

Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen

Band 2



Schulsport

Mehr Sicherheit im Schulsport

Sicherheit



Unfallkasse Hessen
Partner für Sicherheit

ANREGUNGEN FÜR
**MEHR SICHERHEIT
IM SCHULSPORT**
DER SEKUNDARSTUFE I

Bremer / Postuwka / Bös



IMPRESSUM

AUTOREN

Prof. Dr. Klaus Börs;
Claudia Bremer;
Dr. Gabriele Postuwka;

Institut für Sport und Sportwissenschaft
der Universität Karlsruhe
Kaiserstraße 12
76128 Karlsruhe

HERAUSGEBER

© Unfallkasse Hessen
Opernplatz 14
60313 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69/2 99 72-0
Telefax: 0 69/2 99 72-2 07
Internet: www.unfallkasse-hessen.de
E-Mail: ukh@ukh.de

Regionalbüro Nordhessen
Obere Königsstraße 8
34117 Kassel
Telefon: 05 61/7 29 47-0
Telefax: 05 61/7 29 47-11

REDAKTION

Klaus Paul
Ortrun Rickes
Herbert Stündl
Pia Ungerer

LAYOUT & ILLUSTRATION

Anette Marquardt
Designerin AGD

DRUCK

Max Dorn Presse

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften (IfS) der Johann Wolfgang Goethe - Universität in Frankfurt am Main.

Die Vorarbeiten lieferte eine gemeinsame Arbeitsgruppe des Hessischen Kultusministeriums und des Hessischen Gemeindeunfallversicherungsverbandes.

Ein besonderer Dank gilt den folgenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des IfS: Achim Brach, Joachim Bremer, Kirstin Döring, Dr. Ulrich Frick, Dr. Gerlinde Hemmling, Thomas Jaitner, Cornelia Müller, Bernd Paschel, Norbert Schädlich, Nadja Schott.

Die Sicherheitsanregungen in dieser Broschüre gelten für Lehrer und Schüler beiderlei Geschlechts. Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung werden in den folgenden Ausführungen jedoch nur die femininen Formen, z.B. „Schülerin“ oder „Lehrerin“ verwendet.

In den folgenden Ausführungen wird auf bereits vorhandene Veröffentlichungen des Bundesverbandes der Unfallkassen e. V. (BUK) verwiesen. Die Literaturangabe wird durch eine Bestellnummer (GUV Nr.) ergänzt. Schulen in Hessen können diese Druckschriften bei der Unfallkasse Hessen kostenlos anfordern.

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

0.	VORWORTE	6
1.	ÜBER DIESE BROSCHÜRE	9
II.	GRUNDLAGEN	
	FÜR MEHR SICHERHEIT IM SPORTUNTERRICHT	12
1.	Ein Blick auf die Rahmenbedingungen	13
1.1	Sportgerechte Kleidung	13
1.2	Sichere Sportanlagen	15
1.3	Sichere Sportgeräte	17
1.4	Die richtige Verwendung von Matten	19
2.	Ein Blick auf die Lehrerin	21
2.1	Aufsichts- und Sorgfaltspflicht	22
2.2	Sicherheit durch Unterrichtsplanung	24
3.	Ein Blick auf die Schülerinnen	26
3.1	Psychische Überforderung	27
3.2	Angst und Nervosität	28
3.3	Übereifer und Profilierungszwang	30
4.	Richtig Aufwärmen	31
4.1	Allgemeines	32
4.2	Achtung „Kleine Spiele“	34
4.3	Richtig Dehnen	35
4.4	15 funktionelle Dehnübungen	36
5.	Kondition und Koordination	41
6.	Das kontrollierte Wagnis	44
7.	Fallübungen	47
8.	Bewegung als Konzept	50
9.	Der rechtliche Rahmen	53

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

III. MEHR SICHERHEIT IN DEN SPORTARTEN 55

10. Ballspiele	55
10.1 Fähigkeitsorientierung macht Spiele sicher und lebendig	56
10.2 Sichere Spielkleidung	57
10.3. Sichere Spielanlagen	58
10.4. Sichere Spielgeräte	59
10.5 Aufwärmen bei den Spielen	61
10.6 Spiele lernt man durch Spielen	62
10.7. Spielorganisation	64
10.8 Ideen und Variationen	66
10.9 Spielverhalten	69
10.10 Spielregeln für die Schule	70
10.11 Spielregeln (auch) für mehr Sicherheit	72
11. Schwimmen	74
11.1 Einen Schritt voraus	75
11.2. Lückenlose Aufsicht	76
11.3. Organisationsformen	77
11.4 Verhaltensregeln für einen sicheren Schwimmunterricht	81
11.5 Wassergewöhnung	84
11.6 Schwimmsicherheit	86
11.7 Rettungsschwimmen	87
11.8 Tauchen und Springen	88
11.9 Achtung: Frieren	88
11.10 Achtung: Muskelkrampf	89
12. Leichtathletik	90
12.1 Leichtathletik organisieren	92
12.2 Aufwärmen und Abwärmen in der Leichtathletik	93
12.3 Konditionelle und koordinative Vorbereitung	94
12.4 Laufen	96
12.5 Hochsprung	98
12.6 Weitsprung und Dreisprung	99
12.7 Werfen und Stoßen	101
13. Gerätturnen	103
13.1 Mehr Sicherheit durch und im Gerätturnen	104
13.2 Geräteauf- und abbau	105
13.3 Gerätturnen organisieren	107
13.4 Aufwärmen beim Gerätturnen	111
13.5 Mehr Sicherheit durch Körperspannung	112
13.6 Gerätturnen schafft Bewegungssicherheit	114
13.7 Turnbewegungen erlernen	115
13.8 Indirekte Hilfeleistung	116
13.9 Direkte Hilfeleistung	117
13.10 Springen und Landen	121

14.	Trendsportarten	122
14.1	Sicher Inline Skaten	123
14.2	Sicher Klettern	125

IV. WENN ES DANN DOCH PASSIERT IST 127

15.	Ein kleiner Ratgeber zur ersten Hilfe	128
16.	Ärztliche und fachärztliche Behandlung	134
17.	Die Unfallanzeige	136

V. DIE STATISTIK UNTER DER LUPE 138

18.	Wissenswertes über die Entwicklung und Verteilung von Schulsportunfällen	139
18.1	Die Entwicklung der Sportunfälle	139
18.2	Welche Sportarten sind aus welchen Gründen besonders unfallbelastet?	140
18.3	In welchem Alter treten besonders viele Unfälle auf?	142
18.4	Wo und wann passieren die meisten Unfälle?	143

VI. LITERATUR 144

0.1 VORWORT DER UNFALLKASSE HESSEN

Die Unfallkasse Hessen ist davon überzeugt, dass regelmäßiges und richtiges Sporttreiben gerade in Schulen ein besonders wirksamer Weg der Prävention von Unfällen und Gesundheitsrisiken darstellt. Viele Lehrkräfte sind im Schulsport unsicher, welche Inhalte unter Sicherheitserwägungen tolerabel sind und welche Anforderungen erfüllt werden müssen. Grundsätzlich liegt es der Unfallkasse fern den Schulsport stark zu reglementieren. Allerdings kann sie durch Handreichungen für die Lehrkräfte demonstrieren, wie attraktive und gleichzeitig sichere Angebote in allen relevanten Sportarten aussehen können. Dies soll mit dieser Broschüre erreicht werden.

Mit dieser Veröffentlichung kommt die Unfallkasse Hessen einem seit langen bestehenden Wunsch nach. Schon im Jahre 1986 wurde im Rahmen einer gemeinsamen Arbeitstagung von Vertretern des Hessischen Kultusministeriums, des Hessischen Institutes für Lehrerfortbildung und des Hessischen Gemeindeunfallversicherungsverbandes vorgeschlagen, eine Handreichung für den Schulsport zu entwickeln. Diese sollte eine Zusammenstellung von praxisorientierten Sicherheitshinweisen für die wichtigsten im Schulsport der weiterführenden Schulen angebotenen Sportarten enthalten.

Die Idee einer hessischen Schrift wurde zunächst zurückgestellt, da von Seiten des Dachverbandes der Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung BAGUV (heute: BUK) eine Vielzahl von Schriften zum Thema Sicherheit im Schulsport herausgegeben wurde. Diese widmen sich jedoch weitgehend Einzelthemen, so dass in jüngster Zeit der Wunsch nach einer kompakten Zusammenschau wiederbelebt wurde.

Durch die Kooperation mit dem Institut für Sport der Universität Frankfurt ist nun die Umsetzung in, wie wir meinen, anschaulicher und das Wesentliche treffender Weise gelungen.

Wir sind überzeugt, dass Sportlehrkräfte, die sich selbst sicher fühlen in den Fragen notwendiger und sinnvoller Sicherheitsmaßnahmen, auch mehr Mut haben werden einen die Schüler vielfältig fördernden und motivierenden Sportunterricht anzubieten.

Bei der Umsetzung in die Praxis wünschen wir viel Erfolg.

Gerd Ulrich
Der Geschäftsführer

0.2 VORWORT DER HESSISCHEN KULTUSMINISTERIN

„Der Sport ist eine völkerverbindende Sache. Vor allem Ärzte haben viel zu verbinden“, stellt der deutsche Schriftsteller Herbert Rosendorfer mit einem zwinkernden Auge fest. Zahlreiche Sportpädagoginnen und -pädagogen können da nicht mitzwinkern; jährlich ca. 40 000 Unfälle im Sportunterricht in Hessen lassen das schulische Sporttreiben als Risikoveranstaltung erscheinen. Wer aber das Risiko minimieren will, muss die typischen Gefahrenquellen im Sportunterricht analysieren, müssen für jede einzelne Sportart Unfallsituationen und Verletzungsrisiken zusammengestellt und Unfallvermeidungsstrategien entwickelt werden.

In der vorliegenden Broschüre, die von Sportpädagoginnen und Sportpädagogen erstellt wurde und die in ihrer Entstehungsgeschichte auf eine gemeinsame Fachtagung der Unfallkasse Hessen und des Kultusministeriums im Jahre 1986 zurückgeht, werden praxisorientierte Sicherheitshinweise für die wichtigsten im Schulsport der Sekundarstufe I angebotenen Sportarten aufgezeigt. Diese Handreichung für die Lehrkräfte geht weit über das hinaus, was die Verordnung über die Aufsicht über Schüler (ABI. 1985, S. 185, Anlagen 3 und 4) in eher formal technischer Form regelt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt ist die Umsetzung der Anregungen, Tipps und Sicherheitshinweise in perfekter Weise gelungen.

„Vor allem der Seele wegen ist es nötig, den Körper zu üben“, sagte einst Jean-Jacques Rousseau. Dass diese Übungen im Rahmen des Schulsport risikoärmer ablaufen, dafür wird diese vorgelegte kompakte Zusammenschau der Prävention sicher einen wichtigen Beitrag leisten.

Karin Wolff
Staatsministerin

0.3 VORWORT VON PROF. DR. BÖS

Der Alptraum jedes Sportpädagogen sind Unfälle im Sportunterricht. Jeder kennt Beispiele von Schulsportunfällen mit gravierenden Folgen für die betroffenen Schülerinnen und Schüler, oft aber auch mit negativen Konsequenzen für die aufsichtsführenden Lehrerinnen und Lehrer.

Was sind die typischen Gefahrenpunkte im Sportunterricht? Was ist bei einzelnen Sportarten zu beachten? Wie kann ich als Sportpädagoge sichere Rahmenbedingungen schaffen? Welche Rolle spielt eine optimale Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler durch richtiges Aufwärmen?

Diesen und anderen Fragen widmet sich diese Broschüre. Lehrerinnen und Lehrer erhalten damit eine praxisbezogene Hilfe für die Gestaltung ihres Unterrichts, um Unfallgefahren zu minimieren.

Die Autoren sind Sportpädagogen, die selbst Sport treiben und Sportunfälle sowie Sportverletzungen an sich selbst und in ihrem Verantwortungsbereich erlebt haben.

Die Broschüre entstand deshalb auch mit dem Wissen, dass sich die Unfallgefahr und das Verletzungsrisiko im Sport niemals ganz ausschließen lässt. Gleiches gilt ja auch für Unfälle und Sicherheitsrisiken im Strassenverkehr. Hier wie dort bedarf es aber der permanenten Anstrengung, um die Bedingungen für Unfälle zu analysieren, Sicherheitsrisiken und Unfallursachen zu erkennen und durch Verbesserung der aktiven und passiven Sicherheitsfaktoren, Unfallrisiken zu minimieren. So können zumindest Unfälle mit schwerwiegenden Folgen soweit als irgend möglich ausgeschaltet werden.

Der Leitfaden kann in Anbetracht der Vielfalt des Sports und der Unterschiedlichkeit der Sporttreibenden nicht vollständig sein. Wir hoffen aber, dass wir allen Leserinnen und Lesern hilfreiche und praktikable Anregungen geben können und hoffen mit ihnen, dass ihre Lektüre und Auseinandersetzung mit Sicherheitsfragen dazu beiträgt, ihren Unterricht zu verbessern und Unfälle zu vermeiden.

Prof. Dr. Bös
Universität Karlsruhe

1. ÜBER DIESE BROSCHÜRE

ABENTEUER, SPANNUNG UND RISIKO

Abenteuer, Spannung und Risiko sind untrennbar mit dem Sporttreiben verbunden. Ja, man könnte sogar behaupten, dass diese Faktoren den Reiz des Sports gar erst ausmachen. Dennoch zeigt die beinahe stetige Zunahme der Schulsportunfälle in den letzten Jahren, daß der Umgang mit dem sportlichen Risiko neu überdacht werden muß. Damit soll in keinem Fall versucht werden, dem Sportunterricht ein künstliches „Sicherheitskorsett“ überzustülpen. Doch man muss sich klar machen, dass hinter jedem der jährlich ca. 40.000 Sportunfälle in Hessen ein verletzter junger Mensch steht, dessen Freude an der Bewegung durch dieses Erlebnis getrübt werden kann.

EIN UNFALL KANN BEDEUTEN...

- ▶ *den eigenen Körper als unzulänglich zu erleben*
- ▶ *mit dem persönlichen Misslingen im Mittelpunkt zu stehen*
- ▶ *im Schulalltag von Schmerzen und/oder Behinderungen geplagt zu werden*
- ▶ *über einen längeren Zeitraum mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten zu leben*
- ▶ *vielleicht sogar dauerhafte körperliche Beeinträchtigungen davonzutragen*
- ▶ *auf Dauer weniger Freude an sportlichen Herausforderungen zu haben*

Sportlehrerinnen können dazu beitragen, dass möglichst wenige Jugendliche einen Unfall erleben müssen. Sportlehrerinnen sind in der Regel ausgesprochen bewegungserfahren. Sie kennen den Wert ihres eigenen Körpers und setzen ihn ganz bewusst gewissen Risikofaktoren beim Sporttreiben aus. Sportlehrerinnen gelingt es fast immer, ihr eigenes sportliches Wagnis zu kontrollieren und **auf dem schmalen Grat zwischen Risiko und Sicherheit das Gleichgewicht zu behalten**. Doch sind auch die Schülerinnen hierzu in der Lage? Haben diese für die Anforderungen im Schulsport genügend Bewegungserfahrung, Bewegungsgeschicklichkeit und Bewegungssicherheit gesammelt? Einige bestimmt, aber viele auch nicht oder nur unzureichend.

Der fortschreitende Bewegungsmangel im Leben heutiger Jugendlicher macht das Kennenlernen des eigenen Körpers und seiner Funktionen immer schwieriger. Sportlehrerinnen stehen somit in der pädagogischen Verantwortung, die grundlegende Sicherheitskompetenz zu fördern. Es ist ihre Aufgabe, **Schülerinnen** ihrer **selbst - sicher** zu **machen**. Eine vielfältige und intensive Bewegungserfahrung im Schulsport stellt das geeignete Mittel dar. Sie bedeutet einfaches, aber wirkungsvolles Sicherheitstraining.

Sicherheitskompetenz zeigt sich auch darin, **Verantwortung für das Wohlergehen anderer übernehmen** zu können. Den Schülerinnen sollte deshalb vermittelt werden, welche Faktoren Sicherheit in einer Gruppe ausmachen und wie diese von ihnen persönlich gefördert werden können. Gemeinsames Nachdenken über allgemein verbindliche Verhaltensregeln kann hierbei sehr hilfreich sein.

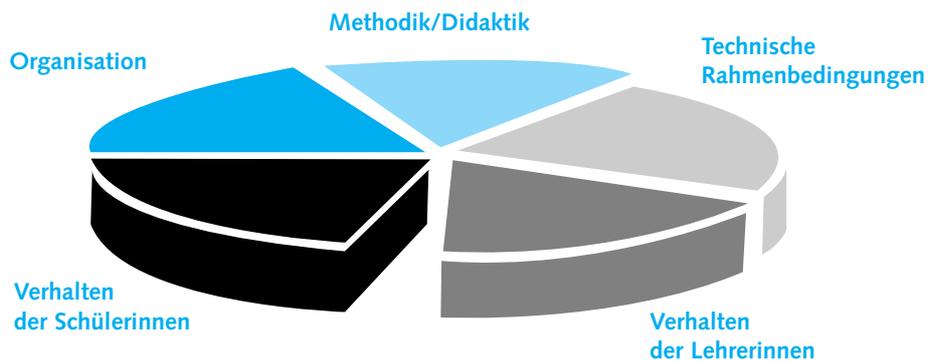
In der vorliegenden Broschüre finden Lehrerinnen eine Vielzahl von Anregungen für mehr Sicherheit im Schulsport. Die Autorinnen waren dabei bemüht, **den aktuellen Forschungsstand** zum Unfallgeschehen im Schulsport zu berücksichtigen (vgl. Kap. 18). Deshalb wird ein besonderes Augenmerk auf die Unfallverhütung bei den Ballsportarten gerichtet. Dem traditionellen Bild von der Gefährlichkeit des Gerätturnens, des Trampolinspringens und des Schwimmens soll mit dieser Schwerpunktbildung entgegengewirkt werden. Hierbei wird natürlich nicht außer Acht gelassen, dass gerade bei den zuletzt erwähnten Sportarten Unfälle mit folgenschweren Verletzungen auftreten können, während es sich bei den Ballspielunfällen größtenteils um leichte Verletzungen handelt. Darüberhinaus wird in dieser Broschüre berücksichtigt, dass in den letzten Jahren sog. **Trendsportarten** ihren Einzug in den Sportunterricht gehalten haben. Bei der notwendigen Auswahl fand eine Entscheidung zugunsten derjenigen Sportarten statt, die besonders beliebt sind und häufig Sicherheitsfragen aufwerfen, wie Inline Skating und Klettern.

UNFÄLLE SIND KEINE ZUFÄLLE

Unfälle sind keine Zufälle: Sie sind erklärbar und von einer Vielzahl Faktoren abhängig. Auf einige dieser Faktoren kann eine Sportlehrerin Einfluss nehmen, auf andere weniger. Um die eigenen Möglichkeiten einschätzen zu können, muss man sich mit Unfällen und ihren Ursachen auseinandersetzen. Die Anregungen in dieser Broschüre geben einen grundlegenden Einblick in Sicherheitsfragen und zeigen Wege auf, sicher und gesund mit Abenteuer, Wagnis und Risiko im Sportunterricht umzugehen.

Damit **die Vielfalt der möglichen Unfallursachen** verdeutlicht wird, soll sowohl sportartübergreifend als auch sportartspezifisch ein mehrdimensionaler Ansatz Beachtung finden. Deshalb werden sowohl technische als auch methodische, didaktische und personelle Aspekte in die Sicherheitsüberlegungen miteinbezogen. Auf diese Weise soll eine praxisorientierte und effektive Unfallprophylaxe ermöglicht werden.

MEHRDIMENSIONALITÄT DER UNFALLURSACHEN



Der Erfolg der Broschüre ist von Ihnen als Sportlehrerin abhängig. Nur wenn Sie die theoretischen Informationen tatkräftig in der Praxis umsetzen, wird es gelingen, Sportunterricht in Zukunft sicherer zu gestalten. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar in einem nächsten Schritt, Sicherheitsfragen im Sportunterricht zum Thema unter Ihren Kolleginnen zu machen. Sprechen Sie über einen Unfall oder auch einen Beinahe-Unfall in der Fachkonferenz. Sie werden sehen, auch andere Sportlehrerinnen sind an der Problematik interessiert.

MEHR SICHERHEIT IM SPORTUNTERRICHT

- ▶ *Tragen Sie die Anregungen der Broschüre in die Praxis des Sportunterrichts.*
- ▶ *Machen Sie die Sicherheitsfragen zum Thema unter Ihren Kolleginnen.*
- ▶ *Überlegen Sie gemeinsam, welche Faktoren zu einem Unfall führen können.*
- ▶ *Können Sie Einfluss auf diese Faktoren nehmen?*
- ▶ *Was empfiehlt sich für die Zukunft?*

Es ist empfehlenswert, die folgenden Ausführungen mindestens einmal im Zusammenhang durchzulesen. Auf diese Weise erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die komplexe Thematik. Darüber hinaus kann diese Broschüre immer wieder als Nachschlagewerk verwendet werden. Falls Sie Ergänzungen oder kritische Anmerkungen haben, freuen sich die Autor(inn)en über eine entsprechende Mitteilung.

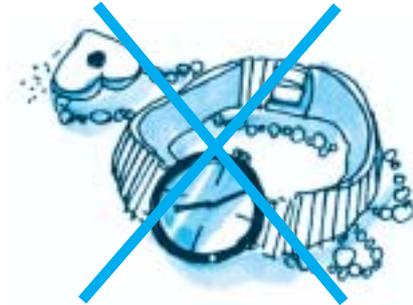
11. GRUNDLAGEN FÜR MEHR SICHERHEIT IM SPORTUNTERRICHT

1. Ein Blick auf die Rahmenbedingungen

1.1	Sportgerechte Kleidung	13
1.2	Sichere Sportanlagen	15
1.3	Sichere Sportgeräte	17
1.4	Die richtige Verwendung von Matten	19

1.1 SPORTGERECHTE KLEIDUNG

UHREN UND SCHMUCK MÜSSEN BEIM SPORTTREI- BEN ABGELEGT WERDEN.



Hiermit können sich nicht nur die Schülerinnen selbst verletzen, z.B. Kehlkopf- oder Halsschlagaderverletzungen durch das Hängenbleiben an der eigenen Halskette, sondern auch die Mitschülerinnen gefährdet werden, z.B. Hautverletzungen durch das Hängenbleiben an der Uhr einer Mitschülerin.

Sollte der Schmuck nicht abgelegt werden können (z.B. Freundschaftsband) muss er mit einem Klebestreifen, z.B. Leukoplast, fixiert werden.

SPORT SOLLTE NUR IN SPORTKLEIDUNG BETRIEBEN WERDEN.

Sportgerechte Kleidung muss ausreichend Bewegungsfreiheit ermöglichen, darf jedoch nicht zu weit sein. Lange Haare müssen beim Sporttreiben stets zusammengebunden sein. Mit weiter Sportkleidung und langen Haaren kann man schnell hängenbleiben und auch die Hilfestellung wird dadurch erschwert.

Die Sportkleidung sollte außerdem immer der Witterung angepasst sein. Hitzestau bzw. Auskühlen beeinträchtigen die körperliche Leistungsfähigkeit und die Freude an der Bewegung.



DER RICHTIGE

- gibt Stand- und Laufsicherheit
- erlaubt Drehbewegungen
- schützt Sehnen, Gelenke und Bänder
- dämpft Stöße und Prellungen



DIE RICHTIGE

- gibt festen Halt
- hat eine elastische Fassung
- besitzt Kunststoffgläser

Auch Kontaktlinsen eignen sich.

