Sicherheitsvorkehrungen** getroffen werden müssen, um dies zu verhindern.

Bitte beachten Sie Ihre **landesrechtlichen Vorgaben** und Regelungen zum Bewegungsfeld Leichtathletik.



Auf einem Sportplatz ist es leicht möglich, dass mehrere Klassen gleichzeitig üben und trainieren. Dabei kann es zu räumlichen Überschneidungen der einzelnen Gruppen kommen. Um dies möglichst zu umgehen, sollten sich die jeweils unterrichtenden Lehrkräfte miteinander absprechen. Vor allem ist darauf zu achten, dass keine Ballspiele in unmittelbarer Nähe von Anlauf- bzw. Laufwegen gespielt werden. Darüber hinaus sollten die Schülerinnen und Schüler darauf hingewiesen werden, dass Anlauf- bzw. Laufwege stets freizuhalten und nur mit Umsicht zu überqueren sind.

Es fällt in den Verantwortungsbereich der Lehrkräfte, nicht nur die eigene Lerngruppe zu beaufsichtigen, sondern auch die anderen Klassen auf dem Sportplatz im Auge zu behalten. Eine nicht unerhebliche Anzahl von Leichtathletikunfällen ereignet sich in den Pausen zwischen den einzelnen Übungen, z. B. beim Überlaufen einer Hürde in die falsche Richtung. Aus diesem Grunde hat die Lehrkraft dafür Sorge zu tragen, dass sie die einzelnen Bereiche des Sportplatzes aufgeräumt zurücklässt: Beispielsweise sind Startblöcke bzw. Hürden von der Laufbahn zu entfernen und auf den Wagen zu stellen, der Rechen bei der Weitsprunggruppe aufzustellen und Maßbänder zurück in die Tasche zu packen.

Der Leichtathletikunterricht selbst sollte – wie jeder andere Sportunterricht auch – so organisiert werden, dass keine unnötig langen Wartezeiten entstehen. Dies kann z. B. durch Springen auf mehreren Anlagen oder geeignete Spielformen geschehen. Hierdurch können insbesondere bei einer schnellkraftorientierten Sportart wie Leichtathletik bei wechselhafter Witterung Verletzungen durch ein schnelles Auskühlen der Muskulatur vermieden werden.

Bei Wurf- und Stoßdisziplinen ist insbesondere bei der Planung und Durchführung des Unterrichts auf Folgendes zu achten:

- Treffer durch Wurfgeräte müssen verhindert werden
- Einsammeln der Geräte ist sicher organisiert, z. B. durch gemeinsames Zurückholen
- Geräte dürfen nicht zurückgeworfen werden
- Werfende stehen sich nicht gegenüber
- Ausreichender Seitenabstand
- Beim Einsammeln der Speere wird auf die im Rasen steckenden Speere von der Seite zugegangen



Quellen

- Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien, DGUV Information 202-069



SP Schulsport Klettern

Klettern macht Spaß – unabhängig von Schwierigkeitsgrad, Alter und Können ist es für Heranwachsende ein Grundbedürfnis. Es gibt wenige Bewegungsformen, bei denen Kinder und Jugendliche ihren Körper besser kennenlernen, Körperkraft erlangen und Geschicklichkeit schulen können.

Klettern bietet die Gelegenheit, selbstbestimmtes Handeln zu erlernen und persönliche, materielle und soziale Erfahrungen zu sammeln. Körperbeherrschung und Kreativität sind genauso gefragt wie Kommunikation und gegenseitiges Helfen. Klettern fasziniert dadurch, dass man sich freiwillig in Wagnissituationen aussetzt, Freuden und Ängste erfährt und lernt, damit umzugehen. Außerdem trägt Klettern zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination bei.



Grundsätzlich bestehen gegen das Klettern an künstlichen **Kletterwänden** dann keine Einwände, wenn die notwendigen sicherheitstechnischen und organisatorischen Anforderungen und die Boulder- und Kletter-Regeln erfüllt sind. Dies gilt sowohl für Boulderwände als auch für Toprope- oder Vorstiegswände. Das Klettern an Toprope- und Vorstiegswänden muss unter der Leitung und Aufsicht von dafür qualifizierten Personen stehen. Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen bieten Lehrerfortbildungseinrichtungen oder der Deutsche Alpenverein e. V. an. Eine Lehrkraft, die Klettern im Rahmen des Schulsports anleitet, muss über spezifische **fachliche Voraussetzungen** verfügen.

Beim Klettern in der Schule sind die Regelungen der jeweiligen **Bundesländer** zu beachten.

Beim Bouldern wird ohne Seilsicherung bis 2 m Fallhöhe geklettert. Es muss gewährleistet sein, dass ein Höherklettern ausgeschlossen ist. Auch bei Boulderwänden muss durch die pädagogische Leitung eine Sicht- und ggf. Funktionsprüfung vor Inbetriebnahme erfolgen.

Das Bouldern im Schulsport erfordert keine Kletterausrüstung und keine zusätzliche Qualifikation des pädagogischen Personals. Die **Boulder-Regeln** sind zu beachten.



SP Schulsport Klettern

Sicherungsausrüstung

Für die Sicherung der Kletterinnen und Kletterer an Toprope- und Vorstiegswänden darf nur Bergsportausrüstung verwendet werden, die das CE-Zeichen mit einer Nummer trägt, wie z. B. CE 01479.