Um die Sicherheit zu erhöhen, aber auch um orthopädische Fußschäden zu verhindern, sollte im Schulsport auf geeignetes Schuhmaterial geachtet werden.

Das Merkblatt **Der schulsportgerechte Schuh** (GUV 20.27) informiert über den richtigen Schuh, der universell einsetzbar ist. Sport sollte nur dann barfuß, mit Socken oder mit Schläppchen ausgeübt werden, wenn es die Inhalte erforderlich machen (z.B. Sportförderunterricht, Gymnastik, Turnen). Schuhe mit Plateausohlen sind wegen der Umknickgefahr grundsätzlich zu verbieten.

Unzureichende Sehschärfe birgt Unfallgefahren. Deshalb sollten fehsichtige Schülerinnen beim Schulsport eine Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Das Merkblatt **Die schulsportgerechte Brille** (GUV 20.29) informiert umfassend über die richtige Brille.

BEI DER SPORTGERECHTEN

KLEIDUNG SOLLTE

DIE SPORTLEHRERIN EIN

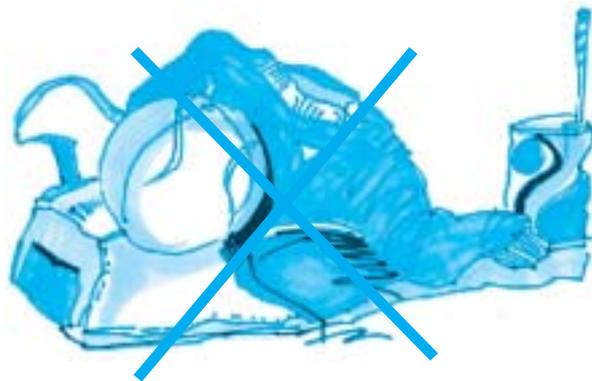
VORBILD SEIN!

1.2 SICHERE SPORTANLAGEN

Werden Sportanlagen neu gebaut, sollten die sicherheitstechnischen **Richtlinien für Schulen – Bau und Ausrüstung** (GUV 16.3) und die Grundsätze für Planung und Bau von Hallen für Turnen, Spiele und Mehrzwecknutzung (DIN 18 032, Teil 1) beachtet werden.

Ältere Sportanlagen können oft nachgerüstet werden. Viele Verbesserungen lassen sich schon durch geringfügige bauliche Maßnahmen herbeiführen (z.B. das Umkleiden von scharfen Ecken und Kanten).

Vor der Benutzung der Sportanlage ist deren gewissenhafte **Sichtprüfung durch die Sportlehrerin** notwendig. Werden hierbei Mängel festgestellt, sind diese unverzüglich der Schulleitung zu melden. Grundsätzlich ist diese für die Erhaltung des Sicherheitsstandards verantwortlich.



AUßERDEM: ALLE GEGENSTÄNDE, DIE NICHT BENÖTIGT WERDEN, SIND VON DER SPORTANLAGE ZU ENTFERNEN.

BEISPIELE

VON HÄUFIG VORKOMMENDEN MÄNGELN:

- ▶ Zu glatte oder zu stumpfe **Hallenböden**.
- ▶ **Schadhafte Stellen** im Bodenbelag (bes. auch auf dem Sportplatz).
- ▶ Schlechte **Lichtverhältnisse**.
- ▶ **Wasser** auf dem Boden (u. U. Hinweis auf ein undichtes Hallendach).
- ▶ **Lose**, nicht bündig liegende **Deckel** von Bodenöffnungen.
- ▶ **Absplitterungen** in Böden oder an Verkleidungen.
- ▶ **Risse, Brüche sowie scharfe Kanten** in Wänden bis ca. 2 m Höhe.
- ▶ Schäden in **Verglasungen**.
- ▶ Schwergängigkeit von **Geräteräumtoren** (u.U. Hinweis auf technische Schäden).
- ▶ Schäden an **Trennvorhängen**.
- ▶ **Tore**, die nicht fest zu verankern sind.
- ▶ Unzulässig abgestellte **Geräte in der Halle**.
- ▶ Unordnung im **Geräteraum**.



1.3 SICHERE SPORTGERÄTE

Sportgeräte müssen sicher sein. Für alle Sportgeräte gibt es DIN-Normen, nach denen sich bei Neuanschaffungen gerichtet werden muss. Hilfreiche Anregungen bietet die BUK-Broschüre [Sicherheit von Sportgeräten und Einrichtungen in Sporthallen](#) (GUV 57.1.31).

Alte Geräte können gegebenenfalls nachgerüstet werden. Ist das nicht möglich, sollte man die Ausmusterung der Geräte veranlassen.

Sportgeräte müssen regelmäßig, ca. 1x pro Jahr, von einem Sachkundigen auf ordnungsgemäßen Zustand geprüft werden (i.d.R. Fachfirma).

Es gehört zu den Aufgaben der Sportlehrerinnen, die Sportgeräte [vor ihrem Gebrauch sorgfältig zu prüfen](#). Äußerlich sichtbare Mängel und eine eingeschränkte Funktionsfähigkeit der Geräte müssen markiert und gemeldet werden. [Bei akuter Gefahr](#), z.B. ein ausgefranstes Tau, sind die [mangelhaften Geräte der Benutzung zu entziehen](#).

Die alternative Nutzung von Sportgeräten (z. B. Gerätelandschaften, Schaukel- oder Kletterparks) kann sportpädagogisch sinnvoll sein. Gleichwohl sind in diesem Zusammenhang einige spezifische Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Hinweise finden sich in der BUK-Broschüre [Alternative Nutzung von Sportgeräten](#) (GUV 57.1.47). Weitere Tipps in Kapitel 13, Gerätturnen.



Markierte, defekte Geräte.

DAMIT GERÄTE SICHER SIND UND ES AUCH BLEIBEN:

- ▶ Im **Geräteraum** sollte jedes Gerät seinen festen Platz haben (Markierungen).
- ▶ Geräte dürfen nicht in aufgebauter Form aufbewahrt werden, z. B. das Minitrampolin.
- ▶ **Geräte stets tragen oder auf den Transportrollen bewegen.**
Zieht man sie auf dem Boden entlang, reiben sich die GummifüÙe ab, und die Geräte können rutschen oder kippen.
- ▶ **Matten niemals knicken.**
Sie können sonst nicht mehr für Landungen benutzt werden.
- ▶ **Die Verankerungen der Geräte kontrollieren**
(z. B. Tore, Sprossenwände, Reck- oder Volleyballstangen).
- ▶ **Taue und Ringe** sind nur für das Schwingen mit **1Person** ausgerichtet.
- ▶ **Schwingende Großgeräte** (z. B. Langbank, Weichboden) **ausschliessen!**
- ▶ **Taue** nach der Benutzung **stets entknoten.**
- ▶ **Kästen** im Geräteraum **stets absenken.**
- ▶ **Bälle** müssen regelmäßig aufgepumpt werden.

1.4 DIE RICHTIGE VERWENDUNG VON MATTEN

Matten erhöhen die Sicherheit im Sportunterricht. Sie verhindern eine Vielzahl von Verletzungen und reduzieren die auftretenden Belastungen. Allerdings sollte man sich davor hüten, durch den unbedachten Gebrauch von Matten lediglich eine Scheinsicherheit aufzubauen. Bei unsachgemäßem Gebrauch können Matten sogar Unfälle auslösen. Damit dies nach Möglichkeit nicht geschieht, bietet die Broschüre **Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht** (GUV 57.1.28) nützliche Anregungen. Grundsätzlich sind folgende Regeln zu beachten:

EINIGE REGELN FÜR DIE VERWENDUNG VON MATTEN:

- ▶ Der Geräteaufbau muss der Anzahl der vorhandenen Matten angepasst werden... und nicht umgekehrt.
- ▶ Der gesamte Fallbereich um ein Sportgerät muss vollständig mit Matten abgesichert sein.
- ▶ Matten halten nicht ewig. Auch sie müssen gewartet und gegebenenfalls erneuert werden.
- ▶ Matten sollten zu ihrem Schutz stets getragen, nicht gezogen werden.
- ▶ Matten müssen aneinander angrenzend liegen: keine Lücke, keine Überlappung.
- ▶ Matten müssen so angeordnet sein, dass die Landung in ihrer Mitte erfolgen kann.
- ▶ Die verschiedenen Mattenarten sollten ihrer Bestimmung gemäß benutzt werden.



Abb. Gerätturnmatte

Landung bei Niedersprüngen aus bis zu 60 cm oder zur weitläufigen Absicherung. Doppelt gelegt ist sie ein Behelf bei fehlender Niedersprungmatte.



Abb. Weichboden

Nur geeignet für Landungen auf Bauch oder Rücken oder bei Sturzgefahr. Hände und Füße dringen durch die hohe Punktlastizität des Materials zu tief ein, so dass sie bei Drehbewegungen fest sitzen und die Gelenke verletzt werden können.



Abb. Bodenläufer

Für das Bodenturnen gedacht. Über einen Weichboden gelegt, kann dieser für Landungen bei Niedersprüngen einsetzbar gemacht werden.



Abb. Niedersprungmatte

Landung bei Niedersprüngen. Auch aus Höhen über 60 cm.

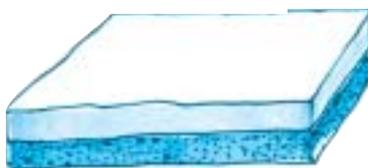


Abb. Duomatte

Eine (preisgünstige) Kombination aus Weichboden und Niedersprungmatte.
Blaue Seite: Weichboden
Gelbe Seite: Niedersprungmatte

2. Ein Blick auf die Lehrerin

2.1	<i>Aufsichts- und Sorgfaltspflicht</i>	22
2.2	<i>Sicherheit durch Unterrichtsplanung</i>	24

2.1 AUFSICHTS- UND SORGFALTPFLICHT

Alle Lehrerinnen müssen der Aufsichts- und Sorgfaltspflicht genügen und die Sicherheit der ihnen anvertrauten Schülerinnen gewährleisten. Dabei ist sowohl die Fachkompetenz, als auch das pädagogische Verantwortungsbewusstsein der Pädagoginnen gefordert. Es kann nicht für jeden erdenklichen Fall genaue Vorschriften oder Verhaltensmaßregeln geben. Dennoch lassen sich für den Sportunterricht einige Grundregeln festhalten, die Lehrerinnen wissen und befolgen sollten, damit sie ihrer Aufsichts- und Sorgfaltspflicht nachkommen (vgl. auch Kap. 9).

DIE AUFSICHT MUSS KONTINUIERLICH SEIN

Jede Schülerin sollte zu jeder Zeit das Gefühl haben, beaufsichtigt zu sein.

Die Lehrerin muss...

- ▶ einen Standort wählen, von dem aus sie möglichst die ganze Gruppe überblicken kann.
- ▶ regelmäßig von einer Übungsgruppe zur nächsten wechseln.
- ▶ sich bei ungleicher Verteilung der Gefahren an der Stelle mit der höchsten Gefahr aufhalten. Dabei darf sie den Rest der Gruppe aber nicht aus dem Blick verlieren.

DIE AUFSICHT MUSS AKTIV SEIN

Regelungen, Ermahnungen und Verbote sind nicht nur auszusprechen. Es ist auch darauf zu achten, dass sie eingehalten werden.

Die Lehrerin muss...

- ▶ Einsicht in den Sinn eines Verbots wecken.
- ▶ dem Nichtbeachten von Verboten mit Konsequenzen begegnen.
- ▶ bei wiederholt regelwidrigem Verhalten Sanktionen verhängen.

Vorbeugende Maßnahmen erhöhen die Sicherheit.

**DIE AUFSICHT MUSS
PRÄVENTIV SEIN**

Die Lehrerin muss...

- ▶ als erste die Sportstätte betreten und diese als letzte verlassen.
- ▶ die Sportanlage vor Übungsbeginn auf sichtbare Mängel überprüfen.
- ▶ die Sportgeräte vor Übungsbeginn auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.

Außerdem gehört es zu ihren Aufgaben...

- ▶ über den Ort und die Funktionstüchtigkeit der nächsten **Notrufanlage** informiert zu sein.
- ▶ den Ort und den Inhalt des **Verbandskastens** regelmäßig zu überprüfen und dessen Aufbewahrungsort zu kennen.
- ▶ ihre **erste Hilfe Kenntnisse** regelmäßig aufzufrischen.

2.2 SICHERHEIT DURCH UNTERRICHTSPLANUNG

Eine wichtige Grundlage für einen sicheren Sportunterricht ist die sorgfältige Planung und Vorbereitung des Unterrichtsgeschehens. Auch wenn unterrichtende Lehrerinnen zum Teil bereits langjährige Routine besitzen, werden Sicherheitsaspekte häufig nicht ausreichend bedacht.

Die folgenden 5 „W“s sollte jede Lehrkraft bei der Unterrichtsplanung berücksichtigen:

WER?

- ▶ Welche **Klasse** ist es (Namen)?
- ▶ Wer ist **ängstlich/sportschwach**?
- ▶ Wer ist **ehrgeizig/leistungsstark**?
- ▶ Wer sind die **Wortführerinnen**?
- ▶ Gibt es **aggressive** Schülerinnen?
- ▶ Gibt es **Konflikte** in der Klasse?

WO?

- ▶ Ist **der Weg** zur Sportanlage ggf. abgesprochen und geübt worden?
- ▶ Wo sind **kritische Stellen** der Sportanlage, Umkleiden, Waschräume?
- ▶ Sind **Mängel** der Sportanlage bekannt?

WANN?

- ▶ Verteilung der Sportstunden innerhalb der **Woche**.
- ▶ Handelt es sich um eine **Doppel- oder Einzelstunde**?
- ▶ Ist es die **erste oder letzte** Stunde?
- ▶ Liegt die Stunde direkt vor oder nach dem **Wochenende**, den **Ferien**, der **Pause**, einer **Klassenarbeit**?

WAS?

- ▶ Sportart/**Unterrichtsinhalt** festlegen.
- ▶ Sind die erforderlichen **Geräte** vorhanden und funktionieren sie?
- ▶ Liegen Kenntnisse über möglicherweise auftretende **Schwierigkeiten** vor?
- ▶ Gibt es große/ungewohnte **Gefahrenmomente** (Minitrampolin, Skating)?

WIE?

Die richtige Methode

- ▶ Das **Aufwärmen** auf den Stundeninhalt abstimmen.
- ▶ Bekannte Handlungen in bekannten Situationen **wiederholen**.
- ▶ Neue Anforderungen mit bekannten **verbinden**.
- ▶ Die Aufmerksamkeit **schrittweise** auf mehrere Faktoren richten.
- ▶ **Komplexität** der Situation langsam steigern (Spielerzahl, Gegner, Bälle, Handlungswege).
- ▶ Anforderungen auf die **Fähigkeiten** der Schülerinnen abstimmen (Rollenzuweisung, Schwierigkeitsgrad).

Straffe Organisation

- ▶ **Organisationsformen** überlegen.
- ▶ **Rücklaufwege** mitbedenken.
- ▶ Reibungslose **Gruppenbildung** gestalten.
- ▶ Geordneten **Gerätetransport und -aufbau** sichern.
- ▶ Den Einsatz von **Sicherheits- und Hilfestellungen** bedenken.

Und sonst?

- ▶ **Sicherheitsbewusstes Verhalten** erklären und ausdrücklich wünschen.
- ▶ **Sicherheitswidriges Verhalten** erschweren und mißbilligen.

3. Ein Blick auf die Schülerinnen

3.1	Psychische Überforderung	27
3.2	Angst und Nervosität	28
3.3	Übereifer und Profilierungszwang	30

3.1 PSYCHISCHE ÜBERFORDERUNG

Immer wieder begegnen uns im Schulsportalltag ängstliche oder unsichere Schülerinnen. Auch angespannt wirkende Schülerinnen, die unter einem sehr starken Druck zu stehen scheinen, fallen immer mehr auf. Sie entwickeln manchmal übermäßigen Ehrgeiz oder zwanghaftes Renommierverhalten.

Angst, Nervosität, Übereifer und Profilierungszwang können auf eine psychische Überforderung der Schülerinnen hinweisen. Ein Zustand, in dem Unfälle vorprogrammiert sind.

Natürlich ist als Reaktion eine angemessene methodische Gestaltung unerlässlich. Gleichzeitig ist allerdings auch pädagogisches und psychologisches Fingerspitzengefühl notwendig. Nur durch die Kombination dieser Faktoren kann eine psychische Überforderung vermieden werden.

PSYCHISCHE ÜBERFORDERUNG VERMEIDEN.

SPORTLEHRERINNEN SOLLTEN...

- ▶ darauf achten, daß ihre Informationen bei den Schülerinnen **ankommen**
- ▶ ungeübten Schülerinnen **genügend Zeit** geben
- ▶ die Konzentration auf **wesentliche Merkmale** der Bewegungsausführung richten
- ▶ die Aufmerksamkeit **schrittweise** auf mehrere Faktoren richten
- ▶ die Komplexität der Situation **langsam steigern**
(Spielerzahl, Gegner, Bälle, Handlungswege)
- ▶ in Situationen mit hohen Anforderungen auf **emotionale Ausgeglichenheit** achten
(Angstfreiheit, keine negativen Folgen in Aussicht stellen, Kritik vermeiden)
- ▶ mit den Schülerinnen **Lösungsmöglichkeiten** von riskanten Situationen gedanklich durchspielen
- ▶ **Fehlleistungen** nicht negativ kritisieren
- ▶ **Misserfolgserlebnisse** bei Ängstlichen und Unsicheren **vermeiden**

3.2 ANGST UND NERVOSITÄT

Ängstlichkeit, Stress und Nervosität zeigen sich individuell verschieden. Die einen ducken sich aus Angst vor einem Ball, die anderen scheuen sich vor der Überwindung eines Kastens. Wieder andere fürchten sich, einer Gruppe etwas vorzumachen und sich möglicherweise zu blamieren.

Angst wird von den meisten als negativ erlebt. Dabei stellt sie ein lebensnotwendiges Regulativ dar. **Angst ist ein sinnvolles Alarmsystem unseres Körpers und macht schnelles Reagieren auf Gefahren erst möglich.** So kann auf natürliche Weise unser Risikoverhalten reguliert werden.

Angst und nervöse Angespanntheit können aber auch die Unfallgefahr steigern. Die Kontrolle über die Situation und den eigenen Körper wird gehemmt.

Damit die Sportlehrerinnen auf ängstliche oder nervöse Schülerinnen eingehen können, müssen sie in der Lage sein, diese zu erkennen und entsprechend ausgleichend zu reagieren. Hierzu zählt, dass sie **eine Atmosphäre schaffen, in der Angst eingestanden werden darf und Versagen erlaubt ist.** Außerdem sollten sie gegenüber ängstlichen Schülerinnen Verständnis, Ruhe und Gesprächsbereitschaft ausstrahlen und ihnen helfen, ein positives Denken aufzubauen.

**ANGST DARF
EINGESTANDEN WERDEN.**

**VERSTÄNDNIS, RUHE,
GESPRÄCHSBEREITSCHAFT
AUSSTRAHLEN.**



**VERSAGEN MUSS
ERLAUBT SEIN.**



**POSITIVES DENKEN
AUFBAUEN.**



**SO KANN SICH ANGST ODER
NERVÖSE ANGESpanNTHEIT AUSDRÜCKEN:**

- ▶ **Erröten, feuchte Hände oder Verkrampfungen**
- ▶ **Auffälliges**, der Situation nicht angemessenes **Verhalten**:
plötzliches Weinen, Kichern, Sich-lustig-machen
- ▶ **„Störrisches“ Reagieren**
- ▶ **Formen aggressiven Verhaltens**: Stören, Ärgern, Schubsen
- ▶ **Fluchtverhalten**: Vergessen von Sportzeug, Vortäuschen von Verletzungen, immer wieder hinten anstellen
- ▶ Allgemeine **motorische Unruhe**: nervöses Trippeln, Herumspielen mit den Fingern
- ▶ **Mehrmaliges Ansetzen** zu einer Bewegung
- ▶ **Plötzliches Sich-Zusammenkauern** während einer Bewegung

3.3 ÜBEREIFER UND PROFILIERUNGSZWANG

Die sportliche Leistungsfähigkeit bestimmt häufig das Ansehen und die Stellung in einer Gruppe von Gleichaltrigen. Oft erfüllt das letzte Tor beim Fußball in der Pause den Schützen mit mehr Stolz als ein Lob im Unterricht. So erklärt sich, dass eine hohe Motivation, aber auch die Erwartungen aus dem Freizeitsport, in den Sportunterricht getragen werden. Einerseits können so positive Effekte auf die Lernbereitschaft im Sportunterricht entstehen. Andererseits begründet sich hiermit auch Übereifer und Profilierungszwang im permanenten Wetteifer. Für wieviele ist der Sportunterricht wahrscheinlich sogar die einzige Gelegenheit, in der Schule zu „glänzen“? **Gruppendruck und Geltungsbedürfnis erhöhen die Risikobereitschaft und verstärken die Unfallgefahr.**

Wetteifer wird immer Bestandteil des Sports bleiben müssen. Doch sollte den Sportlehrerinnen bewusst werden, dass der hohe Antrieb des Wetteifers von ihnen gesteuert und in sichere Bahnen gelenkt werden muss.

SO KANN WETTEIFER SICHER GESTALTET WERDEN:

- ▶ Situationen **vorausschauend analysieren** und **mögliche Gefahrenherde ausschalten**.
Beispiel: Bei einem Wettrennen / einer Staffel die Wendemale mit ausreichend Abstand zur Wand postieren.
- ▶ **Übungsformen, die der Konzentration bedürfen, nur bedingt und in gefahrloser Ausführungssituation wetteifernd betreiben.** In jedem Fall erst die Übungstechniken stabilisieren, bevor sie im Wettkampf angewendet werden.
Beispiel: Flugrolle oder Handstand mit Abrollen müssen erst sehr gut beherrscht werden, bevor sie unter Wettbewerbsanforderungen geturnt werden können.
- ▶ **Im Spiel körpernahes Partnerverhalten bewusst schulen.**
Beispiel: Spielformen 1:1 mit regelgerechtem Körpereinsatz durchführen.
- ▶ **Wetteifer bewusst auf qualitative Ziele richten.** Nicht nur Schnelligkeit oder Torerfolge zählen, sondern z.B. auch zielgenaues Werfen oder feinmotorische Geschicklichkeit.
Beispiel: Bei einer Sprungschulung über Langbänke die Aufmerksamkeit auf eine rhythmische und nicht möglichst schnelle Bewältigung der Aufgabe lenken.
- ▶ **Rollen und Aufgaben unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit verteilen.** **Beispiel:** Eine leistungsschwache, ängstliche Schülerin nicht in den Mittelpunkt des allgemeinen Interesses rücken. Eine leistungstarke Schülerin in verantwortungsvolle Tätigkeiten einbinden und ihr kontrollierte Bestätigung ermöglichen.

4. Richtig Aufwärmen

4.1	Allgemeines	32
4.2	Achtung „Kleine Spiele“	34
4.3	Richtig Dehnen	35
4.4	15 funktionelle Dehnübungen	36

4.1 ALLGEMEINES

Richtig Aufwärmen...

...dauert (ca.) 10 min

Das richtige Aufwärmen hilft, Unfälle zu vermeiden. Es bereitet die Schülerinnen physisch und psychisch auf den zentralen Stundeninhalt vor. Dabei kann auf stupide Routine, die nur einer allgemeinen Erwärmung dient, getrost verzichtet werden. **Aufwärmen ist so abwechslungsreich, wie die Schulsportarten selbst.** Aufwärmen ist kein lästiges Übel, sondern macht Spaß.