Die Frage, ob generell ohne oder mit Brustgurt zusätzlich zum Hüftsitzgurt geklettert werden soll, kann nicht eindeutig mit Ja oder Nein beantwortet werden. Die Entscheidung muss sich immer an den individuellen Bedingungen orientieren. Die landesspezifischen Bestimmungen sind zu beachten.

In der Regel kommt der Hüftsitzgurt zum Sichern und Abseilen zum Einsatz, wobei er gut passen muss.

Der Einsatz von Brust- und Hüftsitzgurt bietet sich an

- als Vorstieg für Anfängerinnen und Anfänger,
- bei Wunsch der Kletterin/des Kletterers und
- wenn der Sitzgurt wegen schmaler Taille über die Hüfte rutschen kann.

Grundsätzlich muss die Sicherungsausrüstung vor jeder Inbetriebnahme geprüft werden, z. B.

- Anseilgurte (Verschluss-Systeme und tragende Nähte – erkennbar an Kontrastfarben),
- Kletterseile (intakter Mantel, Kern nicht sichtbar),
- Karabiner (intakter, schließender Schnapper, Verschluss leichtgängig),
- Karabiner mit Verschluss-Sicherung als Toprope-Umlenkung.

Die Ergebnisse der Prüfung sind zu dokumentieren, z. B. der Zustand und die Gebrauchsdauer von Seilen in einem Seilhandbuch. Hierzu ist eine Abstimmungen mit dem [Schulträger](#) notwendig.



SP Schulsport Klettern

Fachliche Voraussetzungen der Lehrkräfte

Eine Lehrkraft, die Klettern im Rahmen des Schulsports anleitet, muss die [landesrechtlichen Vorgaben](#) beachten, die [Kletter-Regeln](#) beherrschen und über folgende fachlichen Voraussetzungen verfügen:

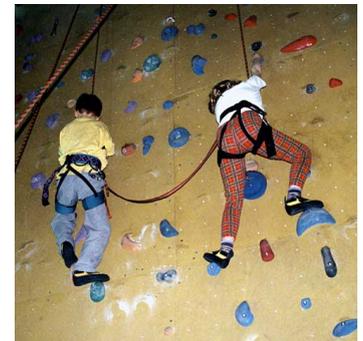
- Kenntnisse theoretischer Grundlagen (inkl. typischer Gefahren und Unfallmuster)
- Praktische Erfahrungen mit elementaren Grundtechniken des Kletterns an Toprope- und Vorstiegswänden
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen beim Vermitteln von Kletter- und Sicherungstechniken
- Kenntnisse spezieller Organisationsformen hinsichtlich der Aufsichtsführung je nach Alter und Könnensstand der Schülerinnen und Schüler (Klettern unter Kontrolle, Klettern mit Betreuung, selbstständiges Klettern)
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und insbesondere von speziellen Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler sowie für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf (Klettern als Form inklusiven Sportunterrichts)
- Kenntnisse und Beherrschung verschiedener aktueller Sicherungstechniken und Knoten
- Kenntnisse über und Beherrschung von Material und Ausrüstung
- Kenntnisse der Sicherheitsbestimmungen für künstliche Anlagen (Bau, Pflege, Wartung)
- Kenntnisse der alternativen Nutzung von Geräten und Gerätekombinationen für das Klettern
- Kenntnisse der national gültigen Seilkommandos sowie der Fachterminologie



Klettern in kommerziellen Kletterhallen

Die Nutzung von Angeboten kommerzieller Kletterhallen erfordert eine intensive Vorbereitung durch die unterrichtenden Lehrkräfte, da sich die Rahmenbedingungen in diesen Hallen von denen in der schulischen Sportstätte grundsätzlich unterscheiden, z. B. viele Gruppen auf engem Raum, Störungen durch Lärm und Musik.

Auch wenn fachkundiges Personal der Kletterhalle die Lerngruppe übernimmt und schult, ist die Lehrkraft für diesen Unterricht im Sinne der schulrechtlichen Bestimmungen verantwortlich. Sie hat sich in der Unterrichtsplanung u. a. über die örtlichen Gegebenheiten, den organisatorischen Ablauf, die Qualifikationen des Kletterhallenpersonals und die Sicherheitseinrichtungen zu informieren. Falls sie über keine eigene Kletterqualifikation verfügt, muss sie insbesondere die permanente Aufsicht über ihre Lerngruppe übernehmen und die Hallentrainerin bzw. den Hallentrainer unterstützen, z. B. bei organisatorischen und disziplinarischen Maßnahmen.



Quellen

- Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-018
- Seilgärten in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-072



SP Boulder-Regeln

Sicher Bouldern in der Halle

Aufwärmen!

- Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

Sturzraum freihalten!

- Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen.
- Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander.
- Kollisionen können zu Verletzungen führen.

Spotten!

- Spottet euch bei Bedarf gegenseitig. Wenn du allein bist, frag ob dich jemand spotten kann. Achte bei der Sicherheitsstellung darauf, dass der Bouldernde nicht auf dich fallen kann.

Abspringen oder Abklettern?

- Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen.
- In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszustiegen.
- Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.



SP Kletter-Regeln

Sicher Klettern in der Halle

Partnercheck vor jedem Start!

- Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung.
- Vor jedem Kletterstart erfolgt der Partnercheck:
 - Korrekt geschlossener Klettergurt?
 - Korrekter Anseilknoten und Anseilpunkt?
 - Funktion des Sicherungsgeräts geprüft?
 - Sicherungskarabiner geschlossen?
 - Seil ausreichend lang?
 - Seilende abgeknotet?
- Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz des Kletterpartners – er hält dein Leben in seiner Hand!
- Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „Zu“ und „Ab“.

Im Vorstieg direkt einbinden!

- Binde dich im Vorstieg immer direkt in den Anseilpunkt des Gurtes ein.
- Im Top Rope kannst du dich alternativ auch mit Safebiner oder zwei gegengleich eingehängten Karabinern einbinden.

Sicherungsgerät richtig bedienen!

- Wende eine allgemein anerkannte Sicherungstechnik an. Beachte das Bremshandprinzip (eine Hand umschließt immer das Bremsseil) und die korrekte Position der Bremshand.
- Positioniere dich beim Sichern nahe an der Kletterwand. Sichere ohne Schlappseil. Achte auf einen angemessenen Gewichtsunterschied zwischen den Partnern und hänge bei Bedarf Gewichtssäcke in den Anseilpunkt.
- Sichern ist Präzisionsarbeit und erfordert deine volle Aufmerksamkeit – lass dich nicht ablenken.

Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Griffe können sich drehen oder brechen, deshalb musst du alle Zwischensicherungen einhängen.
- Spontane Stürze sind immer möglich.
- Informiere möglichst deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt oder stürzt Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!
- Hänge alle Zwischensicherungen aus stabiler Position, nicht überstreckt und möglichst auf Hüfthöhe ein.
- Bis zum fünften Haken droht Bodensturzgefahr.

Sturzraum freihalten!

- Achte auf einen freien Sturzraum an der Wand und am Boden.
- Klettere nicht im Sturzraum anderer.
- Überhole nur in Absprache mit dem Vorkletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- Vermeide Pendelstürze!

Kein Top Rope an einzelner Karabiner!

- Hänge beim Top Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkarabiner.
- Klettere nicht über die Umlenkung hinaus.

Pendelgefahr beachten!

- Steige in stark überhängenden Bereichen nur mit eingehängten Zwischensicherungen nach.

Nie Seil auf Seil!

- Hänge in die Umlenkarabiner und auch in Zwischensicherungen immer nur ein Seil.

Vorsicht beim Ablassen!

- Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt.
- Lasse deinen Partner langsam und gleichmäßig ab.
- Achte auf einen freien Landeplatz.





Schulsport

Ringen und Kämpfen

Ringen und Kämpfen

Sportlich miteinander zu Ringen und Zweikämpfe auszutragen sind ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Innerhalb der Lehrpläne im Fach Sport vieler Bundesländer wird dem Rechnung getragen. Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Im Gegeneinander muss es dabei immer fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zugehen. Beim Kämpfen im Sportunterricht erscheint uns die Entwicklung folgender Fähigkeiten besonders bedeutsam, weil sie entscheidend zur Entwicklung von Gesundheitskompetenzen beitragen:

- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- Sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen

Beim Ringen und Kämpfen können diese Ressourcen entwickelt und verstärkt werden.

Bei schulischen Angeboten zum Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen sind auch die jeweiligen landesrechtlichen Vorgaben und Regelungen zu beachten. Zusätzlich ist auf einen geeigneten **Matteneinsatz** zu achten.

Damit Ringen und Kämpfen in der Schule sicher gelingen, haben sich folgende organisatorische Empfehlungen bewährt:

- Keinerlei Schmuck, auch nicht abgeklebt
- Auf Brillen kann beim Üben und Kämpfen mit Körperkontakt verzichtet werden
- Reißfeste Kleidung mit langen Beinen und Ärmeln dient der Vermeidung von Schürfwunden an Knien und Ellbogen; da z. B. Judoanzüge zum Kämpfen mit Körperkontakt gemacht sind, bieten sie gute Möglichkeiten zur taktilen Hilfe
- Möglichst harte Matten – am besten Judomatten – wählen, um nicht einzusinken und somit bei schnellen Drehungen Verletzungen zu vermeiden
- Auf ausreichend Abstände zwischen den Kampfpaaren achten
- Stopp-Regel einführen
- Weitere Regeln erst dann einführen, wenn sie benötigt werden; Regeln mit Teilnehmern erarbeiten bzw. besprechen, dokumentieren und konsequent einhalten



Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung

Kämpfen im Sportunterricht





Schulsport

Ringen und Kämpfen

Bei der Entwicklung von Unterrichtsvorhaben und -inhalten im Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen ergeben sich folgende Grundlagen:

- Gegeneinander setzt ein Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln
- Auf dem Weg zum Kämpfen – mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren
- Basiserfahrungen zu „Zweikämpfen“ – hineinwachsen in die Rolle der Angreiferin/Verteidigerin bzw. des Angreifers/Verteidigers
- Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen – das Spiel mit der Kraft
- Kämpfen am Boden mit unterschiedlichen Schwerpunkten – Bodenkampf
- Kämpfen im Stand mit unterschiedlichen Schwerpunkten, wie kämpfen um Gegenstände, kämpfen um den Raum, partnerschaftliches Werfen und Fallen
- Kultiviert und regelgeleitet kämpfen können

Eine weitere Grundlage für gelingendes Kämpfen im Stand, insbesondere in der Sportart Judo, ist die Beherrschung sicherer und automatisierter **Falltechniken**.