...macht Spass

Die Schülerinnen müssen ein Gespür für die Funktion und den Aufbau der Aufwärmphase entwickeln. Deshalb sollten sie bereits frühzeitig und regelmäßig die unterschiedlichsten Formen des Aufwärmens kennenlernen.

Nur auf diese Weise wird Aufwärmen selbstverständlich.

...ist keine Routine

Natürlich ist auch hierbei eine gute Planung notwendig. Neben den sportartspezifischen Anforderungen sollte auch das Alter der Schülerinnen, die Tageszeit und die Witterung beachtet werden. Eine einfache **Faustregel** lautet: **Je älter die Schülerinnen, je inaktiver ihr bisheriger Schulvormittag und je kälter die Witterung, desto länger muss das Aufwärmen dauern.**

...wird langsam gesteigert

Ein gutes Aufwärmen ist stets von **langsam ansteigender Intensität** gekennzeichnet. Sie muß motivierend sein und Raum für individuellen Aktivierungsbedarf lassen, d.h. „Null-Bock-Schülerinnen“ sollen nach der Aufwärmung angeregt und hyperaktive Schülerinnen etwas „gezügelt“ am weiteren Unterrichtsgeschehen teilnehmen.

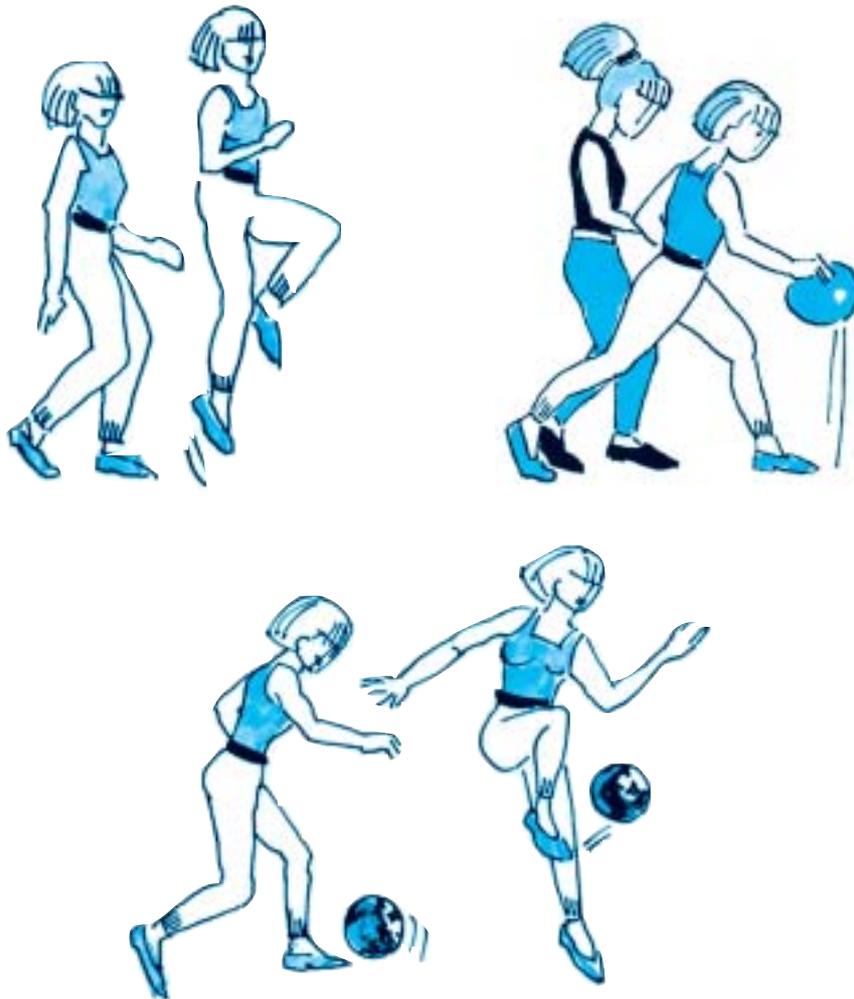
...ist keine Trainingszeit

Das Aufwärmen ist **keine Trainingszeit**. Besonders auf Ausdauertraining sollte wegen auftretender Ermüdung verzichtet werden. **Ausdauertraining gehört an das Ende der Stunde.**

Kurzzeitig hohe Belastungen der Körperkraft können Teil der Aufwärmung sein, z.B. einige Kräftigungsübungen, Koordinationsaufgaben oder Dehnübungen. Aber ... alles in Maßen ... und immer wieder lockern.

...sollte ohne Pause in den Hauptteil übergehen

Zwischen dem Aufwärmen und dem Hauptteil der Stunde dürfen keine langen **Wartezeiten** entstehen. Der langwierige Aufbau von Geräten oder ein ausführliches Unterrichtsgespräch **reduzieren den Aufwärmeeffekt so schnell wie er aufgebaut werden konnte.**



AUFBAU DER AUFWÄRMPHASE

- ▶ *Ein Drittel spezifische Erwärmung des Herz - Kreislaufsystems*
- ▶ *Ein Drittel Dehnung und Stabilisation und Koordination*
- ▶ *Ein Drittel spezifische Vorbereitung und Überleitung zum Hauptteil*

4.2 ACHTUNG „KLEINE SPIELE“

Spiele zum Aufwärmen...

- ▶ ...müssen nicht immer sein
- ▶ ...benötigen keine Vorerwärmung
- ▶ ...sollen in Bezug zum Stundeninhalt stehen
- ▶ ...sind schnell erlernbar
- ▶ ...beinhalten keine hohen technischen oder taktischen Anforderungen
- ▶ ...werden von allen die ganze Zeit intensiv gespielt
- ▶ ...erlauben aber auch kurze Pausen durch Freiräume / Freimale / oder durch das Spielprinzip wie z.B. Fangen - Erlösen.



Zu Beginn der Aufwärmphase steht intensive Bewegung, damit sich die „Betriebs-temperatur“ der Schülerinnen an die sportliche Belastung anpasst.

Es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, den Einstieg in das Aufwärmen abwechslungsreich zu gestalten: So kann beispielsweise an Kleingeräten geübt, mit Gymnastikgeräten gespielt oder schulsportgerechte Aerobic angeboten werden.

Beliebt sind in diesem Zusammenhang die sog. „Kleinen Spiele“. Doch hierbei ist Vorsicht geboten, denn **nicht jedes Spiel ist zur Erwärmung geeignet**. Auch „Kleine Spiele“ sind so auszuwählen oder abzuändern, dass sie den **Prinzipien einer zweckmäßigen Erwärmung** aller Schülerinnen dienen. So sind z.B. bei älteren Schülerinnen Fang- oder Staffelspiele zum Aufwärmen nicht geeignet, da hierfür eine Vorerwärmung notwendig ist.



ÜBRIGENS ...

... auch bei den „Kleinen Spielen“ müssen Sicherheitsaspekte in Bezug auf die Sportanlage, die Organisation und das Verhalten beachtet werden. Nützliche Anregungen finden sich in dem Kapitel **Ballsportarten**.

4.3 RICHTIG DEHNEN

Mit zunehmendem Alter der Schülerinnen gewinnt das funktionelle Dehnen immer mehr an Bedeutung. Einerseits wird damit die Muskulatur auf die kommende Belastung vorbereitet, so dass **Dehnübungen** in das **Aufwärmen** integriert werden sollten. Andererseits helfen diese Übungen aber auch, angestrenzte Muskulatur wieder zu entspannen und können somit auch in den **Stundenausklang** eingebunden werden.

Für den Schulsport in der Sekundarstufe I empfiehlt sich aus der Vielfalt der Dehnmethoden vor allem das sog. leichte **Permanente Dehnen**. Hierbei werden die Schülerinnen dazu angeleitet, sich **langsam** an eine Dehnposition heranzutasten, diese über einen kurzen Zeitraum zu halten und genauso langsam wieder zu lösen. Die **bewusste Ausführung der Übungen** ermöglicht es, dass sich die Schülerinnen auf ihren Körper und auf ihre Bewegung konzentrieren können. Auf diese Weise wird zusätzlich die Körperwahrnehmung geschult.

Ein Ziel, das **in jeder Altersstufe sinnvoll** ist.

Was die Haltezeit der Dehnpositionen betrifft, so sind für das Aufwärmen im Schulsport **kürzere Haltezeiten** (5-10 sec.) vorzuziehen und gleichzeitig die **Wiederholungszahlen** zu **erhöhen**. Auf diese Weise wird der **Muskeltonus** nicht unnötig herabgesetzt und die Reaktionsfähigkeit des Muskels bleibt erhalten.

Längere Dehnungszeiten (ca. 20-30 sec.) empfehlen sich im Schulsport nur im Rahmen einer reinen „Stretchingstunde“ oder zur **Entspannung** am Ende des Sportunterrichts.

Damit die Schülerinnen für die Wichtigkeit sportartspezifischer Dehnung sensibilisiert werden, sollte die Lehrerin die **Übungsauswahl erläutern** und **jede Übung in ihrer Wirkungsweise erklären**. Mit dieser Grundlage lassen sich die Schülerinnen langsam an selbstständig durchgeführte Dehnübungen heranzuführen.

So funktioniert leichtes „Permanentes Dehnen“:

- ▶ **Langsam** an die Dehnung **herantasten**.
- ▶ Es darf **kein Schmerz** empfunden werden.
- ▶ Die Dehnung **ca. 5-10 sec** bewusst **halten**.
- ▶ Die Dehnposition **langsam lösen**.
- ▶ Jede Übung ca. 3x **wiederholen**.

Diese Dehnübungen sind **kein Pflichtkatalog** für jede Stunde.

Einzeln oder **neu zusammengestellt** dienen sie der gezielten Vor- oder Nachbereitung.

Bei den ausgewählten Übungen ist **der gesamte Körper gefordert** und nicht nur der zu dehrende Muskel. Die dargestellten **Übungen sind nicht die einzig funktionellen oder gesunden Dehnübungen**. Sie sollen **das Repertoire an Dehnübungen ergänzen**, z. T. **vielleicht auch ersetzen**.

4.4 15 FUNKTIONELLE DEHNÜBUNGEN

1



RÜCKENMUSKULATUR

- Oberschenkel umfassen
- Rundrücken nach oben ziehen
- Kopf auf die Brust

SEITL. RUMPFMUSKULATUR SEITL. BEINMUSKULATUR

- ein Bein hinter das andere stellen
- hinteren Fuß mit Fußaußenseite auflegen
- vorderes Bein leicht beugen
- einen „Bogen“ vom hinteren Fuß bis zur ausgestreckten Hand spannen

2



3



HINTERE HÜFTMUSKULATUR

- Knie umfassen und nah an die Brust ziehen
- Standbein leicht gebeugt
- Wahlweise im Liegen

VORDERE HÜFTMUSKULATUR

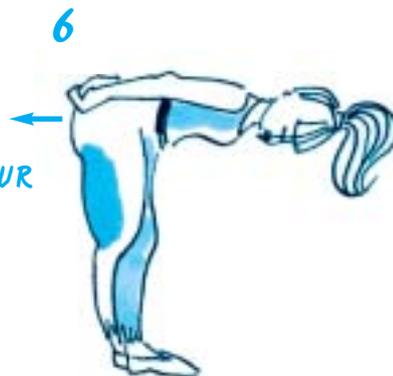
- Hüfte nach vorne abwärts drücken
- kein Hohlkreuz
- vorderes Knie über vorderem Fußgelenk



5

VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

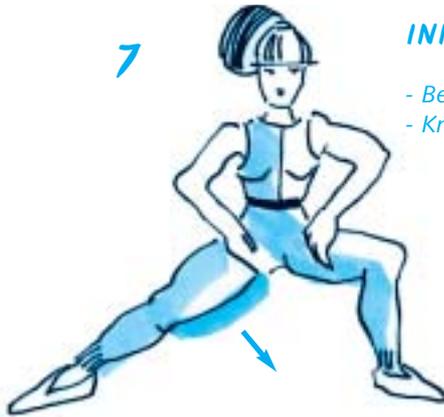
- Fuß mit beiden Händen ans Gesäß ziehen
- Becken nach vorne schieben
- Standbein leicht beugen



HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

- Knie strecken
- geraden Rücken soweit möglich nach vorne neigen
- Hals lang machen

7



INNERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

- Becken nach unten schieben
- Knie des gebeugten Beines über dem Fußgelenk

8



WADENMUSKULATUR

- Ferse auf den Boden drücken
- vorderes Knie über dem vorderen Fußgelenk

9



BRUSTMUSKULATUR

- mit gleichzeitigem Bein einen Schritt nach vorne
- Brust nach vorne drücken
- Hüfte gerade

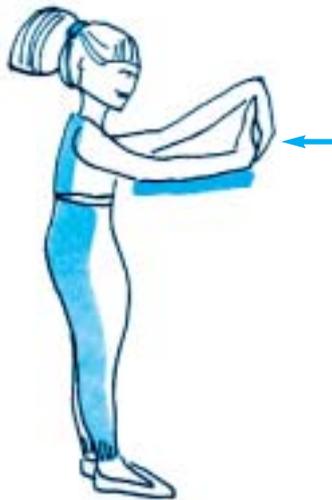
10



SCHULTERGÜRTELMUSKULATUR

- eine Schulter nach unten ziehen
- Kinn zur Brust
- Kopf zur Gegenseite neigen

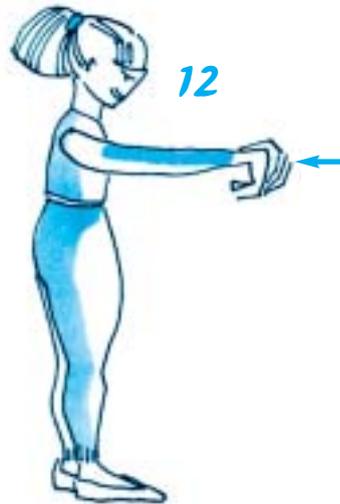
11



AUSSENSEITE UNTERARM MUSKULATUR

- Arm vor dem Körper ausstrecken
- mit der freien Hand die Dehnung über Druck auf Handfläche herbeiführen

12



INNENSEITE UNTERARM MUSKULATUR

- Arm vor dem Körper ausstrecken
- mit der freien Hand die Dehnung über Druck auf den Handrücken herbeiführen

Aufwärmen

13



**HINTERE OBERARMMUSKULATUR
UND OBERE SEITENMUSKULATUR
DES RUMPFES**

- maximal gebeugter Ellenbogen zeigt nach oben
- Hand zwischen den Schulterblättern
- Ellbogen mit der anderen Hand zur anderen Schulter ziehen

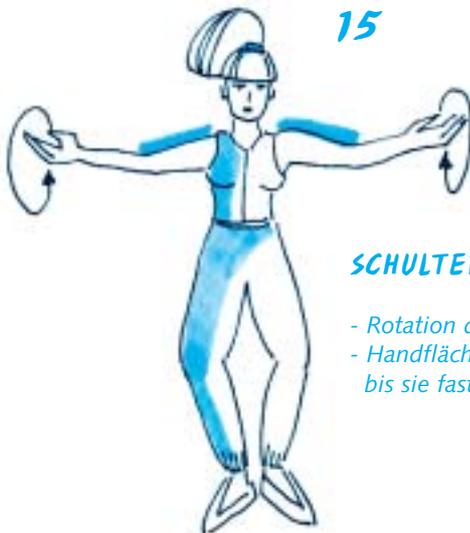
VORDERE OBERARMMUSKULATUR

- Schulter nach unten drücken
- gestreckten Arm vor die Brust nehmen und mit der anderen Hand an den Körper ziehen

14



15



SCHULTERMUSKULATUR

- Rotation der seitlich gestreckten Arme
- Handflächen von oben nach vorne drehen, bis sie fast wieder nach oben zeigen

Aufgaben der Sportlehrerin:

- ▶ Übungen **auswählen**.
- ▶ Übungen deutlich **demonstrieren**.
- ▶ Dehnung **erklären**.
- ▶ Auf die **richtige Ausführung** achten.

5. *Kondition und Koordination*

5. KONDITION UND KOORDINATION



Viele Schülerinnen leiden unter konditionellen und/oder koordinativen Defiziten. Besonders in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit lassen sich erschreckende Mängel feststellen. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass hieraus erhebliche **Risiken beim Sporttreiben** entstehen. Verfügen Schülerinnen über eine schlechte Ausdauerfähigkeit, ermüden sie schnell und können sich folglich schlecht konzentrieren. Fehlt es ihnen an Kraft, ist es für sie stets riskant, sich an Geräten festzuhalten oder sich abzustützen. Auch wenn es ihnen an Reaktions- oder Gleichgewichtsfähigkeit mangelt, passieren leicht Unfälle beim Sporttreiben.

Die Sicherheit der Schülerinnen lässt sich somit durch die **gezielte Förderung** der konditionellen Parameter Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit und durch die Schulung der koordinativen Parameter, wie z.B. Antizipationsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit oder Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen.

Auch wenn der Schulsport nur über eingeschränkte Möglichkeiten verfügt, kann er dennoch dazu beitragen, dass die allgemeine Leistungsfähigkeit der Schülerinnen gesteigert wird.

Es gilt heutzutage als gesichert, dass konditionelle und koordinative Fähigkeiten auch mit zwei bis drei Schulsportstunden pro Woche dauerhaft verbessert werden können.

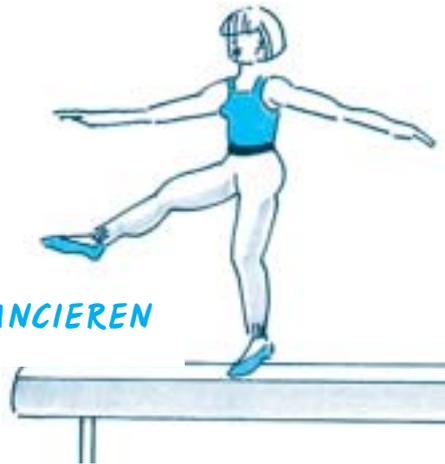
Voraussetzung ist allerdings ein Sportunterricht, bei dem auf **Intensität und Vielfalt** geachtet wird.

Regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen ist sinnvoll. Die Frage, welche Übung gesundheitsförderlich bzw. nach neuesten Erkenntnissen gesundheitsschädlich ist, lässt sich hier stets aktuell beantworten. Diese Problematik darf jedoch in keinem Fall zu einer allgemeinen Verunsicherung führen. **Vermutlich liegt das Problem viel stärker in „zu wenig“ als in „falschen“ Bewegungen.**

Hilfreiche Anregungen für den Schulalltag bieten neben zahlreichen weiteren Veröffentlichungen die Broschüren **Kondition und Sicherheit im Schulsport** (GUV 57.1.34), **Vom Durcheinander laufen zum Miteinander fahren** (GUV 57.1.42) und **Wahrnehmen und Bewegen** (GUV 57.1.43).



KLETTERN



BALANCIEREN



SEILSPRINGEN

Prüfen Sie nach bestem Wissen und Gewissen die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Übungen. Doch haben Sie Mut, Ihre Schülerinnen vielfältig und intensiv zu fordern.

6. *Das kontrollierte Wagnis*

6. DAS KONTROLLIERTE WAGNIS

Wagnis, Spannung und ein Hauch von Abenteuer gehören durchaus zum Sportunterricht. Kontrolliertes Wagnis bedeutet nicht, dass jede sportliche Handlung reglementiert und auf ein Minimum an Risiko reduziert werden soll. **Doch der Umgang mit Gefahr und Risiko will gelernt sein.**

Es ist die Aufgabe der Lehrerinnen, Risiken zu dosieren und sicherheitsförderndes Verhalten zum Lerninhalt zu machen. Durch vielfältige Bewegungserfahrung und ein im Unterrichtsgespräch angeregtes Sicherheitsbewusstsein sollen Schülerinnen dreierlei lernen:

- ▶ Gefahren wahrnehmen
- ▶ Gefahren einschätzen
- ▶ auf Gefahren situationsgerecht reagieren.

In diesem Zusammenhang sollten **kontrollierte Handlungsabbrüche bzw. Handlungsalternativen** bei Überforderung besprochen und **geübt** werden.

Einige Beispiele für Handlungsalternativen:



Wenn der Fußball in Kopfhöhe auf dich zukommt und du noch nicht köpfen kannst, setze eine „Schutzhand“ ein.

Wenn du zuviel Schwung bei der Landung hast, rolle dich einfach ab.



Wenn du die Hürde nicht mehr schaffst, tritt sie mit dem vorderen Fuß einfach um.



Wenn du das Gleichgewicht verlierst, springe aktiv vom Schwebebalken weg und auf die Matte.



Wenn dir die Arme beim Handstand wegknicken, drücke den Kopf auf die Brust und rolle ab.

7. Fallübungen

7. FALLÜBUNGEN

In vielen Fällen sind Sportunfälle die Folge von Stürzen. **Durch gezielte Fallschulung kann das Verletzungsrisiko bei einem Sturz erheblich verringert werden.**

Grundsätzlich ist beim Fallen zu beachten, dass die Wucht des Sturzes auf eine möglichst große Körperoberfläche verteilt werden soll. Gleichzeitig ist es wichtig, den Aufprall des Körpers abzuschwächen, indem man sich abrollt. Dabei sollte stets der Kopf zum Schutz an die Brust gedrückt werden. **Abschlagen und Abrollen sind hierbei grundlegende Fertigkeiten, die das Fallen erleichtern.**

WAS HEISST ABSCHLAGEN?

Abschlagen bedeutet, dass kurz bevor der Körper den Boden berührt, der bodennähere, leicht gebeugte Arm locker auf dem Boden aufschlägt. Sobald man rückwärts fällt, schlagen beide Arme ab. Mit dem Abschlagen wird das Abrollen eingeleitet.

Zum Üben des Fallens sollten anfänglich Matten untergelegt werden.

FALLEN ZUR SEITE



Die Beispiele sind für die rechte Seite. Selbstverständlich sollte aber beidseitig geübt werden.

- ▶ Im Sitzen lässt man sich auf die rechte Seite fallen. Es schlägt jetzt schnell der rechte Arm ab, bevor die rechte Schulter den Boden berührt. Die linke Schulter hat keinen Bodenkontakt. Das Gleiche mit der anderen Seite.
- ▶ Im Grätschstand das linke Bein beugen. Dann auf die rechte Seite fallen, mit dem rechten Arm abschlagen und über die rechte Körperseite abrollen. Der linke Arm liegt zum Schutz nah vor dem Bauch.

Variationsmöglichkeiten:

- ▶ Ein Partner zieht oder schiebt den anderen nach hinten.
- ▶ Die gleichen Übungen aus dem Stand.

FALLEN NACH HINTEN

- ▶ Zwei Partnerinnen hocken sich gegenüber, drücken die Hände zusammen und stoßen sich gleichzeitig nach hinten um. Beide Arme schlagen dann seitlich des Körpers ab und leiten das Abrollen über den Rücken ein. Hierbei ist der Kopf auf die Brust gedrückt und berührt den Boden nicht. Hat man zuviel Schwung rollt man über die Schulter weiter.



Variationsmöglichkeiten:

- ▶ Ein Partner kommt von hinten und zieht den anderen nach hinten.
- ▶ Die gleichen Übungen aus dem Stand.

FALLEN NACH VORNE

Bei der Judorolle vorwärts rollt man über einen Arm und die Schulter schräg über den Rücken auf die andere Körperseite, schlägt erst dann ab und steht auf. Die Beispiele sind für die rechte Seite. Selbstverständlich sollte aber beidseitig geübt werden. Es empfiehlt sich, beim Üben der Judorolle Matten unterzulegen.

- ▶ Aus der Schrittstellung rechts geht man leicht in die Hocke und die gefassten Hände setzen zwischen den Beinen auf. Dann drückt man sich mit dem linken Bein ab und rollt über den rechten Arm, die rechte Schulter, den Rücken auf die linke Körperseite. Jetzt erst lösen sich die Hände und der linke Arm schlägt ab.



Variationsmöglichkeiten:

- ▶ Die gleiche Übung, nur soll versucht werden, in den Stand weiterzurollen.
- ▶ Die gleiche Übung aus dem Gehen. Die Hände müssen hierbei nicht gefasst werden. Die Abrollhand wird aber mit der Kleinfingerseite aufgesetzt.

8. *Bewegung als Konzept*

8. BEWEGUNG ALS KONZEPT - SCHULSPORT IN EINER BEWEGUNGSFREUNDLICHEN SCHULE

Die Verbesserung der Sicherheit im Schulsport ist nicht die einzige Möglichkeit, Schülerinnen vor Unfällen zu schützen. Die Förderung von Wahrnehmung und Bewegung inner- und außerhalb des Schulsports spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, da hier erworbene Fähigkeiten zur sicheren Bewältigung von Situationen auch in der Pause, auf den Wegen von und zur Schule, im Straßenverkehr allgemein und auch in der Freizeit benötigt werden.

Da viele Kinder in ihrer Freizeit nur noch wenig Gelegenheit haben, sich ausreichend zu bewegen, kommt den Schulen im Rahmen ihrer pädagogischen Angebote (mit dem Ziel einer umfassenden Förderung von Schülerinnen) eine besondere Verantwortung zu.

Neben dem Schulsport ist es wichtig, dass Bewegungspausen auch von Fachlehrerinnen außerhalb des Schulsports angeboten werden. Diese sind keineswegs eine Konkurrenz zu den sportlichen Angeboten, sondern stellen eine notwendige Ergänzung dar.

Insbesondere schwächere Kinder profitieren von spielerischen Angeboten - auch im Klassenraum. Dies ist nicht verwunderlich, haben Bewegungsspiele (gerade die „kleinen“ Spiele) doch viele Vorteile:

- ▶ Spiele fördern nicht nur die motorischen und sensorischen Fähigkeiten, sondern auch den kognitiven, sozialen und emotionalen Bereich.
- ▶ Durch die meisten Spiele werden mehrere motorische Fähigkeiten wie z.B. Körperkoordination, Gleichgewicht, Kraft oder Ausdauer gleichzeitig verbessert.
- ▶ Spiele motivieren insbesondere Kinder mit einer schwächeren Motorik, an den für sie ungewohnten Bewegungen teilzunehmen: Im „Eifer des Spiels“ gehen viele Kinder an ihre motorischen Grenzen und führen damit Bewegungen durch, die zu einem Aufbau motorischer Fähigkeiten führen.
- ▶ Viele Spiele bieten für die Kinder die Möglichkeit zu selbstbestimmter Pause. Die Gefahr der Überforderung ist dadurch relativ gering.
- ▶ Letztlich ist auch die Effektivität der Spiele relativ hoch, da keine Zeit durch Umziehen sowie durch Aufbauen und Warten vor Geräten verloren geht, sondern sich vielfach alle Kinder während des gesamten Spiels bewegen.
- ▶ Gerade in Wettspielen gehen viele Kinder über ihr normales Bewegungsverhalten hinaus und gelangen somit in den Bereich, in dem es zu einer effektiven Förderung der Motorik kommt.
- ▶ Attraktive Spielideen werden von den Kindern auch in ihr freies Spiel (auf dem Schulhof oder in der Freizeit) übernommen. Es sollte hier bedacht werden, dass das Spielrepertoire der Kinder seit Jahren zurückgeht: Um die Jahrhundertwende kannten Kinder noch rund hundert Bewegungsspiele, heute sind es durchschnittlich fünf.

Die Fachlehrerinnen für das Fach Sport sind im Kollegium die Expertinnen für Fragen der Bewegungsförderung. Neben der Verbesserung der Sicherheit im eigenen Unterricht ist die Beratung der fachfremden Kolleginnen eine wichtige Aufgabe. So sollten Sie darauf drängen, dass das gesamte Kollegium Bewegungszeiten in den „normalen“ Unterricht einbaut. Dabei sind gerade die Angebote zur Förderung von Wahrnehmung und Bewegung auch im Klassenraum oder auf dem Schulhof (etwa in Vertretungsstunden) besonders wichtig. Einen weiteren Schwerpunkt der Beratung stellen Wege dar, durch Umgestaltung des Schulhofs auch in der Pause Anreize zur Bewegung zu schaffen. Die Palette der Möglichkeiten reicht dabei von der bloßen Abmarkierung von Spielfeldern (auch für kleine Spiele) bis hin zur Modellierung des Hofes (Hügel, Schrägen, Balancierbalken etc.).

Da mehr Bewegung in der Schule (mit der dadurch verbundenen Verbesserung der motorischen und sensorischen Kompetenz) ein wirksames Mittel der Prävention von Unfällen und Gesundheitsschäden darstellt, bieten Unfallkassen, Krankenversicherungen und Verkehrswachten zahlreiche Anleitungen, Spielesammlungen und -materialien für Bewegungspausen an. Es existiert sogar ein Film, der an Elternabenden als „Werbung“ für mehr Bewegung eingesetzt werden kann. Geeignete Medien finden sich in der Literaturliste am Ende des Hefts.

Die Mittel existieren somit - sie müssen nur genutzt werden.

9. *Der rechtliche Rahmen*

9. DER RECHTLICHE RAHMEN

Die Verantwortung, die eine Lehrerin im Schulsport, speziell im Sportunterricht übernimmt, bewegt sich im Rahmen der **allgemeinen Aufsichtspflicht** der Lehrerinnen und Erzieherinnen. Eine besondere Wertigkeit erhält sie beim Einsatz bestimmter Spiel-/Sportgeräte (z.B. Trampolin, Kletterwand), besonderer Spielstätten (z.B. Abenteuer-spielplatz, Schwimmbad) bzw. bei Wanderungen, Skikursen oder Aufenthalt an einem offenen Gewässer.

Das Wissen um mögliche Gefahren und das Wissen um die rechtlichen Grundlagen machen die Lehrerin sicher und bilden die Basis zur Erschließung der vielfältigen pädagogischen Chancen, die im Bereich Bewegung, Spiel und Sport liegen.

Die Ausübung der Aufsichtspflicht wird durch die „Verordnung über die Aufsicht über Schüler vom 28. März 1985 in der Fassung vom 23. Sept. 1997 (Abl. 4/85, S. 185 und Abl. 2/98, S. 106) geregelt.

Der **Erlass „Schulwanderungen, Schulfahrten, internationale Begegnungen und Austauschfahrten“** vom 30. Oktober 1995 in der Fassung vom 21. März 1997 (Abl. 1/96, S. 7 und Abl. 5/97, S. 246) beschreibt die Verfahren für die mehrtägigen schulischen Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt.

Eine Orientierung zu den Fragen des Rechts und der Aufsicht gibt die **GUV-Broschüre 50.4** von Dr. H. Amberg **„Aufsichtspflicht und Haftung des Lehrers“**.

III. MEHR SICHERHEIT IN DEN SPORTARTEN

10. Ballspiele

10.1	<i>Fähigkeitsorientierung macht Spiele sicher und lebendig</i>	56
10.2	<i>Sichere Spielkleidung</i>	57
10.3	<i>Sichere Spielanlagen</i>	58
10.4	<i>Sichere Spielgeräte</i>	59
10.5	<i>Aufwärmen bei den Spielen</i>	61
10.6	<i>Spiele lernt man durch Spielen</i>	62
10.7	<i>Spielorganisation</i>	64
10.8	<i>Ideen und Variationen</i>	66
10.9	<i>Spielverhalten</i>	69
10.10	<i>Spielregeln für die Schule</i>	70
10.11	<i>Spielregeln (auch) für mehr Sicherheit</i>	72

10.1 FÄHIGKEITSORIENTIERUNG MACHT SPIELE SICHER UND LEBENDIG

- ▶ **DIE GROSSEN „SPORTSPIELE“ STELLEN KOMPLEXE ANFORDERUNGEN.**
- ▶ **AUCH DIE „KLEINEN BALLSPIELE“ KÖNNEN KOMPLEX SEIN.**
- ▶ **ALLE SPIELE MÜSSEN AUF DIE SPIELFÄHIGKEIT DER SCHÜLERINNEN ABGESTIMMT SEIN.**
- ▶ **DER SCHULSPORT MUSS ALLEN SCHÜLERINNEN GERECHT WERDEN.**

FAZIT:
IN VEREINFACHTEN SPIELFORMEN KÖNNEN SPIELFÄHIGKEIT UND SPIELTECHNIKEN AM BESTEN ERLERNT WERDEN.

**VEREINFACHTE SPIELFORMEN
ERMÖGLICHEN EIN MITEINANDER TROTZ
UNTERSCHIEDLICHER SPIELFÄHIGKEIT.**

Ballspiele sind im Sportunterricht der Sekundarstufe I der häufigste und beliebteste Stundeninhalt. Im Rahmen des Aufwärmens oder zum Stundenausklang kommen bevorzugt die sog. „Kleinen Ballspiele“ zum Einsatz. Die großen Sportspiele stehen in vielen Jahrgangsstufen als zentraler Stundeninhalt auf dem Lehrplan.

SO EINFACH UND UNKOMPLIZIERT BALLSPIELE AUF DEN ERSTEN BLICK WIRKEN, SO VIELFÄLTIG SIND DIE DAMIT VERBUNDENEN RISIKEN.

Bei den großen Sportspielen wird häufig das „normierte“ Wettkampfspiel vermittelt. Spielverhalten und Vorbilder aus den Medien und dem Profisport prägen hierbei das Spielen in der Schule. Dabei wird leicht übersehen, dass die Wettkampfspiele ausgesprochen komplexe und hohe Anforderungen an Kondition und Koordination stellen. Selbst die „Kleinen Ballspiele“ können in manchen Fällen sehr komplex sein und benötigen dann eine gründliche Vorbereitung.

Schülerinnen müssen erst langsam und schrittweise die erforderliche Spielfähigkeit erwerben und grundlegende Techniken erlernen.

Auch wenn einige der Schülerinnen durch das Spielen in der Freizeit oder im Verein bereits eine gute Spielfähigkeit aufweisen, bleibt es Aufgabe des Schulsports, allen Schülerinnen gerecht zu werden. Große Mannschaften und Wettkampfbregeln werden stets einen Teil der Schülerinnen überfordern und damit Unfälle provozieren.

Für den Schulsport scheint es deshalb ratsam, stärker als bisher das Zielspiel zu vereinfachen. So kann es den Fähigkeiten und Bedürfnissen aller Schülerinnen angepasst werden. Vereinfachte Spielformen ermöglichen eine vielfältige und motivierende Technikschiulung. Außerdem können auf diese Weise Schülerinnen mit unterschiedlichen Spielerfahrungen und Spielfähigkeiten miteinander spielen.

Zahlreiche grundlegende Überlegungen für mehr Sicherheit im Schulsport wurden bereits angestellt. Sie werden jetzt durch Sicherheitsaspekte speziell für die Ballspiele ergänzt. Sie sind insbesondere auch bei den sog. „Kleinen Ballspielen“ oder im Rahmen vorbereitender Spielformen zu beachten.

10.2 SICHERE SPIELKLEIDUNG

- ▶ *DER SCHULSPORTGERECHTE MEHRZWECK-SCHUH REICHT FÜR DAS SPIELEN IN DER SCHULE AUS.*
- ▶ *SCHONER SIND MEIST NICHT NOTWENDIG.*
- ▶ *FARBIGE ÜBERZIEHHEMDEN SIND PARTEIBÄNDERN VORZUZIEHEN.*



Die Ausstattung der Schülerinnen richtet sich auch bei den Ballspielen nach den Regeln in Kapitel 1.1. Es ist jedoch ein besonderes Augenmerk auf die Schuhe zu richten. Der schulsportgerechte Mehrzweckschuh gilt für alle in der Schule betriebenen Sportspiele als geeignet. Joggingschuhe sind aufgrund der Umknickgefahr zu verbieten. Spezielle Schuhe für die einzelnen Ballspiele sind nicht notwendig. Wichtiger ist es, auf funktionsanaloges Schuhwerk aller am gleichen Spiel teilnehmenden Schülerinnen zu achten.

Spezielle Schonere (Handgelenks-, Ellenbogen-, Knie-, Schienbeinschoner, Helm) sind im Rahmen der Ballspiele im Schulsport meistens überflüssig. Nur bei sehr fortgeschrittenem Spielvermögen und einer Annäherung an die Wettkampfbühne können Schonere erforderlich werden. Sie sind dann an das jeweilige Sportspiel anzupassen.

Wenn die Schülerinnen in Mannschaften gegeneinander spielen, werden hohe Anforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeit gestellt. Überziehhemden in verschiedenen Farben erleichtern die Orientierung und verringern die Kollisionsgefahr. Parteibänder sind hingegen weniger gut geeignet. Sie sind sehr schmal und im Eifer des Spielgeschehens wird gerne an ihnen gezogen.

10.3 SICHERE SPIELANLAGE

ACHTUNG BEI...

- ▶ ...nicht benötigten Gegenständen,
- ▶ ...Ecken und Kanten,
- ▶ ...Langbänken,
- ▶ ...Basketballkörben,
- ▶ ...Toren.

Sportlehrerinnen haben die Halle oder den Sportplatz auf Mängel zu überprüfen. Besonders wichtig ist es, dass die Spielanlage bei Spielbeginn völlig frei von nicht benötigten Gegenständen ist; auch der Ballwagen zählt hierzu.

Darüber hinaus sollten gefährliche Ecken und Kanten, die sich im Verkehrsbereich befinden, gesichert werden (z.B. durch Gerätturnmatten). Dabei ist darauf zu achten, dass die Sicherungsmaßnahmen selbst keine Gefährdung darstellen (z.B. Hereinragen von Mattenteilen ins Spielfeld).

Überzählige (nicht benutzte) Langbänke müssen in den Geräteraum gebracht werden. Falls dies nicht möglich ist, sind sie an den Hallenwänden entlang der Spielfeldlängsseiten auf Stoß zusammenzustellen.

Die Geräteräume sind vor Unterrichtsbeginn zu schließen.

Mobile Basketballkörbe und Tore müssen gegen Umfallen gesichert sein. Wenn sie nicht benötigt werden, sind sie im Geräteraum zu verstauen. Basketballkörbe, die direkt an der Wand befestigt sind und somit keinen Sicherheitsabstand aufweisen, dürfen nur eingeschränkt genutzt werden (Positions- und Sprungwürfe). Tore sollten ein Fangnetz besitzen, da ansonsten die Bälle nach einem Torerfolg unkontrolliert zurückprallen.

Wird auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig gespielt, sollten diese deutlich erkennbar voneinander getrennt sein. Großzügige Sicherheitszonen zwischen den Spielgruppen vermindern die Gefahr, unvermutet mit einer Spielerin aus einer anderen Gruppe zusammenzustoßen oder über einen plötzlich auftauchenden Ball zu stolpern.

Darüber hinaus müssen stets ausreichend große Sicherheitsabstände zwischen Spielfeld und Hallenwänden vorhanden sein. Sollten keine Feldbegrenzungen für die notwendigen Sicherheitsbereiche auf dem Hallenboden eingezeichnet sein, so kann mit rutschfesten Markierungsstreifen aus Gummi, durch bunte Hütchen aus Plastik oder mit Klebeband Abhilfe geschaffen werden.

ZONEN ZWISCHEN DEN SPIELGRUPPEN UND ABSTÄNDE ZUR HALLENWAND MACHEN DAS SPIELEN SICHER.

10.4 SPIELGERÄTE

„VOM LEICHTEN ZUM SCHWEREN“



Ballspiele

Es ist wichtig, dass nur **geeignetes Ballmaterial** verwendet wird. Als Faustregel gilt:

**Keine zu schweren oder zu harten Bälle beim Pritschen oder Fangen;
keine zu weichen Bälle oder Bälle mit zu großer Reibung beim Fußballspiel.**

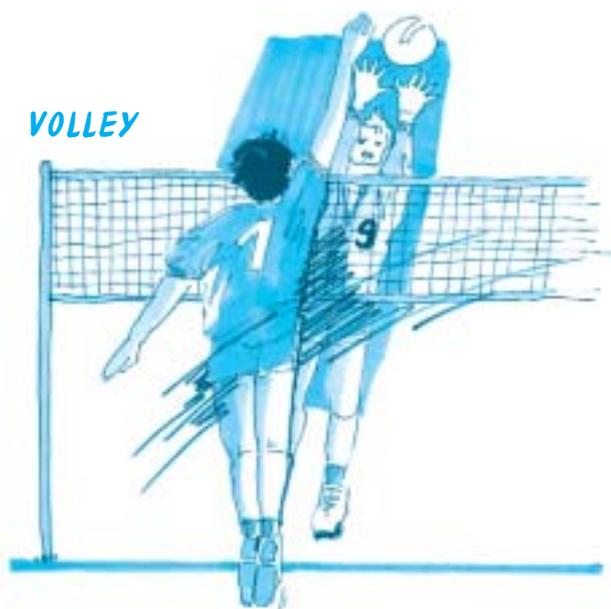
Besonders bei Anfängern oder beim Erlernen neuer Technikelemente sollten nicht die genormten Bälle eingesetzt werden. Leichtere und kleinere Bälle erleichtern oft das Spielen und verhindern Finger- bzw. Fußverletzungen. Nasse Bälle oder Medizinbälle stellen kein geeignetes Ballmaterial dar. Alle nicht benutzten Bälle müssen **sicher verwahrt** werden z. B. im Ballkorb, unter einer Langbank oder hinter der Sprossenwand.

Hilfsmaterialien zur Feldmarkierung oder zur Abgrenzung von Sicherheitszonen müssen aus stark nachgiebigem Material sein. Mit Hilfe von rutschfesten Markierungstreifen aus Gummi lässt sich eine Halle schnell in verschieden große Spielflächen aufteilen. Beim isolierten Üben technischer Spielelemente müssen die Laufwege eindeutig festgelegt und leicht erkennbar sein. Sowohl in der Halle als auch im Freien eignen sich **Markierungskegel aus Kunststoff** zur schnellen Orientierung.

Beim Aufbau einer **Volleyballanlage** müssen die Netzpfeiler fest verankert sein. Es dürfen nur rückschlagfreie Spannvorrichtungen mit Selbsthemmung verwendet werden. Spannseile werden leicht übersehen. Sie können durch eine Markierung kenntlich gemacht werden. Defekte Spannleinen dürfen niemals verwendet werden.

Damit die Trennlinie zwischen den beiden Volleyballfeldhälften nicht übertreten wird, kann Klebeband in Signalfarbe eine optische Barriere bilden. Idealerweise ist parallel zum Netz am Boden eine **Volleyball-Schutzplane** zu spannen.

Wird die Halle zum Volleyballspielen in mehreren Kleingruppen längs geteilt, ist darauf zu achten, dass stabile Befestigungsvorrichtungen gewählt werden. Diese dürfen auch beim Anbringen und Lösen der Netze oder des Netzersatzes nicht umkippen.



10.5 AUFWÄRMEN BEI SPIELEN

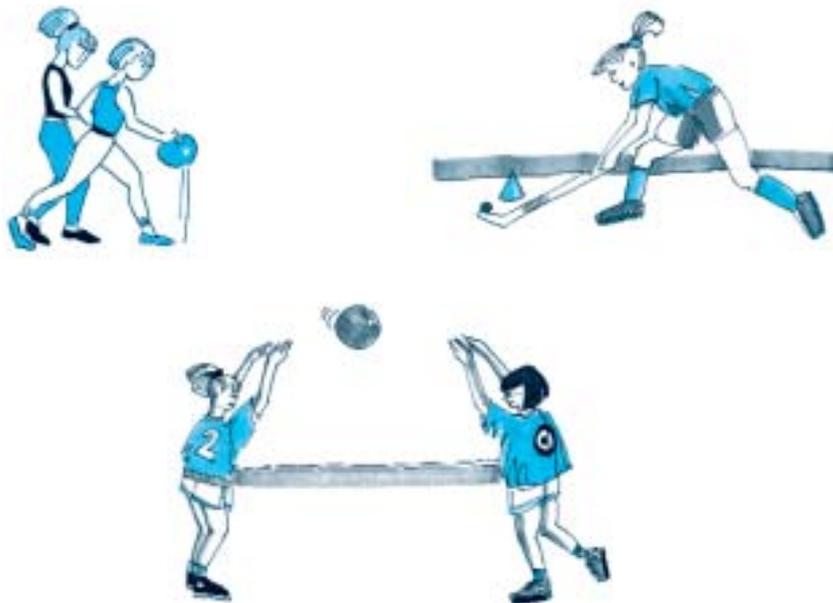
Das Aufwärmen bei den Sportspielen richtet sich grundlegend nach den in **Kapitel 4** aufgeführten **Prinzipien des Aufwärmens**. Somit sollte zu Beginn der Sportstunde die Erwärmung großer Muskelgruppen und die Anregung des Herz-Kreislaufsystems stehen.

Eine spezifische Vorbereitung bieten **Lauf- und Hüpfübungen** mit oder ohne Ball. Gut eignen sich zudem **Partner- bzw. Gruppenübungen** oder **Bewegungsspiele, die keine Vorerwärmung benötigen**. Sie sind motivierend und bereiten die Schülerinnen zusätzlich auf das Miteinander im Spiel vor.

Im Anschluss an diesen mehr einstimmenden Teil der Aufwärmphase folgen gezielte **Dehn- und Stabilisationsübungen**.

Bei Handball, Basketball und anderen Wurfspielen, sowie bei Volleyball ist die Ballannahme die vorrangig unfallbelastete Phase. Deshalb muss bei diesen Spielen neben der Vorbereitung der unteren Extremitäten insbesondere auf die Dehnung und Stabilisation der Finger, Handgelenke, Arme und Schultern geachtet werden. Beim Fußball liegt der Schwerpunkt der erwärmenden Übungen mehr im Bereich der unteren Extremitäten und der Hüfte.

Zum Abschluß der Aufwärmphase steht die spielspezifische Erwärmung. Sie dient der Verbesserung des Zusammenspiels von Nerven und Muskeln und ermöglicht die Wiederholung und Festigung von technischen oder taktischen Elementen. Diese Phase des **Einspielens, Einwerfens, Einschlagens** kann durch unterschiedliche Übungsformen gestaltet werden. Es ist ratsam, bereits an dieser Stelle gezielt **vorbereitende Spiele** einzusetzen. So kann nahtlos in die Hauptphase des Unterrichts übergeleitet werden.



10.6 SPIELE LERNT MAN DURCH SPIELEN

EIN GROSSES ANGEBOT AN EINFACHEN, VORBEREITENDEN BALLSPIELEN BIETET EINE GUTE GRUNDLAGE FÜR DAS ERLERNEN DER ANSPRUCHSVOLLEN SPORTSPIELE.