Den Sportunterricht im Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ sehen wir auch als Chance zur Prävention von Stürzen, denn im Unterricht können

- Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen, und
- hilfreiche Falltechniken aus den Zweikampfsportarten erlernt und geübt werden.

Informationen zu Falltechnik und zur Methodik sind unter dem Punkt „**Fallen können**“ aufgeführt.



Quellen

- Ringen und kämpfen können, Schulsport DGUV
- Deutscher Judo-Bund e.V. – Die Judowerte





Schulsport

Fallen können

Sicheres Fallen dient der Verletzungsprophylaxe und Bewegungssicherheit aller Schülerinnen und Schüler. Dies gilt nicht nur für Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen, sondern auch für viele weitere Bewegungsfelder sowie für den Alltag.

Daher sollten Übungen und Spiele zum sicheren Fallen, wie z. B. die sogenannte Fallschule, möglichst oft in den Sportunterricht miteinbezogen werden. Um sicheres Fallen zu automatisieren und im Falle eines Sturzes oder in Zweikampfsituationen anwenden zu können, ist es sinnvoll, ein Unterrichtsvorhaben zum Fallen parallel zu anderen Unterrichtsvorhaben anzubieten. Nach einer Einführungsstunde zum sicheren Fallen können beispielsweise jederzeit Fallübungen und Spiele nach der allgemeinen Erwärmung oder in das Abschlussspiel eingebaut werden.

Beim Erlernen von Falltechniken sind viele, regelmäßige Wiederholungen zur Ausschaltung von Kopfstell- und Abstützreflex sowie zur Festigung notwendig. Hier sind variantenreiche Fallübungen aus Gründen der Motivation sinnvoll.



Damit der Fall verletzungsfrei gelingt, sollten folgende Prinzipien aus der normierten Fallschule der Sportart Judo berücksichtigt werden:

- **Kopfschutz**

Der Kopf darf bei der Landung den Untergrund niemals berühren. Durch Wegdrehen des Kopfes beim Fallen und Anheben bei der Landung kann dieses Schutzziel erreicht werden.

- **Rollen und wälzen**

Durch runde, rollende Bewegungen sollen Körperteile vor einem direkten Aufprall auf dem Untergrund geschützt werden. Die Fallgeschwindigkeit wird so weit reduziert, dass Verletzungen nahezu ausgeschlossen werden.

- **Körperspannung**

Durch Anspannen der Muskulatur wird der Körper in eine günstige Landeposition gebracht. Durch eine angemessene Spannung wird der Körper außerdem bei der Landung „federnd“ gemacht.

- **Großflächigkeit**

In der Sportart Judo ist der Aufprall des Körpers, d. h. die Landung, auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Dadurch kann die Fallenergie besser absorbiert werden und der Druck pro Flächeneinheit wird so vermindert.

- **Abschlagen**

Um den Stützreflex des Armes zu unterbinden, wird diesem die Funktion des Abschlagens zugewiesen. Dieses Prinzip kann nur angewendet werden bei geeigneten Untergründen, wie z. B. Judomatten, Niedersprungmatten und Turnmatten.

- **Ausatmen**

Bei der Landung wird aktiv ausgeatmet, um die Lunge und die inneren Organe zu schützen. Der Rumpf wird im Sinne eines „muskulären Formschlusses“ gespannt, um die Aufprallenergie zu kompensieren. Durch aktives Ausatmen wird zusätzlich das mögliche Schmerzempfinden bei der Landung reduziert.



Der zum Fallen Bereite setzt sich auf eine „Bank“ (zuerst auf eine niedrige, später auf eine hohe) und ...
... rutscht mit dem Gesäß langsam nach hinten von der Bank, wobei die Arme sich anfangs an der „Bank“ festhalten können. Später kann ohne Festhalten geübt werden.
In der Landeposition aufkommen.

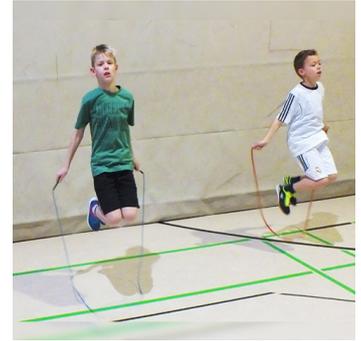
Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035

SP Schulsport Fitness

Schülerinnen und Schüler sollen in der Lage sein, durch den Sportunterricht Fähigkeiten zum Erhalt und zur Verbesserung der motorischen Fitness zu erwerben. Im Bereich Fitness liegt insbesondere ein Schwerpunkt im Ausüben vielfältiger Ausdauer- und Kraftübungen. Eine gezielte Koordinations- und Beweglichkeitsschulung ermöglicht zudem, Bewegungsschwächen zu verbessern.

Die Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern hat in den letzten Jahren erkennbar abgenommen. Kinder und Jugendliche sind tendenziell in höherem Maße übergewichtig, weniger aktiv und weniger bewegungsfreudig. Dennoch gibt es auch eine nicht unerhebliche Anzahl an Schülerinnen und Schülern, deren Fitnesszustand besonders gut ausgeprägt ist. Dies führt zu einer immer stärker ausgeprägten Heterogenität im Klassenverband und stellt die Lehrkräfte vor noch größere Herausforderungen. Zahlreiche Studien, die sich mit der Leistungsfähigkeit und Fitness von Schulkindern auseinandergesetzt haben, belegen dies.