Ballspiele

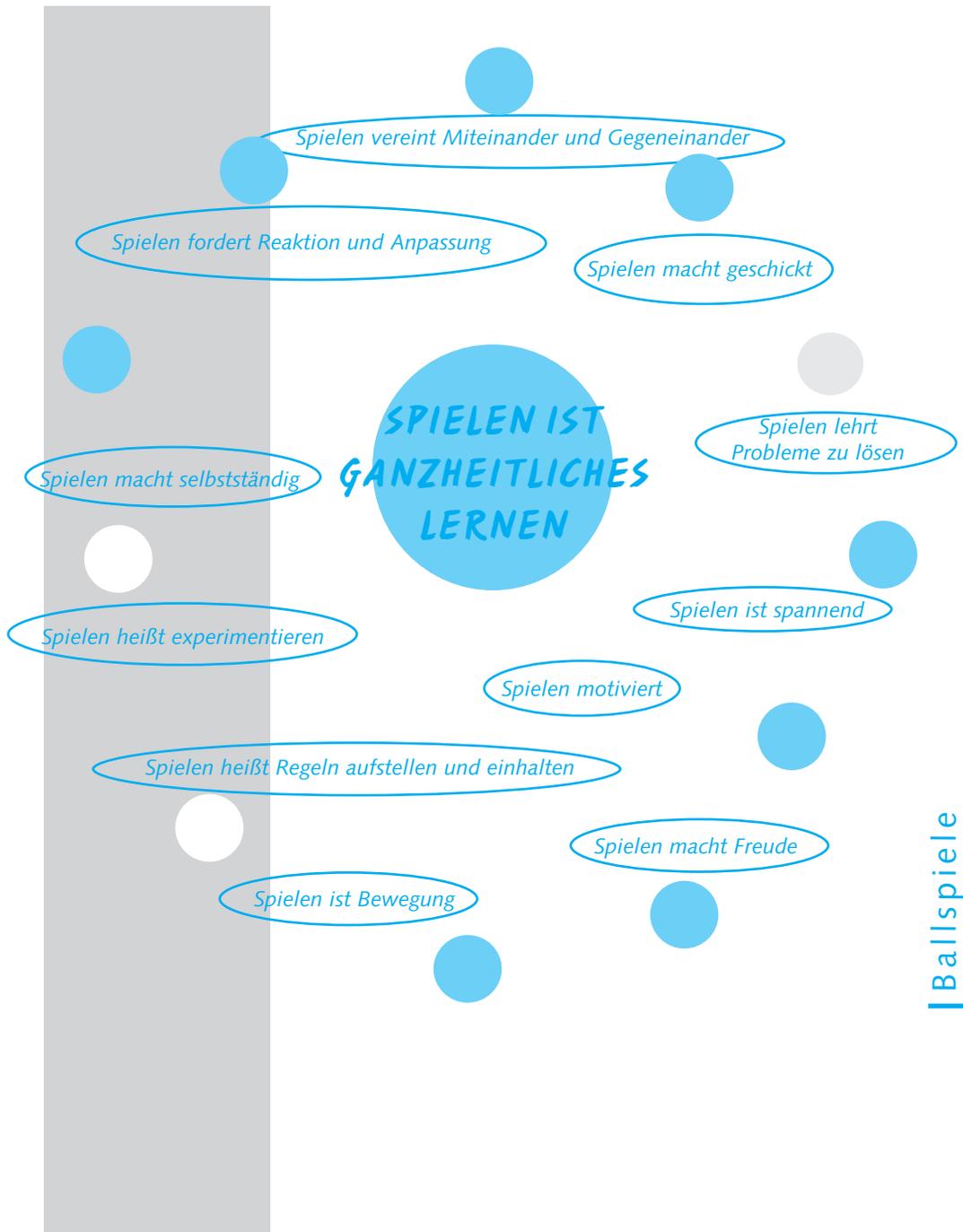
Vielfältige Spielerfahrung verbessert die allgemeine Spielfähigkeit und schafft Sicherheit.

Vorbereitende Spiele bieten die für die großen Sportspiele erforderlichen, komplexen Lehr- und Lernmöglichkeiten.

Ball-über-die-Schnur-Spiele, Zielwurf-Spiele, kleine Hand-Ball- oder Fuß-Ball-Spiele helfen den Schülerinnen, grundlegende Spielfertigkeiten zu erwerben. Die technischen Elemente, die im konkreten Spielgeschehen gelernt werden, lassen sich leicht auf andere Situationen übertragen.

Manchmal werden „Kleine Spielformen“ in ihrer methodischen Bedeutsamkeit unterschätzt. In der Schulpraxis wird zu oft das isolierte Üben von technischen und taktischen Fertigkeiten betont und ein rascher Übergang zum Zielspiel angestrebt. Doch die Aneinanderreihung von Übungen ist häufig weit entfernt von den tatsächlichen Anforderungen im anschließenden Spiel. Schnelles, angemessenes Reagieren, die notwendige Koordination oder die sichere Antizipation der Geschehnisse erlernt man nur beim Spielen selbst.

Gut ist es, bekannte und einfache Spielideen langsam zu erweitern und gezielt zu variieren. Das isolierte Üben von Fertigkeiten sollte in der Sekundarstufe I nur als methodische Hilfe bei konkreten Problemen oder als erholsame Abwechslung nach intensiven Spielen eingesetzt werden. Auf diese Weise ist schülergerechte Vermittlung und systematische Fertigkeitsschulung gut zu verbinden und eine systematische Annäherung an die Zielspiele umzusetzen.



10.7 SPIELORGANISATION

Die folgenden organisatorischen Hinweise erhöhen die Sicherheit (nicht nur) im Unterricht der Ballsportarten. Gleichzeitig fördern sie die Intensität, die Chancengleichheit und die Freude im Sportunterricht.

▶ KLEINE MANNSCHAFTEN

Kleine Gruppen erleichtern die Orientierung im Spielgeschehen. Leistungsschwächeren Schülerinnen wird es dadurch möglich, aktiv und kreativ am Spielgeschehen teilzunehmen.

▶ HOMOGENE MANNSCHAFTEN

Weder sollen schwächere Schülerinnen im Spielgeschehen untergehen noch sollen sich spielstarke Schülerinnen langweilen. Deshalb ist es wichtig, möglichst homogene Mannschaften zu bilden, damit gleichstarke Gruppen gegen- bzw. miteinander spielen können. Lassen sich keine homogenen Mannschaften zusammenstellen, kann durch Sonderregeln (vgl. Ideen/Variationen) die situative Spielfähigkeit der Schülerinnen angeglichen werden.

▶ KLARE ANWEISUNGEN

Damit ein Spiel oder eine Übung gelingen kann, müssen alle Schülerinnen die Spiel- oder Übungsaufgabe verstanden haben. Anweisungen sollten deshalb klar formuliert sein und in Ruhe demonstriert werden. Laufwege (auch Rücklaufwege) sind genau festzulegen und zu markieren. Bei komplexeren Anforderungen lassen sich die Zusammenhänge gut auf einer Tafel skizzieren.

▶ ZEIT GEBEN

Ein- oder zweimaliges Probieren ist noch kein Spielen oder Üben. Eine schnelle Abfolge verschiedener Spiele und Übungen oder stets nur ein gehetztes Spiel am Stundenende fördert nicht die Spielfähigkeit. Spiele brauchen Zeit. Spiele müssen gespielt werden, damit Probleme auftauchen und Lösungsmöglichkeiten gefunden werden können. Spiele sollen stets auch die Kreativität der Schülerinnen fördern. **Eigeninitiative, Selbständigkeit und Selbstverantwortung** machen gepaart mit motorischen und sensorischen Fertigkeiten eine gute Spielfähigkeit aus.

Es ist die Aufgabe der Lehrerin, das Spielgeschehen zu beobachten und erst dann einzugreifen, wenn die auftauchenden Probleme von den Schülerinnen nicht mehr selbständig gelöst werden können.

▶ RAUM GEBEN

Schülerinnen benötigen zum Spielen viel Platz. In der Halle ist dieser oft beschränkt. Alle nicht benötigten Gegenstände müssen deshalb in den Geräteraum. Sicherheitszonen können mit Hilfe von Sonderregeln beispielbar gemacht werden (vgl. Hinweise zur Spielanlage).

▶ ÜBERZAHL ERMÖGLICHEN

Die Wahrnehmung der Spielsituation, die Ballkontrolle und die Suche nach Abspielmöglichkeiten stellen hohe Anforderungen an die ballbesitzende Schülerin und ihre Mannschaft. Um die Komplexität des Geschehens zu entzerren, bietet sich das Überzahlspiel an. **Überzahlspiel bedeutet, dass die jeweils angreifende Mannschaft eine Mitspielerin mehr als die verteidigende besitzt.** Um das zu erreichen, kann z. B. eine neutrale Spielerin, gekennzeichnet mit einem neutralen Überziehemd, jeweils bei der angreifenden Mannschaft mitspielen. Eine andere Möglichkeit ist, dass von der angreifenden Mannschaft je ein bis zwei Schülerinnen als „fliegende Torwarte“ eingesetzt werden. Bei Ballverlust darf der Gegner erst dann auf das Tor zielen, wenn der Torwart wieder darin steht.

▶ GENAUIGKEIT VOR KRAFT

Tore, Körbe, Punkte machen einen großen Reiz der Ballspiele aus und motivieren Schülerinnen stets aufs Neue. Deshalb sollte es bei vielen Spielen möglich sein, Punkte zu erzielen. Viele Tore oder Körbe unterschiedlichster Konstruktion (vgl. Ideen/Variationen) können hierfür eingesetzt werden. Um die Sicherheit zu erhöhen, sollten die Bälle für einen Punkterfolg entweder im Torraum nur abgelegt, zielgenau geworfen oder flach geschossen werden.

▶ BEOBACHTEN UND URTEILEN

Manchmal ist es im Schulsport aufgrund sehr großer Gruppen unumgänglich, dass einige Schülerinnen am Spielfeldrand pausieren müssen. Mit einfachen Beobachtungsaufgaben können sie am Spielgeschehen beteiligt werden. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Schülerinnen an die Schiedsrichtertätigkeit heranzuführen. Auf diese Weise lernen Schülerinnen, das Spielgeschehen zu beobachten, Regeln als sinnvoll zu begreifen und selbständig zu entscheiden.

10.8 IDEEN UND VARIATIONEN

Für das Spielen in der Schule ist es wichtig, den komplexen Handlungszusammenhang zu reduzieren und dadurch den Schülerinnen schnell ein befriedigendes Spielerlebnis zu vermitteln.

Ballspiele



NEUTRALE SPIELERINNEN

- ▶ Eine neutrale Spielerin von jeder Mannschaft (sie darf keinen Punkt machen) bewegt sich innerhalb des Spielfeldes und kann in Notsituationen angespielt werden.
- ▶ Eine neutrale Spielerin von jeder Mannschaft bewegt sich am Spielfeldrand und kann in Notsituationen angespielt werden.
- ▶ Eine neutrale Spielerin gehört immer zur angreifenden Mannschaft und soll möglichst häufig angespielt werden.

INHOMOGENE GRUPPE

- ▶ Spielstarke Schülerinnen dürfen den Ball nur im Stand annehmen und abspielen. Die anderen dürfen sich gemäß Schrittregel bewegen.
- ▶ Spielstarke Schülerinnen dürfen nur mit der schwachen Hand/dem schwachen Fuß spielen.
- ▶ Spielstarke Schülerinnen sind jeweils neutrale Spielerinnen beim Überzahlspiel.
- ▶ Die Mannschaft mit spielstarken Schülerinnen hat weniger Spielerinnen auf dem Feld.

TORWARTIN SCHÜTZEN

- ▶ Torwartin durch Torkonstruktion (s.u.) ersetzen.
- ▶ Bälle nicht hart aufpumpen.
- ▶ Tor gilt nur, wenn es ein „flacher Ball“ ist.
- ▶ Tor nur nach Aufsetzer.
- ▶ Tore von den Außenpositionen zählen doppelt.
- ▶ Risikoarme Abwehrtechniken einüben.

NEUTRALE ZONEN

(z.B. eine Matte, die Sicherheitszone zwischen Spielfeld und Hallenwand, ein Bereich zwischen zwei Linien)

- ▶ In der neutralen Zone darf der Ball länger gehalten werden.
- ▶ In der neutralen Zone darf man nicht angegriffen werden.
- ▶ Die neutrale Zone muss bei jedem Angriff miteinbezogen werden.

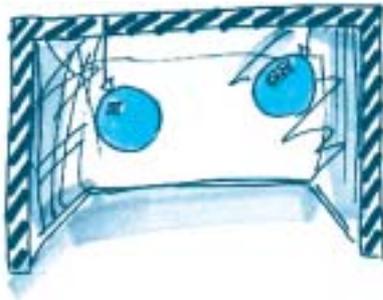
ALLE SPIELEN

- ▶ Ein Punkt kann erst dann gemacht werden, wenn alle einmal den Ball hatten.
- ▶ Wer einen Punkt gemacht hat, darf erst beim übernächsten Mal wieder einen machen.
- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft kann durch eine festzulegende Anzahl von Pässen einen zusätzlichen Punkt erzielen.

ZEIT GEBEN

- ▶ Nach dem Ballverlust darf die abwehrende Mannschaft in ihre Hälfte zurücklaufen, bevor angegriffen werden kann.
- ▶ Die abwehrende Mannschaft darf nur bis ca. 8 m herauskommen und abwehren.

Auch Tore müssen nicht immer gleich sein. Vielfältige Torstrukturen schulen die Wahrnehmungsfähigkeit, beeinflussen das Spielverhalten und können die Sicherheit im Spiel fördern.



TORE EINMAL ANDERS

Eine Matte, die an der Wand oder einem großen Kasten befestigt ist, bewirkt, dass die Bälle weich zurückprellen.

Ein kleiner Kasten, der von allen Seiten anspielbar ist, fördert die Wahrnehmung und Zielgenauigkeit.

Auch Luftballons oder Gymnastikreifen, die im Tor als eigentliches Ziel aufgehängt sind, fördern die Zielgenauigkeit.

Ein Kastenoberteil (Lederfläche nach vorne) oder eine Langbank an der Wand fordern „flache Torwürfe“.

Müssen Bälle in einem kleinen Kasten oder auf einer Matte abgelegt werden, sind die Ansprüche an das technische und taktische Zusammenspiel erhöht.

IDEEN UND VARIATIONEN



- ▶ Der Ball darf einmal aufprellen, bevor er weitergespielt werden muss (Volleyballtennis).
- ▶ Es ist ein Kontrollpass vor dem Weiterspiel erlaubt.
- ▶ Eine neutrale Spielerin darf den Ball in Notsituationen fangen und dann erst weiterspielen.
- ▶ Die „Stellerin“ kann den Ball fangen und ihn der Angreiferin vom Fangort aus gezielt (beidhändig von unten) zum Spiel über das Netz zuwerfen.

10.9 SPIELVERHALTEN

MEHR SICHERHEIT DURCH

- ▶ **EIGENVERANTWORTUNG FÜR DAS SPIELGESCHEHEN**
- ▶ **VERANTWORTUNG FÜR MIT- UND GEGENSPIELERINNEN**

Neben Veränderungen des üblichen Regelwerks, die insbesondere den Körpereinsatz regulieren (s.u.), sollten einige grundlegende Verhaltensregeln vereinbart werden.

Das **Prinzip der Eigenverantwortung für das Spielgeschehen** steht hierbei an erster Stelle. Anhand von konkreten Spielsituationen können Konsequenzen aus unerwünschtem Verhalten bewusst gemacht werden. Dabei sollte die Ergebnisorientierung der Schülerinnen zugunsten einer Spielorientierung abgebaut werden. Nicht nur das Gewinnen zählt, sondern auch der Eigenwert des Spielens selbst.

Wichtig ist auch, das Verantwortungsgefühl für Mit- und Gegenspielerinnen zu stärken. Spielen verbindet stets ein Gegeneinander und ein Miteinander und die Gegenspielerin ist damit notwendige Spielpartnerin.

EINIGE BEISPIELE FÜR VERHALTENSREGELN:

- ▶ **Während die Spielanlage aufgebaut wird**, spielt keiner mit dem Ball.
- ▶ **Niemand hängt sich** an einen Basketballkorb oder die Querlatte eines Tores. Überzählige Bälle werden **sofort in den Ballkorb** o.ä. gelegt.
- ▶ Rollt (fliegt) ein Ball in ein anderes Spielfeld, muss ein **Warnruf** erfolgen. Das Spiel ist kurz zu unterbrechen.
- ▶ Zuschauer oder pausierende Schülerinnen müssen sich grundsätzlich außerhalb des Spielfeldes aufhalten. Es sollten **Sitzplätze** gewählt werden, die **seitlich der Spielfeldbegrenzung** liegen.
- ▶ **Hinter dem Torraum** dürfen sich **keine** Schülerinnen aufhalten.

10.10 SPIELREGELN FÜR DIE SCHULE

**...MÜSSEN DEN RÄUMLICHEN UND PERSONELLEN
BEDINGUNGEN ENTSPRECHEN**

...MÜSSEN ALLEN BEKANNT SEIN

...MÜSSEN KONSEQUENT EINGEHALTEN WERDEN

Die offiziellen Wettkampfregeln der Sportspiele gelten für Spielerinnen, die das Spiel technisch und taktisch beherrschen. Im Schulsport der Sekundarstufe I sprechen sowohl die räumlichen als auch die personellen Bedingungen oft gegen die internationalen Regeln.

Generell sollte deshalb nach stark vereinfachten Regeln gespielt werden.

Damit die abgewandelten Regeln von den Schülerinnen die notwendige Akzeptanz erfahren, sollte die Lehrerin die Schulsituation bewusst machen und **gemeinsam mit den Schülerinnen die „neuen“ Regeln aufstellen**. Dabei ist insbesondere der Gedanke des „fair play“ wichtig. An „fair play“ - als sattsam bekannte Worthülse - sollte deshalb nicht nur appelliert werden. Vielmehr ist den Schülerinnen in konkreten Spielsituationen die inhaltliche Bedeutung des „fair-play“ bewusst zu machen. Wenn tatsächlich für jede Schülerin gilt **„fair geht vor“**, dann tritt die Bedeutung des „Gewinnens“ hinter jene des „Spielens“, wodurch die gegenseitige Rücksichtnahme und Akzeptanz steigen.

Eine wichtige Grundlage ist hierfür eine **konsequente Spielleitung mit klaren Entscheidungen**.

„FAIR PLAY“ IST WENN...

...der Sieg nicht alles bedeutet,

...man die Entscheidung der Schiedsrichterin akzeptiert,

...man in der Gegenspielerin die Partnerin sieht,

...man die Gegnerin nur regelgerecht stoppt,

...man eine schwächere Sportlerin nicht lächerlich macht,

...man als Zuschauerin die Leistung der anderen Mannschaft anerkennt,

...man sich keinen Vorteil erschleicht,

...man sogar einmal auf einen Vorteil verzichtet,

...man auch als Siegerin bescheiden bleibt.

10.11 SPIELREGELN (AUCH) FÜR MEHR SICHERHEIT

REGELN:



HANDBALL, FUSSBALL, BASKETBALL

- ▶ Alle Spielerinnen müssen eingesetzt werden.
- ▶ Regeln werden dem **Können der Gruppe** angepasst.
- ▶ Anfangs **gar keinen Körperkontakt**.
- ▶ **Foulregel streng auslegen**.
- ▶ **Foulspiel streng bestrafen**, z. B. mit einer Zeitstrafe.
- ▶ Verstöße gegen Regeln, die **nicht** spielentscheidend sind und den Mitspieler nicht schädigen, werden **nicht** geahndet (z.B. Fuß auf Linie, Fußstellung beim Einwurf). Andere Regelverstöße können mit einem **Strafstoß** geahndet werden.
- ▶ Ein Strafstoß sollte stets ein **Kunstschuß** oder ein **Kunstwurf** sein, z.B. aus einer größeren Entfernung oder einem besonderen Winkel ins leere Tor.
- ▶ **Strafen sind persönliche Strafen**, d.h. die Mannschaft darf sich mit einer Ersatzspielerin ergänzen.
- ▶ Folgende Regeln **großzügig** auslegen: Schrittzahl, Prellen, Tippen, 3-Sek.-Regel, Fußfehler.
- ▶ Regeln werden **nach dem Vermögen des Einzelnen** ausgelegt, d.h., dass z.B. ein Tor von einer schwachen Schülerin trotz geringfügigen Übertretens gewährt wird.
- ▶ **Wechselfehler** gibt es **nicht**.
- ▶ **Gelbe und rote Karten** gibt es **nicht**.

ZUSÄTZLICH GILT BEIM FUSSBALL:

- ▶ Bei geringem Spielniveau kann der Einsatz einer „**Schutzhand**“ erlaubt werden, d.h. der Ball darf bei Gefahr von Körper- oder Kopftreffern abgewehrt werden.
- ▶ **Kopfbälle** sind **verboten**, solange das Köpfen nicht beherrscht wird.
- ▶ **Das Grätschen** (Tackling) ist **verboten**.
- ▶ Ins Seitenaus gespielte Bälle werden **flach** eingerollt oder flach eingespielt

REGELN:**VOLLEYBALL**

- ▶ Die **Mittellinie** darf nicht betreten werden.
- ▶ **Führen** (nicht Werfen) des Balles ist **erlaubt** bei richtiger Annahmehöhe (Stirn).
- ▶ Aufschläge und Angriffsschläge **immer mit Bagger** annehmen.
- ▶ Wer zum Ball geht, ruft vorher deutlich „**ich**“.
- ▶ An Block oder Angriff direkt Beteiligte haben keine Aufgaben in der Nahsicherung: Deshalb: **Nie zurückgreifen**.
- ▶ **Volleyballtennis als Alternative**: 1 Bodenkontakt zwischen den Ballberührungen ist erlaubt. Regeln werden **nach dem Vermögen des Einzelnen ausgelegt**, d.h., dass z.B. schwache Schülerinnen die Aufschlagdistanz verkürzen dürfen.
- ▶ **Das Spielfeld wird verkürzt**: Ein breites/kurzes Feld lässt sich leichter verteidigen, als ein schmales/langes Feld.

11. Schwimmen

11.1	<i>Einen Schritt voraus</i>	75
11.2	<i>Lückenlose Aufsicht</i>	76
11.3	<i>Organisationsformen</i>	77
11.4	<i>Verhaltensregeln</i>	81
11.5	<i>Schwimmsicherheit</i>	84
11.6	<i>Rettungsschwimmen</i>	86
11.7	<i>Tauchen und Springen</i>	88
11.8	<i>Achtung: Frieren</i>	88
11.9	<i>Achtung: Muskelkrampf</i>	89

11. SCHWIMMEN

Im Vergleich zu anderen Sportarten ereignen sich im Schwimmunterricht relativ wenige Unfälle. Diese können sich aber als sehr folgenschwer, manchmal sogar als lebensgefährlich erweisen. Deshalb sind spezifische Sicherheitsvorkehrungen auf technischer, organisatorischer, personeller und methodischer Ebene unerlässlich.

Die Örtlichkeit, das Element Wasser und die möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Fehllhandlung stellen die Lehrkräfte vor ungewohnte Probleme. Damit die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen gewährleistet sind, ist es in erster Linie wichtig, dass die Lehrerin ihren Schülerinnen stets einen Schritt voraus ist.

11.1 EINEN SCHRITT VORAUS

Vor einem Schwimmbadbesuch, sollte die Lehrerin das Schwimmbad unter sicherheitstechnischen Kriterien überprüfen. Die notwendigen Mindestanforderungen sind in dem Merkblatt **Sicherheitsregeln für Bäder** (GUV 18.14) nachzulesen.

Vor dem Schwimmbadbesuch sollten Lehrkräfte folgendes abklären:

Wie ist das **Becken** beschaffen?