Mithilfe der nachfolgenden Unterrichtshilfen soll eine Möglichkeit aufgezeigt werden, wie man Fitness in der Primarstufe und auch in der Orientierungsstufe im Sportunterricht sicher und attraktiv unterrichten kann.

- Fitness in der Grundschule
- Fitness in den Klassen 5 bis 7

Bewegungssicherheit zu erlangen und die Gesundheit zu fördern sind Kernziele des Schulsports. Diese angestrebten Ziele lassen sich erreichen, indem man folgende Grundlagen immer wieder schult:

- Haltung
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

Die Schule und besonders der Sportunterricht haben zur Aufgabe, ein Bewegungshandeln zu vermitteln, welches den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, auf spielerische und sportliche Weise ihre physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten kennenzulernen, zu entwickeln und zu verbessern.

Ein kontinuierliches Fitnessstraining sollte wiederkehrend in der Schule Anwendung finden, da es die motorische Leistungsfähigkeit verbessert und somit auch der Verletzungsprophylaxe dienen kann.



Fitness in der Grundschule

Die Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung ist eine bedeutsame Aufgabe des Sportunterrichts. Besonders geeignete Übungsformen zur Durchführung von Fitnessangeboten sind z. B. Crossfit oder Intervalltraining.

Aus unfallpräventiver Sicht sollten folgende wesentliche Kriterien bei der Durchführung von Fitnessseinheiten berücksichtigt werden:

- Aufwärmen und Cool Down
- Richtiges Maß der Belastung wählen
- Schülerinnen und Schüler beobachten und ggf. auf Unter- bzw. Überforderung reagieren
- Auf korrekte Ausführung der Übungen achten





Fitness in den Klassen 5 bis 7

Fitnessseinheiten als Element des Sportunterrichts sind gerade für Kinder im Alter von elf bis dreizehn Jahren von wesentlicher Bedeutung. Diese Altersstufe weist das höchste Vorkommen an übergewichtigen Kindern im gesamten Kindes- und Jugendalter auf.

Fitness und Gesundheit nehmen für diese Klassenstufen zunehmend an Bedeutung zu. Die Bereiche Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit sollten deshalb zielgruppenspezifisch gefördert werden. Die folgenden methodischen Aspekte für eine altersgemäße Förderung können zur Orientierung und als Hilfestellung dienen:

Ausdauer

- Entwicklung der Grundlagenausdauer und damit die Verbesserung der aeroben Ausdauer sollte im Mittelpunkt stehen.
- Anstrengung darf nicht als Überforderung oder totale Erschöpfung erlebt werden. Idealerweise wählt jeder sein Tempo selbst.
- Ausdauerfördernde Angebote sollten aus motivationalen Gründen primär als Fahrt- oder Intervallspielform durchgeführt werden. Dauerläufe sollten abwechslungsreich gestaltet werden.
- Leistungsschwache Kinder behutsam an größere Belastungsumfänge heranführen.
- Belastungsumfang und -intensität sollte innerhalb der Lerngruppe differenziert werden.
- Aerobe Belastungen setzen mindestens eine Belastungszeit von 3 Minuten voraus.
- Bei Ausdauerförderung sollte zunächst die Belastungsdauer und dann die Intensität erhöht werden.
- Bei Ausdauerbelastungen sollte immer ein sinnvoller Wechsel von Belastung und Erholung berücksichtigt werden.
- Bei ausdauerfördernden Angeboten ist die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren, z.B. bewusstes Erleben des Schwitzens.
- Eine "Bewegte Schule" und ein "Bewegter Schulweg" tragen zu mehr Bewegung im Tagesablauf bei und zu einer Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Besonders motivierend kann der Erwerb von Laufabzeichen sein
- Ein vorbildhaftes Lehrerverhalten (mitmachen bei Ausdauerbelastungen) kann Schülerinnen und Schüler für Ausdauerbelastungen motivieren.

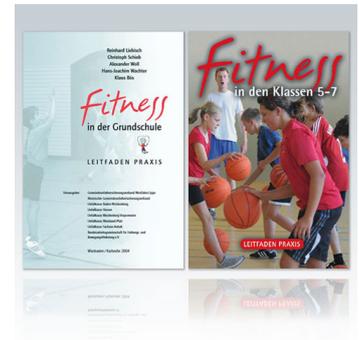
Bewegungskoordination

- Die wesentlichen koordinativen Fähigkeiten, wie Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, sind zu schulen.
- Die Förderung und Verbesserung der Bewegungskoordination beinhaltet ein häufiges Üben über einen längeren Zeitraum mit steigenden Anforderungen.
- Der Lerngegenstand muss eine hohe Motivation für die Kinder enthalten und ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen entsprechen, d. h., Über- bzw. Unterforderung sind zu vermeiden.
- Klare Ansagen, Erklärungen und Rückmeldungen (Lob, Korrektur) durch die Lehrkräfte fördern einen schnellen Lernerfolg.
- Körperliche und zentralnervöse Ermüdung sowie Stress stören motorische Lernprozesse.