- *Ist der Schwimmer- von dem Nichtschwimmerteil deutlich getrennt?*
- *Wie fällt der Beckenboden ab?*
- *Ist der Beckenboden in der Höhe verstellbar (Hubboden)?*
- *Ist die Wassertiefe im Nichtschwimmerbereich max. 1,35 m?*
- *Ist die Wassertiefe vor dem Startsockel mind. 1,80 m?*
- *Gibt es spezielle Gefahrenmomente (z.B. Stufen im Wasser)?*

- ▶ Welche **Bahnen** stehen zur Verfügung, wie werden diese abgetrennt?
- ▶ Welcher Ort eignet sich als **Sammelplatz**, an dem sich die Schülerinnen zu Beginn und am Ende des Unterrichts oder bei Bedarf sammeln können? Der Sammelplatz darf nicht zu nah am Beckenrand sein; meist eignen sich Wärmebänke.
- ▶ Befinden sich potentielle **Gefahrenmomente** (Nähe zum Schwimmbecken; Gerätewagen etc.) auf dem Weg von den Duschen/Umkleiden zu diesem Ort?
- ▶ Verfügt das Schwimmbad über **Schwimmhilfsgeräte**, und wo werden sie aufbewahrt?
- ▶ Wo sind die **Rettungsgeräte** (Rettungsstangen, -ringe, -bälle) befestigt?
- ▶ Sind sie vollzählig und in funktionsbereitem **Zustand**?
- ▶ Wo ist der **Verbandskasten** und wie ist er ausgestattet?
- ▶ Wo ist das **Notruf-Telefon**?
- ▶ Wo ist der **erste Hilfe - Raum** und wie ist es um seine Ausstattung bestellt?
- ▶ Wo wird sich die **Schwimmeisterin** während des Unterrichts aufhalten?
- ▶ Findet der Unterricht während des öffentlichen Badebetriebes statt?

11.2 LÜCKENLOSE AUFSICHT

Neben den technischen Sicherheitsvorkehrungen sollte die Lehrkraft zusätzlich zu den bereits in Kap. 2 angeführten Massnahmen ganz spezifische organisatorische Aspekte beachten. Hierbei gilt es in erster Linie, die Schülerinnen unter eine **lückenlose Aufsicht** zu stellen.

- ▶ Die **Vollständigkeit der Lerngruppe** ist vor, während und nach der Schwimmstunde, am besten durch Zählen, festzustellen.
- ▶ Die Schülerinnen müssen vor ihrer ersten Schwimmstunde über **wichtige räumliche Bedingungen des Bades** aufgeklärt werden.
- ▶ Alle Schülerinnen müssen **in den Umkleiden warten**, bis die Lehrerin sie abholt und mit ihnen in den Schwimmbereich geht.
- ▶ Die Einteilung der Gruppen und die Festlegung des jeweiligen Treffpunkts sollten **vor dem Betreten der Schwimmhalle** vorgenommen werden.
- ▶ Die Lehrerin muss die Duschen und den unmittelbaren Schwimmbadbereich **als erste betreten und nach einem Kontrollgang als letzte verlassen**.
- ▶ Die Lehrerin hat während des gesamten Unterrichts die Aufsicht über alle Schülerinnen. Verlässt eine Schülerin die Schwimmhalle, muss sie sich **bei der Lehrerin abmelden und wieder zurückmelden**.
- ▶ Pro unterrichtender Hilfskraft dürfen **nicht mehr als 20 Schülerinnen zur gleichen Zeit** im Wasser sein.
- ▶ Die **Mithilfe von schulfremden Personen ist möglich**, sofern die Rettungsfähigkeit im Sinne der Schwimmverordnung gegeben ist. Die Helferinnen dürfen aber nicht gleichzeitig mit anderen Aufgaben betraut sein (z. B. Schwimmmeisterin).
- ▶ Es ist von Vorteil, wenn die **Gruppengrößen pro Lehrerin in Abhängigkeit vom Leistungsstand** festgelegt werden können: z.B. Nichtschwimmerinnen: 8-10; Halbschwimmerinnen: 10-12; Schwimmerinnen: 15 Schülerinnen. Dazu können mehrere Klassen einer Jahrgangsstufe zusammengefasst und in leistungshomogenere Nichtschwimmerinnen- und Schwimmerinnengruppen eingeteilt werden.
- ▶ **Die Beaufsichtigung von zwei Gruppen mit unterschiedlicher Schwimmfähigkeit in verschiedenen Beckenteilen ist nicht möglich und nicht zulässig.**

11.3 ORGANISATIONSFORMEN

Die meisten Unfälle in Schwimmbädern (über 50%) ereignen sich **vor und nach der Unterrichtsstunde** in der Umkleide, in der Dusche und vor allem am Beckenrand. Der **Standort** zu Beginn der Schwimmstunde ist deshalb so zu wählen, dass die Lehrkraft den Schülerinnen den Weg von den Umkleiden/Duschen zum Sammelplatz weisen kann und gleichzeitig Gefahrenpunkte abschirmt. Diesen Standort sollte die Lehrerin solange beibehalten, bis alle Schülerinnen versammelt bzw. wieder in den Duschen sind. Benötigen die Schülerinnen Hilfe, z.B. beim Anziehen der Bademütze, so müssen sie mit ihren Anliegen stets zur Lehrerin kommen, nicht umgekehrt.

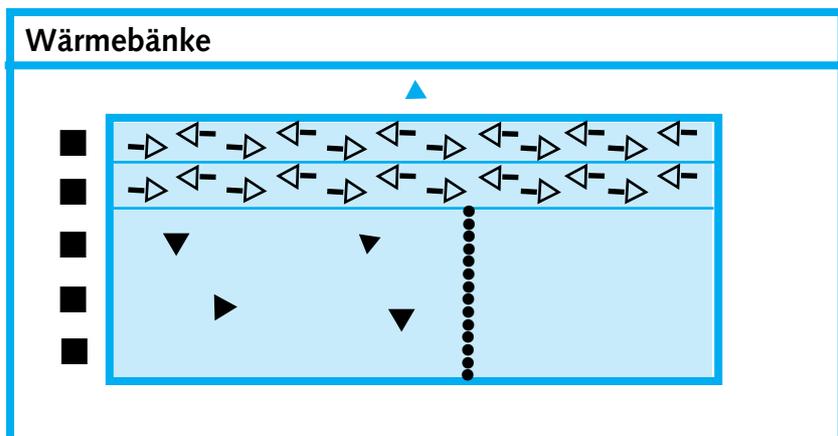
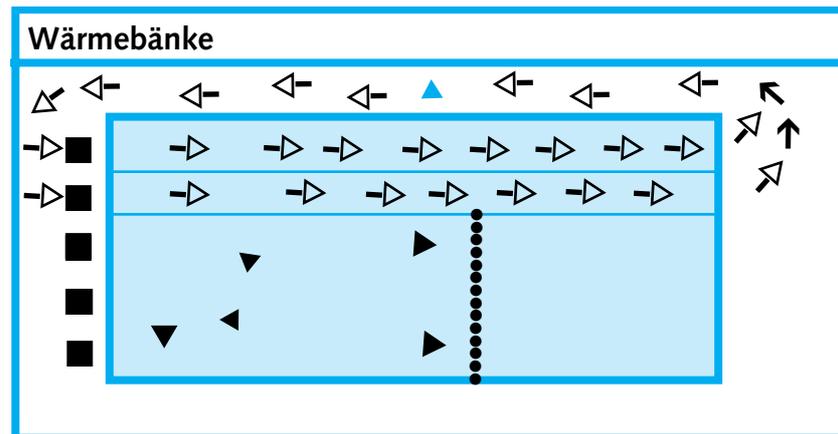
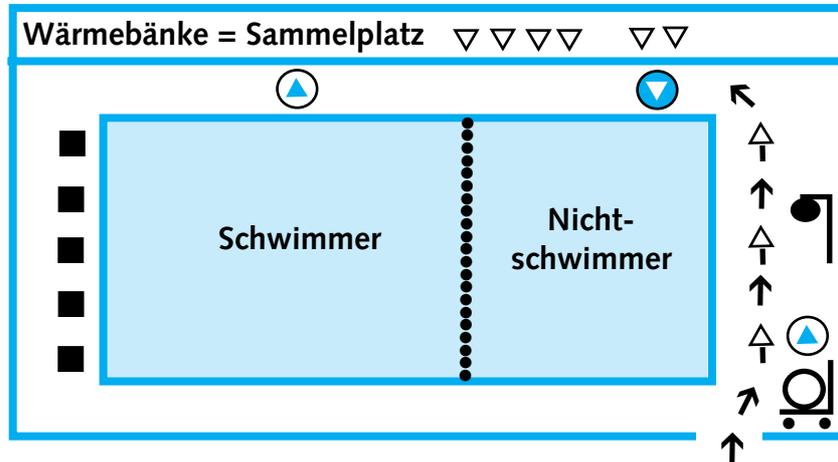
Damit alle sich im Wasser befindlichen Schülerinnen beaufsichtigt werden können, bedarf es eines **straffen Organisationsrahmens**. Dies trifft besonders auf Unterricht zu, der in Bädern während des öffentlichen Badebetriebs stattfinden muss. Lichtquellen sollten sich dabei möglichst im Rücken der Lehrerin befinden, damit auch der Beckenboden beobachtet werden kann.

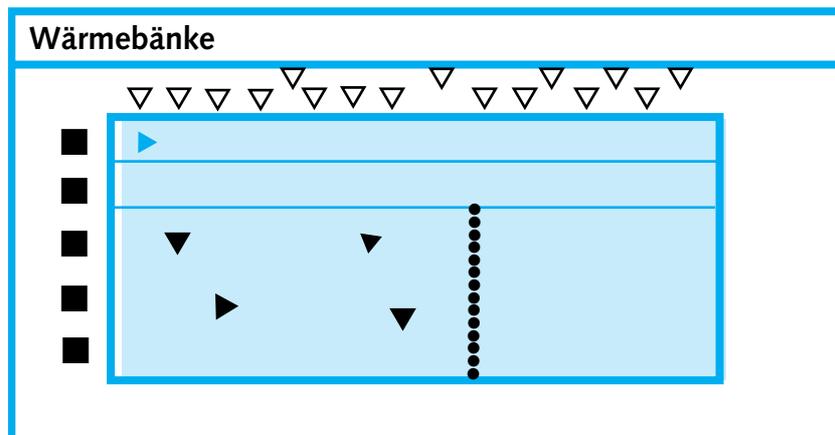
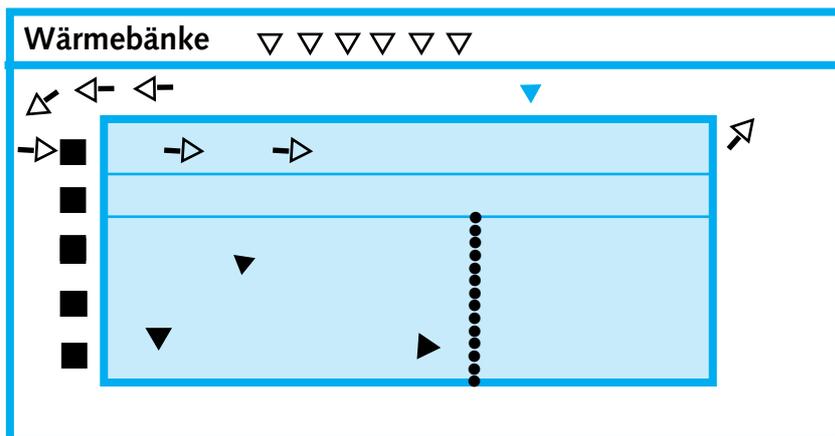
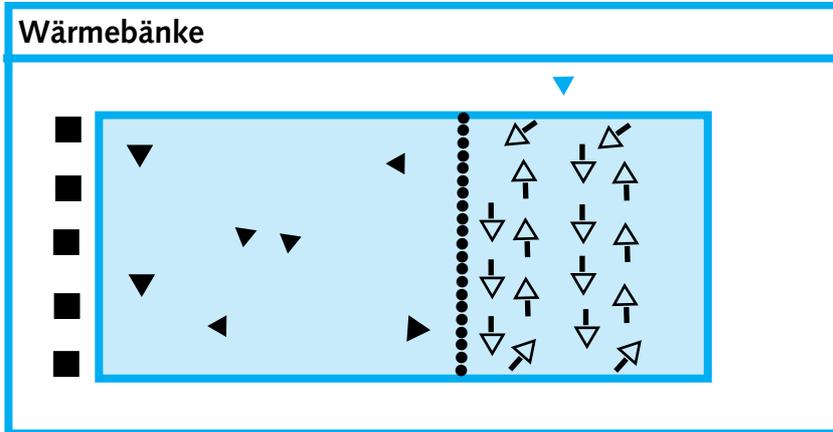
Muss eine Lehrkraft eine **Gruppe mit Schwimmerinnen und Nichtschwimmerinnen** beaufsichtigen, so müssen alle Schülerinnen im abgegrenzten Nichtschwimmerbecken unterrichtet werden (s. Abb.).

Beim **Strecken- oder Tieftauchen**, sowie **bei den ersten Schwimmversuchen** im Tiefwasser sollte jeweils nur eine Schülerin aktiv sein und von der Lehrerin beobachtet werden (s. Abb.).

Beim Schwimmen im Tiefwasser beobachtet die Lehrkraft ihre Schülerinnen vom Beckenrand (außerhalb des Wassers). Möchte sie zum Zwecke der **Bewegungs demonstration** selbst ins Wasser, müssen alle Schülerinnen außerhalb des Wassers sein (s. Abb.).







11.4 VERHALTENSREGELN FÜR EINEN SICHEREN SCHWIMMUNTERRICHT



Das Element Wasser birgt große Gefahren. Damit Unfälle wirkungsvoll vermieden werden können, ist es notwendig, dass eine Reihe von Verhaltensregeln mit den Schülerinnen eingeübt werden. Hierbei sollte sich die Schwimmlehrerin bewusst sein, dass sie nicht nur die Sicherheit der Schülerinnen in ihrem Unterricht fördert, sondern auch das Verhalten der Jugendlichen beim Schwimmen in der Freizeit positiv beeinflusst.

BADEREGELN SIND SICHERHEITSREGELN

Es ist das Verständnis der Schülerinnen für die Notwendigkeit der Einhaltung der allgemeinen **Baderegeln** zu wecken. **Motto: Nimm Rücksicht auf andere und pass' auf dich selbst gut auf.** Für das Schwimmen im Rahmen des Sportunterrichts sind insbesondere die folgenden Baderegeln wichtig:



- ▶ *Bade, schwimme und tauche nur, wenn du gesund bist und dich wohlfühlst.*
- ▶ *Bade niemals mit vollem oder ganz leerem Magen.*
- ▶ *Trage beim Baden und Schwimmen keine Uhr oder Schmuck.*
- ▶ *Reinige dich gründlich. Verunreinige das Wasser nicht.*
- ▶ *Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.*
- ▶ *Verlasse das Wasser, wenn Du frierst.*
- ▶ *Als Nichtschwimmer gehe nur bis zur Brust ins Wasser.*
- ▶ *Nimm Rücksicht auf andere Badende.*
- ▶ *Tauche andere nicht mutwillig unter.*
- ▶ *Laufe nicht auf nassen, glatten Böden.*
- ▶ *Stoße andere, auch im Spiel, nicht ins Wasser.*
- ▶ *Springe nur, wenn das Wasser unter dir tief genug ist.*
- ▶ *Überzeuge dich vor dem Springen, dass der Eintauchbereich frei ist.*
- ▶ *Springe nie in unbekannte Gewässer.*
- ▶ *Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn sie Hilfe benötigen.*

VERHALTENSREGELN FÜR SCHÜLERINNEN

Spezielle Absprachen und Verbote sind unbedingt einzuhalten und den Schülerinnen die Folgen bei Nichteinhaltung deutlich zu machen. Beispiele sind:

- ▶ **Schülerinnen mit langen Haaren** müssen eine **Bademütze** tragen oder die Haare fest zusammenbinden
- ▶ **Erst ins Wasser gehen, wenn die Erlaubnis erteilt wurde**
- ▶ **Keine Sprünge** mit Anlauf; keine Sprünge ins Flachwasser
- ▶ **Keine Rängeleien** oder Drängeleien
- ▶ **Kein „Turnen“** an der Absperrvorrichtung im Wasser
- ▶ **Kein Überholen** auf der Bahn bei Gegenverkehr
- ▶ **Kein Gegenverkehr** bei Rückenraul
- ▶ **Niemand geht nach Ende des Unterrichts ohne Erlaubnis in die Schwimmhalle zurück**

Diese Anweisungen müssen **regelmäßig** situativ wiederholt werden.

Schülerinnen, die durch **undiszipliniertes Verhalten** auffallen und den Anweisungen durch die Lehrerin nicht folgen, sind vom Schwimmunterricht auszuschließen. Die Lehrerin muss allerdings weiterhin deren Aufsicht im Bad sicherstellen (z.B. durch Zuweisen eines Sitzplatzes auf der Wärmebank, der in ihrem Blickfeld liegt).

VERHALTENSREGELN FÜR LEHRERINNEN

- ▶ Die Lehrerin hat **Badebekleidung** zu tragen, um im Notfall unverzüglich eingreifen zu können.
- ▶ Die Lehrerin sollte ihr eigenes **Können** und ihre **Kondition** von Zeit zu Zeit testen.
- ▶ **Befreiungs- und Transportgriffe** müssen immer wieder geübt werden.
- ▶ Auch **erste Hilfe Maßnahmen**, besonders die Wiederbelebungs-methode, müssen für den Ernstfall sicher und schnell angewendet werden können.

11.5 WASSERGEWÖHNUNG

Um sich sicher im Medium Wasser aufhalten zu können, muss eine ausgiebige und vielfältige Wassergewöhnung das vorrangige Ziel des Unterstufenunterrichts darstellen. Dabei steht das Erlangen von Atemsicherheit und damit verbunden das Tauchen an erster Stelle. Eine ganze Anzahl der Schülerinnen dieser Jahrgangsstufen sind zwar schwimmfähig, d. h. sie halten sich mit Schwimmbewegungen über Wasser, deshalb sind sie oft noch lange nicht schwimmsicher. Anzeichen dafür sind beispielsweise geschlossene Augen beim Untertauchen und Gleiten im Wasser oder Ein- und Ausatmen über Wasser beim Schwimmen. Im folgenden werden einige elementare Übungen zum Atmen und Tauchen vorgestellt, die den Schülerinnen helfen sollen, sich den Bewegungsraum Wasser sicher zu erschließen.

ÜBUNGEN ZUR SCHWIMMSICHERHEIT

Augen auf unter Wasser

- ▶ In hüfhtiefem Wasser die Partnerin an den Händen fassen, abwechselnd untertauchen und die Augen öffnen, dabei gleichmäßig und ruhig im Wasser ausatmen.
- ▶ Gemeinsam untertauchen und sich gegenseitig Grimassen schneiden oder mit den Fingern Zahlen zeigen etc.
- ▶ In hüfhtiefem Wasser untertauchen, die Augen öffnen und untergetauchte Gegenstände beschreiben; Weiterführung durch das Heraufholen von Gegenständen, dabei sollte Farbe und/oder Form festgelegt werden; Wassertiefe allmählich steigern, Gegenstände verkleinern (Münzen).
- ▶ In einen beschwerten Eimer Luftballons stecken und ihn damit zur Wasseroberfläche treiben.



Ausatmen unter Wasser

- ▶ Strecksprünge aus der tiefen Hocke, regelmäßig über Wasser im Sprung einatmen und kräftig im Wasser ausatmen.
- ▶ Untertauchen und nach einem vorgegebenem Rhythmus ausatmen, z. B. lang, kurz, kurz. Kleine, leichte an der Wasseroberfläche schwimmende Gegenstände (z.B. TT-Bälle) mit Pusten zur Partnerin an die gegenüberliegende Seite treiben.
- ▶ Bäuchlings auf der Wasseroberfläche treiben (eingeatmet) und durch kräftiges, langandauerndes Ausatmen zum Beckenboden schweben.
- ▶ Bäuchlings auf der Wasseroberfläche treiben (eingeatmet), ausatmen und einen Handstand auf dem Beckenboden versuchen.
- ▶ Bäuchlings auf der Wasseroberfläche treiben (eingeatmet), eine Rolle vorwärts mit gleichzeitigem Ausatmen versuchen.
- ▶ Einen Luftballon unter Wasser aufblasen.

Komplexübungen

- ▶ Hindernistauchen durch Reifen oder die gegrätschten Beine einer Partnerin mit kräftigem Ausatmen, u. U. nach Abstoß von der Wand.
- ▶ Delphinsprünge in brusttiefem Wasser mit Ausgleiten an die Wasseroberfläche, dabei Einatmen über Wasser und Ausatmen unter Wasser; Augen zur Orientierung öffnen.
- ▶ Schrauben und Rollen nach Abstoß von der Wand mit Ausatmen; Weiterführung z.B. Eskimorolle (Rolle um die Längsachse) mit Brett.
- ▶ In einen beschwerten Eimer Luft einblasen bis er zur Wasseroberfläche treibt.



11.6 SCHWIMMSICHERHEIT

Im Schwimmunterricht der **Mittelstufe** steht meist die Vermittlung von Schwimmtechniken im Mittelpunkt. Um jedoch auch Sicherheit im Wasser in unvorhergesehenen Situationen zu erlangen, sollte durch **variantenreiche Aufgabenstellungen und vielfältige Spielformen** die Bewegungskoordination im Wasser verbessert werden.

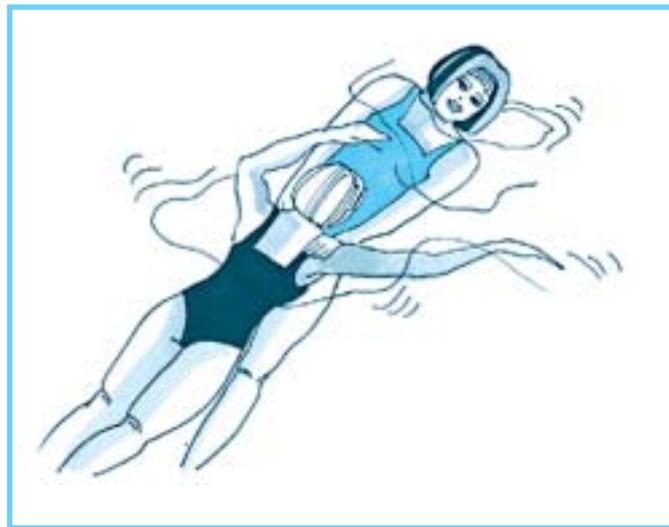


VARIATIONEN:

- ▶ Schwimmen in verschiedenen **Körperlagen**, z. B. seitwärts, rücklings.
- ▶ Ausprobieren von unterschiedlichen Bewegungen der Arme, Hände, Beine und Füße zur **Veränderung der Bewegungsrichtung**, z. B. in Rückenlage fußwärts paddeln.
- ▶ Erfahrung vielfältiger **Hilfsgeräte**, z. B. Flossen, Schwimmbretter, Pull-bouys. Kennenlernen von **Wassergymnastik, Aquaerobic und Aquajogging**.

11.7 RETTUNGSSCHWIMMEN

Auch die Einführung des Rettungsschwimmens ist in der Sekundarstufe I sinnvoll. Rettungsschwimmen trägt zur abwechslungsreichen Gestaltung des Schwimmunterrichts bei und bietet aus sicherheitsorientierten Überlegungen heraus viele Vorteile.



RETTUNGSSCHWIMMEN BIETET VORTEILE:

- ▶ Die schwimmtechnischen Grundlagen werden verbessert.
- ▶ Rettungsschwimmtechniken werden erlernt.
- ▶ Wassersicherheit und Bewegungskoordination werden verbessert.
- ▶ Schülerinnen lernen, ihre Hilfs- und Leistungsfähigkeit einzuschätzen.
- ▶ Das Verständnis der Schülerinnen für die Gefährlichkeit des Elementes Wasser wird gefördert.
- ▶ Damit wächst das Verständnis für Baderegeln oder sonstige Anweisungen.
- ▶ Gleichzeitig wird das Verantwortungsgefühl für andere gestärkt.

11.8 TAUCHEN UND SPRINGEN

TAUCHEN...

Bei Tauchübungen sind die Schülerinnen auf die Gefahren durch Hyperventilation (wiederholt tiefes Ein- und Ausatmen) und Trommelfellbeschädigungen hinzuweisen.

Bei Tauchen nach **Hyperventilation** kann der Atemreiz soweit hinausgezögert werden, dass der eintretende Sauerstoffmangel ohne Vorzeichen zu Bewusstlosigkeit führt. Das Hyperventilieren vor Tauchübungen ist den Schülerinnen deshalb strikt zu verbieten.

Mit größerer Wassertiefe erhöht sich der Wasserdruck. An den Ohren macht sich dies durch ein zunehmendes stechendes Druckgefühl bemerkbar. Die Schülerinnen sind darauf hinzuweisen, bei schmerzhaftem Druckgefühl sofort aufzutauchen, um **Beschädigungen des Tammelfells** zu vermeiden. **Schülerinnen dürfen unter keinen Umständen mit Ohrenstöpseln oder Watte in den Ohren tauchen**, da dadurch jeglicher Druckausgleich unterbunden wird und dies zu schweren Schädigungen des Gehörgangs führen kann.

... UND SPRINGEN

Beim Springen besteht die Gefahr am Beckenrand auszurutschen. **Wasserspringen ist nur an den im Bad ausgewiesenen Stellen zulässig**. Die Lehrerin sollte den Schülerinnen durch Zuruf oder Handzeichen mitteilen, wann die Wasserfläche für den nächsten Sprung freigegeben ist. Die Schülerinnen müssen angehalten werden, nach dem Auftauchen den Sprungbereich schnell zu verlassen. **Der Startblock oder das Sprungbrett darf immer nur von einer Schülerin betreten werden**. Bei der Gruppenaufstellung zum Wasserspringen ist ein Sicherheitsabstand zum Beckenrand einzuhalten.

11.9 ACHTUNG: FRIEREN

Aufgrund des ungünstigeren Verhältnisses von Körpervolumen zu Körperoberfläche (über relativ große Oberfläche wird viel Wärme abgegeben) **frieren Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen schneller**. Infolgedessen lässt die Konzentration früher nach und begünstigt somit Unfälle.

Damit diese vermieden werden können, ist für genügend und abwechslungsreiche Bewegung zu sorgen. **Pausen zum Erklären sollten so kurz wie möglich sein**. Idealerweise sollte nach dem Duschen ohne Unterbrechung ins Schwimmbecken gegangen werden. D.h. **die ersten Anweisungen** zum Einschwimmen, Spielen o.ä. **sollten vor dem Duschen gegeben werden**. Für Anfänger genügen Schwimmzeiten (Wasserzeiten) von **30-40 Minuten** vollkommen, sodass Schulen mit eigenem Bad Schwimmstunden nicht zwangsläufig „blocken“ (Doppelstunden) müssen.

11.10 ACHTUNG: MUSKELKRAMPF

Manchmal kann durch Überanstrengung oder Unterkühlung ein Muskelkrampf auftreten. Er ist sehr schmerzhaft, löst Angstreaktionen aus und birgt die Gefahr des Ertrinkens. Aus diesen Gründen sollten Schülerinnen lernen, wie sie sich bei einem Krampf selbst helfen können.

► Vordere Oberschenkelmuskulatur:

Das Fußgelenk fassen und kräftig gegen das Gesäß ziehen, dabei die Hüfte nach oben strecken [s. Abb.].



► Hintere Oberschenkelmuskulatur: Wadenmuskulatur: Zehenmuskulatur:

Die Zehen des verkrampften Beines fassen, Richtung Schienbein drücken und das Bein gestreckt an den Körper ziehen. Die freie Hand unterstützt durch Druck auf den unteren Oberschenkel die Streckung [s. Abb.].



12. Leichtathletik sicher gestalten

12.1	Leichtathletik organisieren	92
12.2	Aufwärmen und Abwärmen in der Leichtathletik	93
12.3	Konditionelle und koordinative Vorbereitung	94
12.4	Laufen	96
12.5	Hochsprung	98
12.6	Weitsprung und Dreiersprung	99
12.7	Werfen und Stoßen	101

12. LEICHTATHLETIK...

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** rücken hierbei ins Zentrum der Betrachtung. Mit einem Anteil von **beinahe 90% der Leichtathletikunfälle** müssen sie als besonders unfallträchtige Disziplinen angesehen werden.

Bei den **Wurf- und Stoßdisziplinen** ereignen sich prozentual gesehen weitaus weniger Unfälle. Die Unfallschwere kann in diesen Disziplinen jedoch erheblich sein, so dass spezifische Sicherheitsvorkehrungen als wichtig erachtet werden.

... SICHER GESTALTEN

Als eine von wenigen Schulsportarten wird Leichtathletik häufig nicht in der Halle, sondern auf einem Sportplatz unterrichtet. Hierbei sollten disziplinübergreifend folgende Aspekte berücksichtigt werden, damit Leichtathletik unter sicheren Rahmenbedingungen stattfinden kann.

AUGEN AUF BEI LEICHTATHLETIK AUF DEM SPORTPLATZ

- ▶ Ist die **Kleidung** der Schülerinnen der **Witterung** angepasst?
 - Oberbekleidung sollte nach dem „**Zwiebelprinzip**“ (mehrere dünne Schichten übereinander) aufgebaut sein.
 - Die **Schuhe** sollten nicht gleichzeitig in der Halle benutzt werden; zumindest sind sie davor gründlich zu reinigen.
 - **Spikes** sind bei nasser Laufbahn erlaubt.
- ▶ **Staub und Sand** müssen von der Anlage entfernt werden (Rutschgefahr).
- ▶ **Abfälle** (z.B. Scherben) müssen von der Anlage entfernt werden.
- ▶ **Schadhafte Anlagen** (z.B. Löcher, Unebenheiten) dürfen **nicht** benutzt werden.

12.1 LEICHTATHLETIK ORGANISIEREN



Auf einem Sportplatz ist es leicht möglich, dass mehrere Klassen gleichzeitig trainieren. Dabei kann es zu räumlichen Überschneidungen der einzelnen Gruppen kommen. Um das möglichst zu umgehen, sollten sich die jeweils unterrichtenden Lehrerinnen 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 darauf hingewiesen werden, dass Anlauf- bzw. Laufwege stets freizuhalten und nur mit Umsicht zu überqueren sind. Unbesonnenes Verhalten kann zu Zusammenstößen zwischen pausierenden und gerade trainierenden Schülerinnen führen.

Es fällt in den Verantwortungsbereich der Lehrerinnen, 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 der Pause zwischen den einzelnen Übungen (z. B. Überlaufen einer Hürde in die falsche Richtung). Aus diesem Grunde hat die Lehrerin 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 (Springen auf mehreren Anlagen, Spielformen). Insbesondere bei einer schnellkraftorientierten Sportart wie Leichtathletik drohen bei wechselhafter Witterung Verletzungen durch ein schnelles Auskühlen der Muskulatur. Aus demselben Grunde sollte auch ein mehrmaliges Umziehen während des Unterrichts von der Lehrkraft befürwortet werden. Dabei ist allerdings stets darauf zu achten, dass die Kleidungsstücke weder im Übungsbereich der eigenen Gruppe noch in dem einer anderen liegen.

12.2 AUFWÄRMEN UND ABWÄRMEN IN DER LEICHTATHLETIK

Die Leichtathletik ist von schnellkräftigen, explosiven Bewegungen geprägt. Aus diesem Grunde ist es sehr wichtig, den Unterricht mit einer **intensiven und ausgeprägten Aufwärmphase** einzuleiten. Damit können viele sportarttypische Verletzungen der Muskulatur (z. B. Muskelfaserrisse, Zerrungen) vermieden werden.

Die Vielfalt der Sportart Leichtathletik macht eine entsprechend variantenreiche Gestaltung des Aufwärmens notwendig. Dabei sollten sich die drei Phasen der Aufwärmung (s. Kap. 4.1) an der/den **Disziplin/en** orientieren, die als zentraler Stundeninhalt gewählt wurde/n. Steht bei den Lauf- und Sprungdisziplinen eher die Erwärmung der unteren Extremitäten im Vordergrund, so verlangen Wurf- und Stoßdisziplinen nach verstärkter Vorbereitung des Rumpfes und der oberen Extremitäten.

Hierbei soll nochmals darauf hingewiesen werden, dass die Aufwärmung von allmählich ansteigender Intensität geprägt sein muss, somit sind wettkampforientierte Spielformen wie z. B. **Staffeln nicht geeignet**. Darüber hinaus soll die Aufwärmphase **keine Übungsformen zur Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit** aufweisen. Die Schülerinnen ermüden hierbei schnell und reagieren mit verminderter schnellkräftiger Leistungsfähigkeit. Ausdauertraining sollte deshalb gegen Ende der Stunde durchgeführt werden.

Im Rahmen der Aufwärmung muss insbesondere auch der **Dehnung** der im Folgenden beanspruchten Muskelgruppen viel Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Die Lehrerin sollte - ggf. aus dem Katalog (s. Kap. 4.4) - einige **disziplinspezifische Übungen** aussuchen, demonstrieren und gewissenhaft die Ausführungen beobachten. Hierbei ist anzumerken, dass die **Dehnungsdauer** der Übungen für schnellkraftbetonte Sportarten **auf ca. 3-5 sec. verkürzt** werden darf, da lange Dehnungszeiten die Muskulatur verlangsamen können. Eine langsame aber dynamische Dehnung mit höherer Wiederholungszahl bietet eine spezifische Vorbereitung.

Auch am Ende einer Leichtathletikstunde sollte die belastete Muskulatur noch einmal ausgiebig gedehnt werden, da bei dieser schnellkraftbetonten Sportart die Muskulatur leicht verkürzt.



12.3 KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE VORBEREITUNG

Viele Verletzungen in der Leichtathletik entstehen infolge ungenügender Vorbereitung. Vor intensiven Belastungen, z.B. Notengebung beim Weitsprung, müssen die Schülerinnen über mehrere Schulstunden hinweg auf die hohe Beanspruchung vorbereitet werden.

Bei Schnellkraftdisziplinen (Sprint, Sprung, Wurf) muss stets das **Techniktraining vor dem Konditionstraining** stehen. Beim Techniktraining in der Schule nehmen vorbereitende und grundlegende Übungen den größten Raum ein. Techniktraining ist nur in ermüdungsfreiem Zustand möglich und sollte deshalb wie das Schnelligkeitstraining in der ersten Hälfte des Sportunterrichts erfolgen. Ausdauer wird gegen Ende der Schulstunde trainiert.

Vorbereitende und grundlegende Übungen können sehr oft in Spielform geschult werden:

- ▶ **Lauf- und Fangspiele.**
- ▶ **Reaktionsspiele**, z. B. Schwarz und Weiß.

Durch entsprechende Modifikation der Spielregeln können auch gezielt spezielle Technikelemente geschult werden:

- ▶ **Balltreiben mit Stoß von der Schulter** zur Vorbereitung des Kugelstoßens.
- ▶ **Fangspiele mit Sprung auf Kasten als Freimal** zur Schulung des einbeinigen Absprungs.

Spielformen eignen sich auch sehr gut zum Trainieren konditioneller Fähigkeiten:

- ▶ **Staffelspiele** für mehr Schnelligkeit.
- ▶ **Geländespiele** für mehr Ausdauer.
- ▶ **Hüpf- und Hickelspiele** für mehr Sprungkraft.



In der Schule sollte zudem die klassische Wettkampfform der Einzeldisziplinen nicht als Ziel des Leichtathletikunterrichts angesehen werden.

Kleinere Wettkampfspiele oder -formen mit weniger intensiver Belastung bieten sich für den Schulunterricht viel eher an. Sie fördern motivierende Abwechslung und ermöglichen intensive Bewegung durch Reduzierung der notwendigen Pausenlänge.

Auch **Vielseitigkeitswettkämpfe**, bevorzugt mit Mannschaftsorientierung, sollten den Leichtathletikunterricht in der Schule prägen. Hiermit wird die körperliche Gewandtheit, die allgemeinen konditionellen Fähigkeiten und das Gruppengefühl gestärkt.



12.4 LAUFEN

SCHNELLE LÄUFE

Die meisten (ca. 45%) Unfälle im Leichtathletikunterricht passieren bei den Laufdisziplinen. Dabei lassen sich unterschiedliche Unfallgefahren bei kurzen, schnellen Läufen und ausdauernden Läufen beobachten.

Bei schnellen Läufen mit und ohne Hürden oder bei Staffelläufen muss unter technischen Sicherheitsaspekten insbesondere die Laufbahn kontrolliert werden.

DIE SICHERE LAUFBAHN

- ▶ Die Bahn muss **frei von Hindernissen** sein.
- ▶ Es muss ausreichend **Auslauf** hinter der Ziellinie sein.
- ▶ Die inneren und äußeren **Bahnbegrenzungen müssen eben sein**.
- ▶ Sind sie das nicht, müssen die äußeren beiden Bahnen frei bleiben.
- ▶ Es darf **keinen Querverkehr zur Laufrichtung** geben.
- ▶ **Rücklaufwege** und Wartepositionen sind genau festzulegen.

Schnelle Läufe stellen hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat. Dieser Aspekt ist bei der methodischen Gestaltung des Unterrichts zu beachten:

PAUSEN EINHALTEN, STRECKENLÄNGEN VERKÜRZEN

Hohe Wiederholungszahlen und **zu kurze Pausen** können **Erschöpfung und Koordinationsstörungen** verursachen. Um das zu vermeiden, sollten **Streckenlängen verkürzt** werden z. B. 30, 40, 50 m statt 75 oder 100 m. So verkürzen sich auch die Pausenzeiten und es ist ein intensiver Unterricht möglich.

LANGE PAUSEN ABWECHSLUNGSREICH GESTALTEN

Sind **lange Pausen** durch besonders intensive Belastungen notwendig, können diese durch **Spiele** bzw. **Techniktraining in anderen Disziplinen** gestaltet werden.

Für die verschiedenen Formen des schnellen Laufens lassen sich weiterhin einige spezifische organisatorische und methodische Sicherheitsaspekte festhalten:

SPRINT

- ▶ Massenstarts vermeiden
- ▶ Starttechnik vereinfachen (Hochstart, Kauerstart)

STAFFELLÄUFE

- ▶ Sicherheitsabstände einhalten
- ▶ Versetzte Wechselräume
- ▶ Absperrn der Laufbahn/Wechselräume
- ▶ Wechseltechnik schulen



HÜRDEN

- ▶ Eine Bahn zwischen den Läuferinnen frei halten
- ▶ Techniktraining an niedrigen Hürden
- ▶ Verwendung von gepolsterten Hürden ohne Gewichte (z.B. Zachariashürden)
- ▶ Verwendung von Hürden, die nach beiden Seiten umfallen können
- ▶ Verkürzung der Abstände
- ▶ Fallrichtung der Hürden beachten und den Schülerinnen die Gefahren der falschen Laufrichtung verdeutlichen

AUSDAUERENDE LÄUFE

Bei Dauer-, Hindernis- oder Orientierungsläufen wird der Bewegungsapparat, aber auch der Kreislauf der Schülerinnen, sehr belastet. Im Rahmen einer gezielten Unfallprophylaxe auf allen Ebenen sollte die Lehrkraft auf die folgenden Punkte achten:

SICHERHEIT BEIM AUSDAUERLAUFEN

- ▶ Nicht bei großer **Hitze** und hohen **Ozonwerten** laufen
- ▶ **Nicht** unmittelbar vor der Dauerleistung **essen oder trinken**
- ▶ Als Lehrkraft die **Laufstrecke vorher erkunden**
- ▶ **Möglichst leistungshomogene Gruppeneinteilung**
- ▶ Mit **Anfängerinnen** möglichst auf ebenem Gelände laufen
- ▶ Wegstrecken mit **ungünstigen Bodenverhältnissen vermeiden**
- ▶ Laufstil und Laufgeschwindigkeit ggf. an das **Gelände** anpassen
- ▶ **Regelmäßig** trainieren
- ▶ **Altersgemäße Belastungsgestaltung**

12.5 HOCHSPRUNG

Beim Hochsprung geschehen über 25% der Leichtathletikunfälle. Dabei ist **die Landung auf der Matte die unfallträchtigste Phase dieser Sprungdisziplin** und teilweise von schwerwiegenden Verletzungen an Kopf und Wirbelsäule begleitet.

Es ist die Aufgabe der Lehrerin, den Aufbau der Sprunganlage anzuleiten und ihren Zustand kontinuierlich zu überprüfen. Dabei ist es von Vorteil, wenn eine wettkampfgerechte und große Anlage zur Verfügung steht. Es sollte bedacht werden, dass **Alternativen aus Weichböden und Gerätturnmatten immer nur Notlösungen** sind und eine umsichtige Handhabung erforderlich machen.

DIE SICHERE HOCHSPRUNGANLAGE

- ▶ Die **Ständer** der Hochsprunganlage müssen stabil sein und dürfen beim Reißen der Latte nicht umkippen. Sind die Füße der Ständer T-förmig, muss das lange Ende unter die Matte geschoben werden.
- ▶ Die **Latte** muss lang genug (4,00 m) und unversehrt sein. Damit ein Landen auf der Latte verhindert wird, sollte eine Lattenauflage mit **Umlenkbügel** verwendet werden. Der Umlenkbügel lenkt die fallende Latte vor die Matte. Im Anfängerunterricht sollte die Latte durch **elastische Bänder** ersetzt werden.
- ▶ Die **Matte** muss...
 - weich sein,
 - ausreichend groß sein (Breite: 2,50 m, Länge: 4 m, Höhe: 50-60 cm),
 - seitlich mit zusätzlichen Matten abgesichert werden, da ein Hinausspringen über das Mattenende niemals auszuschließen ist.
- ▶ Die **Anlaufbahn** muss hindernisfrei und rutschhemmend sein.
- ▶ Es ist hilfreich, **Absprung- und Landestelle** zu markieren.



VIELSEITIGKEIT UND ABWECHSLUNG MACHEN DAS HOCHSPRINGEN LEICHTER

Allgemein hat sich im Hochsprung die Technik des Fosbury-Flops durchgesetzt. Dabei handelt es sich um eine komplizierte Art des Hochspringens, bei der eine gute konditionelle und koordinative Vorbereitung und eine lückenlose Methodik unerlässlich sind. Alternativ sollten im Sportunterricht aber auch noch andere **Hochsprungstechniken** ausprobiert werden, z.B. Schersprung, Wälzprung (Straddle) oder Rollsprungformen.

- ▶ Das Üben von verschiedenen Lösungsformen des Hochspringens:
 - ▶ vermindert die Ängste vor der Latte/der Schnur
 - ▶ ermöglicht Anlauf- und Absprungtraining
 - ▶ lehrt Fallen, Landen und Abrollen
 - ▶ festigt das kontrollierte Verlassen der Anlage.

12.6 WEITSPRUNG UND DREISPRUNG

Beim Weitsprung geschehen beinahe 20% der Leichtathletikunfälle. Damit Weitsprung und Dreisprung gefahrlos unternommen werden können, müssen spezielle technische, organisatorische und methodische Gesichtspunkte beachtet werden.

Dabei ist die Funktionsfähigkeit der Sprunganlage zu überprüfen. Insbesondere ist auf den Absprungbalken, die Sprunggrube und mögliche Hindernisse zu achten:

DIE SICHERE WEITSPRUNGANLAGE

Der **Absprungbalken** muss...

- ▶ plan mit der Anlaufbahn sein
- ▶ stabil und rutschfest sein
- ▶ unversehrt sein (keine Spalten oder Splitter)
- ▶ sauber und trocken sein (Lappen o.ä. bereitlegen)

Die **Sprunggrube** muss...

- ▶ sicher eingefasst sein
- ▶ frei von Gegenständen sein (Steine, Scherben, Maßband, Rechen)
- ▶ mit Sand aufgefüllt sein (ggf. auffüllen lassen)
- ▶ locker und gleichmäßig mit Sand gefüllt sein (Kuhlen bzw. Löcher müssen mit dem Rechen ausgeglichen werden)
- ▶ **Rechen und Maßband** dürfen nicht im Sprung- oder Landebereich liegen
- ▶ Der **Rechen** muss mit den Zähnen nach unten liegen oder aufgestellt sein
- ▶ Die Anlaufbahn muss frei von Hindernissen sein
- ▶ **Anlaufmarkierungen** müssen außerhalb der Bahn platziert sein.



RÜCKLAUFWEGE FESTLEGEN ▶ Außerdem müssen an der Anlage sowohl die Anlaufwege als auch die Rücklaufwege festgelegt und ggf. abgesperrt sein, damit es nicht zu Zusammenstößen kommt. Im Wettbewerb ist es der Sicherheit zuträglich, wenn der Absprungbereich mehr im Sinne einer Absprunzone variabel gehalten wird.

**ABSPRUNGBEREICH
VARIABEL GESTALTEN**

**ABSPRUNG UND LANDUNG
GEZIELT SCHULEN** ▶ Methodisch empfiehlt sich nach einer spezifischen Aufwärmung eine gezielte Absprung- und Landes Schulung. Wichtig ist hierbei die Festigung des einbeinigen Absprungs und die beidbeinige Landung bzw. das direkte Weiterlaufen nach der Landung.

**VIELSEITIGKEIT UND
ABWECHSLUNG MACHEN DAS
WEITSPRINGEN SICHER** ▶ Vielfältig Sprungübungen, z.B. Schrittsprünge, Lauf- und Hangsprünge, Sprungkombinationen oder auch Weithochsprünge unter Zuhilfenahme unterschiedlicher methodischer Hilfsmittel festigen das Absprung- und Landeverhalten.

12.7 WERFEN UND STOSSEN

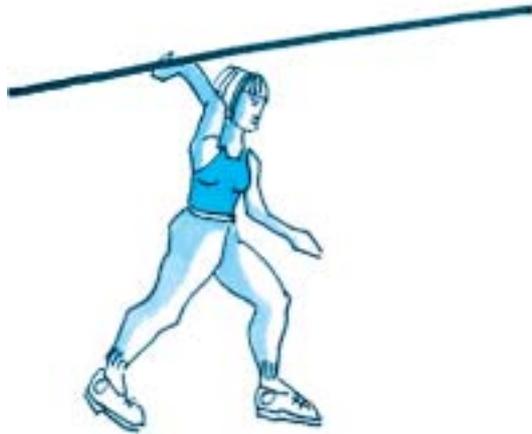
Bei den Wurf- und Stoßdisziplinen können schwerwiegende Unfälle durch Körpertreffer entstehen. Deshalb müssen insbesondere organisatorische Sicherheitsaspekte, die den Ordnungsrahmen betreffen, beachtet werden.

Damit Treffer durch Wurfgeräte in jedem Fall verhindert werden können, ist eine erhöhte Aufmerksamkeit der Lehrkraft unerlässlich. Wird der Leichtathletikunterricht in Gruppenarbeit durchgeführt, darf stets nur eine Gruppe mit einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin beschäftigt sein.