Kraft und Beweglichkeit

- Belastungsintensität sollte bei einer dynamischen („Bewegungsarbeit“) Beanspruchung der Muskulatur sowie statischen („Haltearbeit“) Beanspruchung ca. 50 % bis 70 % der Maximalkraft betragen. Dieser Wert ist als Orientierungswert zu betrachten.
- Hinsichtlich eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings bei Kindern und Jugendlichen können folgende Parameter herangezogen werden: Wiederholungszahlen: 10-15 (mindestens 6, höchstens 25) je nach Trainingsphase und angestrebtem Ziel (8-12 für Muskelaufbau; 15-20 für Kraftausdauer; 6-8 für Schnellkraft). Es soll kein Training zur maximalen Auslastung stattfinden, sondern je nach Trainingsziel sollten noch zwei bis drei Wiederholungen möglich sein.
- Dynamische Beanspruchungen sind zu bevorzugen, da der Wechsel von Anspannung und Entspannung den physiologischen Voraussetzungen der kindlichen Muskulatur entgegenkommt. Gerade die im Alltag wenig beanspruchte Rumpfmuskulatur sollte einbezogen werden.

- Die Bewältigung des eigenen Körpergewichtes (durch Hangeln, Ziehen, Klettern, Stützen usw.) ist ausreichend für eine adäquate Förderung der Kraft und Beweglichkeit. Man sollte beachten, dass einige Kinder bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bereits überfordert sind. In diesem Fall sollten die Übungen erleichtert werden (z. B. Liegestütz mit Auflage der Oberschenkel, Liegestütze im Kniestand).
- Bei allen Kräftigungsübungen ist darauf zu achten, dass Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Knie und Fußgelenke vermieden werden.
- Das Wechselspiel von Anspannung (Kräftigung), Entspannung und Beweglichkeit sollte beachtet werden.





Trendsportarten

Trendsportarten

Trendsportarten

Trendsportarten mit spektakulären Bewegungsabläufen erfreuen sich gerade unter Schülerinnen und Schülern großer Beliebtheit. Wackelnde Untergründe und hohe Geschwindigkeiten bringen einen hohen Aufforderungscharakter mit sich, damit verbunden jedoch auch ein erhöhtes Gefahrenpotenzial. In den nachfolgenden Unterpunkten werden Ihnen wichtige Informationen rund um folgende Trendsportarten gegeben:

- Slackline
- Parkour
- Inline-Skaten

Eine gewissenhafte Unterrichtsplanung ermöglicht es, die wertvollen Eigenschaften und Lerninhalte der einzelnen Sportarten sicher und attraktiv zu vermitteln.

Bei schulischen Angeboten zu Trendsportarten sind auch die jeweiligen landesrechtlichen Vorgaben und Regelungen zu beachten.



SP Trendsportarten Slackline

Slackline

Diese Trendsportart findet immer mehr begeisterte Anhänger und macht auch nicht vor der Schule halt. Eine Slackline ist ein Kunststofffaserband, das z. B. mit einer Handratsche zwischen zwei Befestigungspunkten verspannt wird. Dadurch entsteht ein Slacklinesystem, das für unterschiedliche sportmotorische Handlungen nutzbar wird. Eine Slackline kann in der Sporthalle und im Freien dann genutzt werden, wenn entsprechend sichere Verankerungen und Anschlagpunkte gewählt werden.

Unter „slacklines“/„slacken“ verstehen wir das Balancieren auf der Slackline in Absprunghöhe mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben.

In dem Merkblatt „**Slackline – aber sicher!**“ sind Hinweise und Tipps zur sicheren Nutzung von Slacklines in der Schule zu finden. Zum einen bietet sie den Verantwortlichen in der Schule die Möglichkeit, sich über das Thema „Slackline in der Schule“ zu informieren. Zum anderen sollen Unfälle und Verletzungen oder Schäden an Sportgeräten vermieden werden.



Slacklinesystem in der Sporthalle

Bei der Verwendung von Slacklines kommt es vor allem darauf an, geeignete Verankerungen auszuwählen. Dabei sind stets die Herstellerangaben und Gebrauchsanweisungen zu beachten, die dem Slacklineset beiliegen müssen. Auf den Slacklines finden sich Angaben zur maximalen Belastung der Verankerungen. Entsprechend den Angaben sind passende widerstandsfähige Anschlagpunkte auszuwählen. Geeignet sind z. B. Schwerlastverankerungen mit einer Auszugsfestigkeit von 4000 daN (entspr. ca. 4 t).

Die Prallschutzanforderungen an die Hallenwände müssen eingehalten werden und beim Anbringen von Schwerlastverankerungen sind eine statische Prüfung und ein fachkundiger Aufbau nötig. Weitere Befestigungsmöglichkeiten an Recksäulen und Bodenhaken sind im Anhang A der Norm DIN 79400 aufgeführt. Die Nutzung eines Slacklinesystems an diesen Anschlagpunkten ist in der Praxis im Einzelfall zu prüfen. Hierbei sind der Sachaufwandsträger und der Hersteller einzubinden. Die Angaben der Gebrauchsanweisung sind unbedingt zu beachten. Manche Sportgerätehersteller bieten Slacklinesystemsets mit passenden Pfosten an. Diese können in die vorhandenen Bodenhülsen eingebracht werden.

Alle anderen, nicht in der Norm genannten Geräte, wie z. B. Sprossenwände, Wandspielschienen, Steckbarren, Volleyball-, Badminton- und Tennispfosten, Bodenhaken für Tennisnetze sowie alle Arten von in der Wand eingebauten Sportgeräten sind keinesfalls für die Anbindung von Slacklinesystemen geeignet.



Slacklinesystem im Freien

Werden Slacklinesysteme im Freien verwendet, beispielsweise in der Nähe der Sportstätte, eignen sich folgende Anschlagpunkte:

- Schwerlastverankerungen, z. B. in Mauern, mit einer Auszugsfestigkeit von 4000 daN, dies entspricht ca. 4 Tonnen
- Bodenanker und Bodenschrauben in Verbindung mit geeigneten Geräten zur Umlenkung der Line, z. B. A-Frame
- Gesunde Bäume (Stammumfang mind. 100 cm in Befestigungshöhe) unter Verwendung eines geeigneten Baumschutzes



SP Trendsportarten Slackline

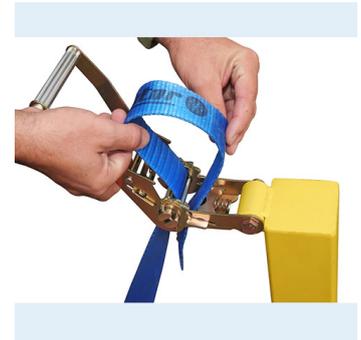
Nutzung und Aufbau

Im Schulsport sollten nur zertifizierte Slacklinesysteme verwendet werden, wobei Komplettssets von Slacklinesystemen sich besonders für die Nutzung im Indoor-Bereich eignen.

Die Bedienungsanleitungen müssen beachtet werden. Alle Teile der Slacklinesets müssen hinsichtlich ihrer Belastbarkeit aufeinander abgestimmt sein. Von dem selbstständigen Zusammenstellen eines Slacklinesets wird dringend abgeraten.

Bitte beachten Sie:

- Die Handratsche sollte mit der Handkraft einer Hand bedient werden. Es dürfen keine Verlängerungen und Hilfsmittel zum Spannen verwendet werden.
- Die Verwendung von Bergsportmaterialien, wie z. B. Bandschlingen, Karabiner zur Ergänzung verloren gegangener Setteile, ist wegen der denkbaren Materialbruchgefahr problematisch und sollte unterlassen werden.
- Die empfohlene Nutzungshöhe beträgt 50 cm (ca. Kniehöhe der Nutzerin bzw. des Nutzers). Die maximale Nutzungshöhe beträgt 90 cm (höchstens jedoch eine Handbreite unter der Schritthöhe der Nutzerin bzw. des Nutzers).
- In Abhängigkeit von den sportlichen Bewegungen, die auf der Slackline ausgeführt werden, muss der Untergrund entsprechend hohe stoßdämpfende Eigenschaften besitzen. Outdoor eignet sich z. B. Grasboden oder Sand (frei von spitzen und scharfen Gegenständen). Indoor werden Turn- oder Niedersprungmatten empfohlen.
- Auf seitliche Hindernisfreiheit ist zu achten, empfohlen werden drei Meter.
- Slacklines dürfen niemals verknotet werden.
- Metallteile in Slacklinesets, z. B. Handratsche, Schäkel, sollten mit einer Schutzhülle ummantelt oder abgedeckt werden, sodass Verletzungsrisiken durch Fang-, Quetsch- und Scherstellen ausgeschlossen werden.
- Die Slackline wird grundsätzlich von der Lehrkraft aufgebaut. Schülerinnen und Schüler können den Aufbau unterstützen. Nur wenn es das Alter und die Reife der Schülerinnen und Schüler zulässt, können diese nach vorheriger Unterweisung durch die Lehrkraft die Slackline selbstständig aufbauen. Vor Nutzung der Line überprüft die Lehrkraft den Aufbau durch eine Sicht- und Funktionsprüfung.



SP Trendsportarten Slackline

Umsetzung und Organisation

Bei der Einführung der Trendsportart Slackline sind die Ziele und Inhalte der jeweiligen Lehrpläne und landesrechtlichen Vorgaben zur Sicherheit im Sportunterricht zugrunde zu legen.

Folgende organisatorische Tipps tragen dazu bei, die Slackline in der Schule sicher zu nutzen:

- Im Sportunterricht ermöglichen Stationenbetriebe und Geräteparcours eine bewegungs- und lernintensive Kleingruppenarbeit auf der Slackline.
- Die Beaufsichtigung des Bewegungsangebotes richtet sich nach den jeweiligen Schulordnungen, den Richtlinien und den Bekanntmachungen der einzelnen Bundesländer. Im Rahmen der aktiven Pausengestaltung kann aus pädagogischer Sicht eine zusätzliche begleitende Aufsicht sinnvoll sein.
- Laufwege dürfen sich mit der Slacklinezone nicht überschneiden. Insbesondere in Pausenhöfen wird der Slacklineaufbau in bewegungsberuhigten Bereichen angeraten.
- Das Tragen von Sportschuhen wird empfohlen, es ist aber auch möglich, z. B. zur Gewöhnung an die Slackline, zur Unterstützung des Lernprozesses oder zur Stärkung der Fußmuskulatur, die Slackline barfuß zu begehen.
- Die Schülerinnen und Schüler sind über die Nutzungsbedingungen der verwendeten Slacklinesysteme zu informieren.
- Schülerinnen und Schüler helfen und sichern sich je nach Können gegenseitig beim Balancieren auf der Slackline.
- Auf der Slackline balanciert immer nur eine Person.
- Das erhöhte Gefährdungspotenzial bei der Nutzung einer Slackline als Jumpline in Verbindung mit den hohen koordinativen Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler erfordert eine sportpädagogische Gefährdungsbeurteilung durch die verantwortliche Lehrkraft. Dies macht technische, organisatorische und personelle Maßnahmen zur Sicherheit notwendig.



Quellen

- Slacklinesysteme – Allgemeine und sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren, DIN 79400



SP Trendsportarten

Parkour

Parkour

Parkour, der Trendsport mit atemberaubenden Sprüngen und Landungen, findet immer mehr Nachahmer – auch in der Schule.

Hierbei wird auf schmalen Stegen balanciert, Kästen und erhöhte Flächen werden kletternd oder durch Sprünge herauf, herunter oder darüber überwunden. Danach wird sicher gelandet und die Aufprallenergie durch eine gekonnte Rolle (Roulade), ähnlich der Judorolle, abgefangen.

Eine inhaltliche Auseinandersetzung mit der Trendsportart Parkour ist in der Schule grundsätzlich begrüßenswert, wenn Planung, Organisation und Auswahl der Inhalte verantwortungsbewusst vorgenommen werden. Die Besonderheit an Parkour ist, dass wichtige gesundheitsförderliche Ressourcen von Schülerinnen und Schülern, wie z. B. die Ausprägung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Entwicklung einer individuellen Risikokompetenz sowie die gegenseitige Unterstützung und Kooperation bei notwendigen Hilfe- und Sicherheitsstellungen an Gerätearrangements, gefördert werden.

Damit Parkour in der Schule künftig nicht zu einem erhöhten Unfallaufkommen führt, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Die Grundlagen für Parkour sollten im Sportunterricht und/oder nur an ausgewählten Stellen auf den Außenflächen der Schule vermittelt werden.
- Lehrkräfte, die Parkour im Unterricht vermitteln, sollten grundsätzlich Kenntnisse über theoretische Grundlagen und praktische Erfahrungen mit den elementaren Grundtechniken, wie z. B. Lazy, Dash und Roulade, besitzen.
- Lehrkräfte müssen sichern und helfen können und den Schülerinnen und Schülern die erforderlichen Sicherungstechniken und Helfergriffe vermitteln.
- Die eingesetzten Geräte sollten vor dem Gebrauch stets sorgfältig auf Standsicherheit, Funktions- und Belastungstüchtigkeit geprüft werden.
- Ein geeigneter Fallschutz in der Sporthalle ist durch Turn- und Judomatten, bei Punktladungen aus größeren Höhen durch Niedersprungmatten und bei Ganzkörperlandungen durch Weichbodenmatten zu gewährleisten.

Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052



SP Trendsportarten Inline-Skaten

Inline-Skaten

Rollsport und somit Inline-Skaten in der Sporthalle erfordern die Zustimmung des Schulträgers bzw. des Sachkostenträgers. Inline-Skating und Rollschuhlaufen in der Sporthalle beschränken sich auf das Erlernen der Fahr- und Falltechniken sowie der Bremstechniken.

Sowohl für das Inline-Skating und Rollschuhlaufen als auch für das Fahren auf Skate- und Waveboards sind **flächenelastische Sportbodensysteme** geeignet. Damit die Sporthallenböden nicht beschädigt werden, sind folgende Hinweise zu beachten:

- Keine aggressiven Fahr- und Bremstechniken durchführen.
- Keine Sprünge von Ramps und Pipes auf dem Hallenboden oder in Sportmatten ausführen.
- Nur saubere Rollen und Stopper verwenden, bei Verschmutzung sind die Rollen und Stopper zu säubern oder ggf. auszuwechseln.

Die Größe der Sportgruppe ist den räumlichen Bedingungen anzupassen. Mögliche Gefährdungen wie z. B. fest eingebaute Sportgeräte oder herumstehende Langbänke sind – besonders in Außenkurven – durch Mattenpolster abzuschirmen oder aus dem Bewegungsbereich der Schülerinnen und Schüler zu beseitigen.

Grundsätzliche Empfehlungen

Beim Inline-Skating ist stets die komplette Schutzkleidung bestehend aus Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützern zu tragen. Beim Kauf von Protektoren und Helm sollte darauf geachtet werden, dass diese möglichst mit dem „GS-Zeichen“ gekennzeichnet sind. Neben der Schutzausrüstung bietet eine intensive Technikschiulung die beste Gewähr für unfallfreies Inline-Skating.

Eine Lehrkraft, die Inline-Skaten oder Rollsport im Schulsport anleitet, muss über fachliche Voraussetzungen verfügen und Kenntnisse der Material- und Sicherheitskunde sowie der Materialwartung besitzen.

Sollte im realen Verkehrsraum geskated werden sind die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung (StVO) zu beachten und den Schülern zu unterweisen.



Beim Inline-Skating als Pausensport oder bei Schulsportfesten sind noch folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Nur räumlich oder baulich abgegrenzte Flächen benutzen
- Verhaltensregeln aufstellen
- Für kompetente Aufsicht sorgen
- Nur Schülerinnen und Schüler mit kompletter Schutzkleidung dürfen skaten
- Spezielle Skate-Einrichtungen, wie z. B. Half-Pipe, erfordern eine besondere fachliche Qualifikation der betreuenden Lehrkraft

Quellen

- Inline-Skaten mit Sicherheit, DGUV Information 202-017