Dabei steht diese Gruppe unter der permanenten Aufsicht der anwesenden Lehrkraft, die auf folgende Sicherheitsaspekte zu achten hat:

SICHERES WERFEN UND STOSSEN

- ▶ Das **Übungsfeld** muss auffallend gekennzeichnet sein (Markierungsband).
- ▶ Alle werfen von einer **Linie** aus nacheinander auf ein großes, überschaubares Übungsfeld.
- ▶ **Niemals dürfen sich Werferinnen gegenüberstehen.**
- ▶ **Das Zurückholen der Geräte muss gemeinsam erfolgen.**
- ▶ **Niemals dürfen Geräte zurückgeworfen werden.**
- ▶ In der Reihe der Werferinnen stehen Linkshänderinnen links und Rechtshänderinnen rechts. Der **Seitenabstand** der Schülerinnen bei Schleuderball, Kugel und Speer muss 3 - 5 m betragen.
- ▶ Bei Wurf- bzw. Stoßbewegungen mit Drehungen die **Wurfarmseite freihalten** und am besten mit Schutznetz werfen.
- ▶ Bei Kugelstoß und Speerwurf muss das **Zurücktreten** geübt werden.
- ▶ **Wurfgeräte dürfen nicht herumliegen** und damit die Schülerinnen gefährden.
- ▶ Werden Wurfgeräte nicht mehr benutzt, sind sie auf einem **ausgewiesenen Platz** sicher zu lagern.



EINE GUTE VORBEREITUNG, DIE VERWENDUNG LEICHTERER WURFGERÄTE UND VEREINFACHTE TECHNIKEN MACHEN DAS WERFEN UND STOSSEN SICHER.

Wurf- und Stoßdisziplinen stellen hohe Anforderungen an Kondition und Koordination. Deshalb ist die **disziplinspezifische Vorbereitung** als Unfallprophylaxe wichtig. Dazu zählt z.B. eine spezielle Kräftigung im Rumpfbereich, um Schäden an der Wirbelsäule vorzubeugen. Auch die Verletzungen durch Technikmängel können durch methodische Maßnahmen verringert werden:

- ▶ **Verwendung leichter und alternativer Wurfgeräte**
(z.B. leichte Kugeln/Diskens, Wurfhölzer)
- ▶ **Drehungen erst ohne Gerät bzw. ohne Abwurf schulen**
- ▶ **Schulung hinführender Techniken**
(z.B. Seitangleiten beim Kugelstoß, Diskuswurf ohne Drehung).

13. Gerätturnen

13.1	Mehr Sicherheit durch und im Gerätturnen	104
13.2	Geräteauf- und abbau	105
13.3	Gerätturnen organisieren	107
13.4	Aufwärmen beim Gerätturnen	111
13.5	Mehr Sicherheit durch Körperspannung	112
13.6	Gerätturnen schafft Bewegungssicherheit	114
13.7	Turnbewegungen erlernen	115
13.8	Indirekte Hilfeleistung	116
13.9	Direkte Hilfeleistung	117
13.10	Springen und Landen	121

13.1 MEHR SICHERHEIT DURCH GERÄTTURNEN

Gerätturnen wird von vielen als gefährlich angesehen. Tatsächlich liegt das Unfallvorkommen in dieser Sportart bei einem Unfallanteil weit unter 10%.

Es lässt sich aber nicht von der Hand weisen, dass Turnunfälle sehr schwerwiegende Verletzungen (z.B. an der Wirbelsäule) verursachen können. Auf der unterrichtenden Lehrkraft lastet deshalb eine besonders hohe Verantwortung, und es scheint, dass viele Sportlehrerinnen diese Sportart nach Möglichkeit vermeiden. Das ist besonders aus sicherheitsorientierten Überlegungen heraus bedauerlich, weil das Gerätturnen **eine außergewöhnliche Vielfalt an Erfahrungsfeldern** bereithält. Angesichts des weitverbreiteten Bewegungsmangels bietet das Gerätturnen in der Schule die Chance, **motorische Basiskompetenzen** kennenzulernen, auszubilden und zu verbessern. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers (z.B. Balancieren), die Kontrolle über nicht nur alltägliche Bewegungen (z.B. auf den Händen stehen) und die Notwendigkeit des sozialen Miteinanders (z.B. bei der Hilfestellung) sind stets unweigerlich miteinander verknüpft und verdeutlichen die **herausragende Bedeutung des Gerätturnens für die Sicherheitserziehung durch und im Schulsport**.

MEHR SICHERHEIT IM GERÄTTURNEN

In den Kap. 1-7 wurden bereits eine Vielzahl von Überlegungen zur Unfallprophylaxe angestellt, die einen unmittelbaren Bezug zum Gerätturnen erkennen lassen.

Ergänzend werden im Folgenden noch einige spezifische Sicherheitsaspekte genannt. Weitere Anregungen für mehr Sicherheit im Gerätturnen sind in den folgenden Broschüren des Bundesverbandes der Unfallkassen zu finden:

Reihe: Sicherheit im Schulsport

Turnen (Heft 1)

Springen mit dem Minitrampolin (Heft 2)

Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht (Heft 4)

Kondition und Sicherheit im Schulsport (Heft 6)

Alternative Nutzung von Sportgeräten (Heft 9).

13.2 GERÄTEAUF- UND ABBAU.....

Geräteauf- und abbau ist kein lästiges Übel des Turnunterrichts, sondern ein eigenes Lernfeld. Besonders in dieser Phase des Unterrichts bietet es sich an, Sicherheits- aber auch Gesundheitsaspekte zu thematisieren. Bereits hier kann die Bewegung im Mittelpunkt des Unterrichts stehen und die notwendige Vorbereitung des Turnens muss nicht unter Zeitdruck absolviert werden.

...IST EIN LERNFELD:

- ▶ Gemeinsam **als Gruppe handeln üben**.
- ▶ **Verantwortung** für den sicheren Transport eines Gegenstandes **übernehmen**.
- ▶ Eine logische Reihenfolge beim **Aufbau** von Gegenständen **durchdenken**.
- ▶ Den **richtigen Einsatz von Matten** erfahren.
- ▶ **Räumliche Vorstellung gewinnen**, z.B. wenn nach einer Skizze aufgebaut wird.
- ▶ **Rückenfreundliches Bücken, Heben und Tragen** von Gegenständen lernen und üben.

UND GELINGT....

... MIT KLAREN ANWEISUNGEN

... IN KLEINGRUPPEN

... MIT SKIZZEN

... MIT PERSÖNLICHEN AUFGABEN

... MIT KONSTANTEN ABLÄUFEN

... LEICHTER MIT ABSPRACHEN

Pauschale Anweisungen, wie z. B. „Baut bitte alle mal einen Barren und zwei Kästen auf“, sind unspezifisch und führen erfahrungsgemäß häufig zu Chaos und damit leicht zu Unfällen. Ein geordneter Aufbau gelingt über **klare Anweisungen** und in **Kleingruppen**, ggf. nach einer **Skizze**. Dabei besitzt jede Schülerin eine festgelegte, **persönliche Aufgabe**. Sind die persönlichen Aufgaben erledigt, sollte an einem Sammelplatz das Ende des Ab- bzw. Aufbaus abgewartet werden. Zu viele Helferinnen sind einem geordneten Gerätetransport nicht förderlich.

Für jüngere Klassen ist es empfehlenswert, wenn **Geräteanordnungen und persönliche Aufgaben über eine gewisse Zeit relativ konstant** gehalten werden. Damit muss der Geräteauf- bzw. abbau nicht in jeder Turnstunde wieder zeit- und energieaufwendiger Unterrichtsinhalt sein.

Zusätzlich ist es von Vorteil, wenn sich **mehrere Kolleginnen** an einem Schulvormittag für **ein** bestimmtes **Gerätearrangement** einigen und dieses für mehrere Unterrichtseinheiten und Klassen zur Verfügung steht.

Gerätturnen ist nicht nur in schwindelerregenden Höhen an komplexen Aufbauten spannend, sondern lebt von der Phantasie und dem Einfallsreichtum der Gruppe und ihrer Lehrerin.

...UND HAT FESTE REGELN:

REGELN FÜR DEN GERÄTEAUF- UND ABBAU

- ▶ **Niemand darf während des Auf- bzw. Abbauens an den Geräten turnen.**
- ▶ Die **Lehrerin** sollte sich einen Standort mit Überblick auswählen, aber **nur im Notfall in das Geschehen eingreifen.**
- ▶ Die **Geräteraumtüre** werden von der Lehrerin geöffnet und vor dem Übungsbeginn wieder geschlossen.
- ▶ **Lange Geräte** sind an ihren jeweiligen Enden stets von 2 Schülerinnen zu tragen.
- ▶ **Barrenholme** müssen beim Verstellen stets mit einer Hand festgehalten werden.
- ▶ **Mattenwagen** sind keine Spiel- oder Transportgeräte für die Schülerinnen.
- ▶ Beim Aufbau der Geräte müssen sowohl **Sicherheitsabstände** zu der Hallenwand als auch zu den anderen Geräten eingehalten werden; auch Schwungbereiche sind freizuhalten.
- ▶ Abgangs-, Fall-, und Sicherheitsbereiche der **Geräte sind mit Matten abzusichern.**
- ▶ Es ist auf die **richtige Verwendung von Matten** zu achten (Kap. 1.4).
- ▶ Die Lehrerin muss alle aufgebauten **Geräte vor und während des Übens kontrollieren.**
- ▶ Das **Minitrampolin** ist bis Übungsbeginn und direkt danach hochkant aufzustellen.

13.3 GERÄTTURNEN ORGANISIEREN

Sicherheit beim Turnen setzt Sachkompetenz der unterrichtenden Lehrkraft voraus. Erfahrungsgemäß ist es besonders im Turnunterricht schwierig, auf der einen Seite ausreichend Bewegung zu erzielen und auf der anderen Seite Ordnung, Konzentration und Lernerfolg zu ermöglichen. Deshalb müssen Turnstunden sehr sorgfältig geplant werden. Für kurze Wartezeiten, eine hohe Bewegungsintensität und die notwendigen Übungsmöglichkeiten sind die folgenden Organisationsformen zu bevorzugen:

TURNEN MIT ZUSATZAUFGABEN

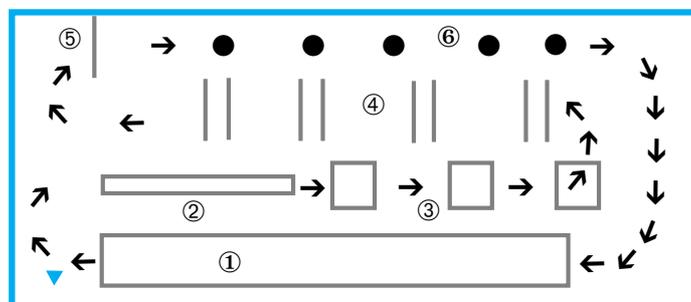
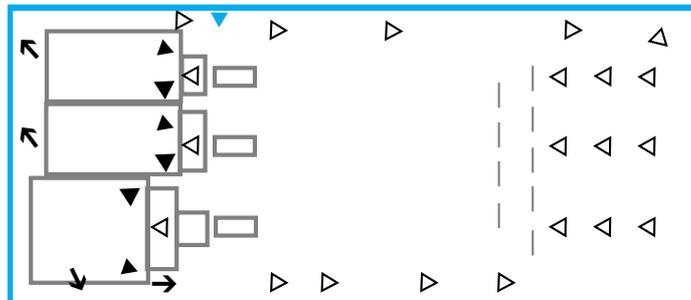
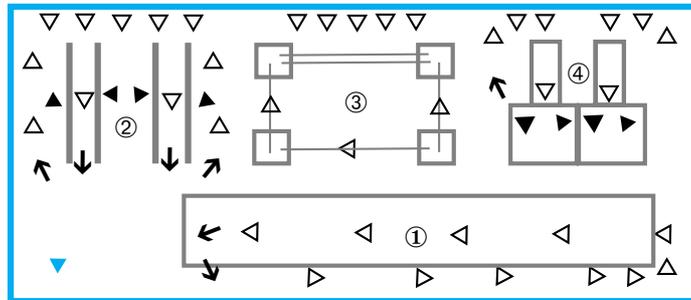
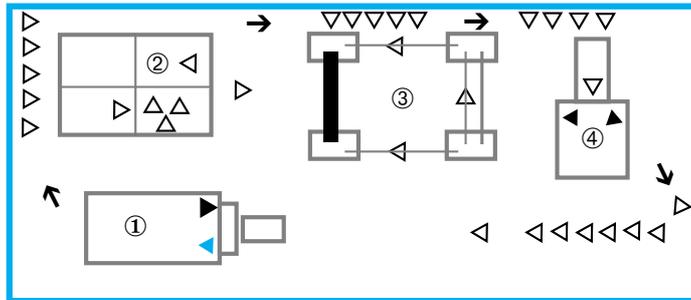
TURNEN AN STATIONEN I

TURNEN AN STATIONEN II

TURNEN IM STROM (HINDERLISTURNEN)

**IN JEDEM FALL SIND ÜBUNGEN AN EINEM EINZELGERÄT
MIT DER GANZEN GRUPPE ZU VERMEIDEN.**

Gerätturnen





Turnen mit Zusatzaufgaben:

An einem Gerät wird von der Lehrkraft eine neue Übung eingeführt. Auf dem Rückweg von dem Gerät müssen von den Schülerinnen weitere Übungen geturnt werden, die jedoch keine besondere Aufmerksamkeit durch die Lehrkraft erforderlich machen.



Schüler: Hilfestellung



Schüler



Lehrerin



Turnen an Stationen I:

In Kleingruppen üben die Schülerinnen an *verschiedenen Stationen mit unterschiedlichen Übungsaufgaben*. Nach einem bestimmten Zeitraum werden die Stationen gewechselt. An max. einer Station ist die Hilfe durch eine Lehrkraft erforderlich. Skizzen der Übungsaufgaben an den einzelnen Stationen erleichtern die Organisation.



Turnen an Stationen II:

Es ist auch möglich, dass die Stationen *verschiedene Schwierigkeitsgrade einer Übung* anbieten und die Schülerin je nach Einschätzung die Stationen wechseln.



Turnen im Strom (Hindernisturnen):

Aneinanderreihung von Übungen, die bereits von der Gruppe weitestgehend beherrscht werden, aber noch gefestigt werden sollen.

10 REGELN FÜR MEHR ORDNUNG BEIM GERÄTTURNEN:

Gerätturnen

- ▶ Die Lehrerin und die Schülerinnen müssen eindeutige **Warnsignale** vereinbaren.
- ▶ Die Lehrerin muss einen **geeigneten Standort** wählen.
- ▶ **Anlauf- und Rücklaufwege, Aufstellungs- und Anlaufpunkte** müssen eindeutig festgelegt werden.
- ▶ **Anlauf- und Rücklaufwege** dürfen sich **niemals kreuzen**.
- ▶ Bevorzugt sollen **gar keine Rücklaufwege** vorhanden sein (Turnen im Strom, Turnen mit Zusatzaufgabe).
- ▶ **Viele Bewegungsangebote** müssen zur Verfügung stehen.
- ▶ Die Bewegungsangebote dürfen **höchstens eine Station** beinhalten, **die ein hohes Gefährdungspotential aufweist. Dort hat sich die Lehrkraft aufzuhalten.**
- ▶ Keine zu schnelle Übungsabfolge (Achtung beim Turnen im Strom). **Die Qualität der Übung entscheidet.**
- ▶ **Sicherheitsabstände** müssen eingehalten werden.
- ▶ **Keine Ballspiele in der gleichen Halle** (Stolpergefahr, Unruhe, Ablenkung).

13.4 AUFWÄRMEN BEIM GERÄTTURNEN

Das Gerättturnen stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat. Aus diesem Grunde ist es sehr wichtig, den Unterricht mit einer intensiven und ausgedehnten Aufwärmphase einzuleiten. Dabei verlangt die Vielfalt des Gerättturnens nach einer variantenreichen Gestaltung des Aufwärmens. In jeder der drei Phasen des Aufwärmens (vgl. Kap. 4) muss sich die Auswahl der Übungen an den im Hauptteil der Stunde geplanten Anforderungen orientieren.

Das Aufwärmen im Gerättturnen sollte stets im Anschluss an den Geräteaufbau stattfinden. Andernfalls ist der Aufwärmeeffekt bis zum Beginn des Einturnens abgeklungen.

Lauf- und Ballspiele sind aufgrund der bereits aufgebauten Geräte kein geeigneter Einstieg in die Gerättturnstunde. Vielmehr eignen sich Übungsformen, bei denen die Geräte gefahrlos integriert werden können oder bei denen die aufgebauten Geräte nicht hinderlich sind.

ERST DIE GERÄTE AUFBAUEN, DANN AUFWÄRMEN!

Beispiele:

- ▶ spezielle Lauf- und Hüpfübungen um die Geräte
- ▶ Laufen, Balancieren, Springen, Kriechen, Stützen, Rollen Klettern und Klimmen auf, über und unter den Geräten
- ▶ gymnastische Übungen mit und ohne Handgerät als Einzel-, Partner- oder Gruppengymnastik
- ▶ Erwärmung nach Musik auf der Stelle.

Auf diese Weise kann das allgemeine Erwärmen der großen Muskelgruppen bereits mit spezifischen konditionellen und koordinativen Aspekten gekoppelt werden.

Im Anschluss an diese erste Phase der Erwärmung muss die Muskulatur ausgiebig gedehnt werden. Dabei gilt, je älter die Schülerinnen sind, desto intensiver und gewissenhafter müssen die **Dehnübungen** in die Aufwärmung integriert werden. Dafür kann die Lehrkraft je nach Unterrichtsinhalt ggf. Übungen aus dem Katalog (vgl. Kap. 4) auswählen. Doch ähnlich der Leichtathletik ist Gerättturnen eine Sportart mit hohen Anforderungen an die Schnellkraft. Deshalb sollte die **Dehndauer** bei den einzelnen Übungen auf 3-5 sec. nach Erreichen des Dehngefühls **verkürzt**, aber mehrmals wiederholt werden.

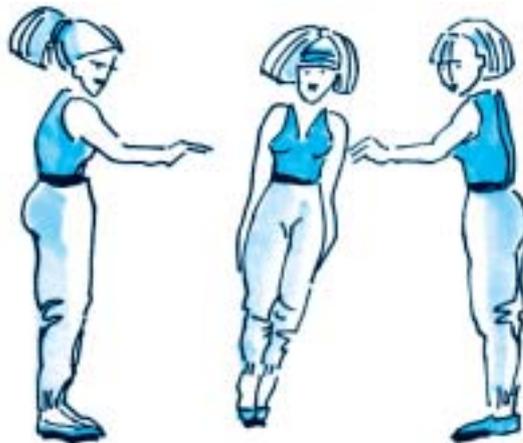
Als **Abschluss des Aufwärmens** und als Überleitung zum zentralen Stundeninhalt folgt nun das **Einturnen**. Hierbei werden mit gemindertem Energie- und Kraftaufwand bereits bekannte turnerische Fertigkeiten wiederholt und damit der Körper auf die spezifischen Anforderungen vorbereitet.

13.5 MEHR SICHERHEIT DURCH KÖRPERSPANNUNG

Viele Verletzungen im Gerätturnen entstehen infolge ungenügender konditioneller und koordinativer Vorbereitung. Besonders vor dem Erlernen turnerspezifischer Fertigkeiten müssen die Schülerinnen längerfristig, d.h. über mehrere Stunden hinweg auf die Anforderungen vorbereitet werden.

Für die Sicherheit beim Gerätturnen ist dabei insbesondere die systematische Schulung der Ganzkörperspannung von zentraler Bedeutung. Ausgehend von der spielerischen Erfahrung der muskulären Anspannung einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers, muss demnach auch kontinuierlich die bewusste Wahrnehmung der Körperspannung geschult werden. Auf diese Weise entwickelt sich die turnerspezifische Fähigkeit, in der Bewegung Körperspannung gezielt und schnell herbeizuführen.

Die Erfahrung von Körperspannung in Spielform:



*Die Wahrnehmung der Körperspannung
wird durch die Lehrerin gelenkt:*

Stelle dich auf die Zehenspitzen.

Drücke deine Beine zusammen.

Drücke dein Gesäß fest zusammen.

Ziehe deinen Bauchnabel ein.

Atme trotzdem weiter.

Strecke deine Arme.

Drücke deine Finger zusammen.



13.6 GERÄTTURNEN SCHAFFT BEWEGUNGSSICHERHEIT

Immer häufiger gestalten Sportlehrerinnen im Rahmen des Turnunterrichts sog. alternative Bewegungsmöglichkeiten an nicht normierten Gerätearrangements. Bei dieser **erfahrungsorientierten Gestaltung des Gerätturnens** können elementare Grundbewegungen, wie z.B. Klettern, Hangeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Springen oder Laufen in nicht alltäglichen Situationen probiert und erfahren werden. Viele der pädagogischen Zielsetzungen, die mit der Gestaltung von Gerätelandschaften genannt werden, sind auch im Sinne der Sicherheitserziehung zu befürworten. **Von zentraler Bedeutung ist hierbei, dass durch die erfahrungsorientierte Bewegungsgestaltung die Risikokompetenz der Schülerinnen verbessert wird.** Dies setzt allerdings eine Lehrkraft voraus, die auf der einen Seite kreative Bewegungsgestaltung ermöglicht und auf der anderen Seite die damit verbundenen Risiken dosiert.

Damit das Gelingen kann, muss in erster Linie die funktionale Sicherheit der neuartigen Gerätearrangements gesichert sein. Die folgenden Grundregeln und weitere nützliche Anregungen finden sich in der BUK-Broschüre: **Alternative Nutzung von Sportgeräten**, Reihe Mehr Sicherheit im Schulsport, Heft 9.

SICHERHEIT BEI ALTERNATIVER GERÄTENUTZUNG

- ▶ Die Geräte sind auf **Mängel und Funktionsfähigkeit** zu überprüfen (s. Kap. 1.3).
- ▶ Beim **Auf- und Abbau** der Geräte sind die Hinweise aus **Kap. 13.2** zu beachten.
- ▶ Für die **Organisation** des Unterrichtsablaufs sind die Hinweise aus **Kap. 13.3** zu beachten.
- ▶ Gerätearrangements müssen **exakt geplant** werden.
- ▶ Es sind **Erkundigungen** über die alternativen Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Geräte einzuholen (Unfallversicherungsträger, Fachberaterinnen, erfahrene Kolleginnen).
- ▶ Werden Geräte mit Seilen oder Gurten verbunden, darf **nur geeignetes Material** aus dem Fachhandel (z. B. Nylonseil, 8 mm) benutzt werden. **Springseile sind hierfür nicht geeignet.**
- ▶ Eine Geräteverbindung mit Seilen setzt gute Kenntnisse in der **Knotentechnik** voraus.
- ▶ Die Lehrkraft muss die Gerätearrangements vor der Benutzung auf **„Betriebssicherheit“** überprüfen.
- ▶ **Schwingende Großgeräte** (Langbank, Weichböden) sind **verboten**.
- ▶ Die Zusammenstellung der Geräte ist auf die Fähigkeiten, Fertigkeiten und psychischen Dispositionen der **Gruppe** abzustimmen.
- ▶ Im Zweifelsfall ist der **Schwierigkeitsgrad eher zu niedrig als zu hoch** anzusetzen.
- ▶ Es sollten **abgestufte Schwierigkeitsgrade** mitbedacht sein.
- ▶ Übungen sollten stets **gefährlos** abgebrochen werden können.
- ▶ Die Gerätearrangements sollen **vielseitige Anforderungen** stellen und die **Bewegungssicherheit** fördern.

13.7 TURNBEWEGUNGEN ERLERNEN

SO SIND TURNBEWEGUNGEN LEICHT ZU LERNEN:

- ▶ **SYSTEMATISCHE METHODIK**
- ▶ **DIFFERENZIERUNG**
- ▶ **VIELFÄLTIGE DEMONSTRATION**
- ▶ **ZEIT ZUM ÜBEN LASSEN**
- ▶ **TURNEN IM TEAM**

Im Rahmen des erlebnisorientierten Turnens steht das selbstständige und verantwortungsbewusste Handeln der Schülerinnen im Vordergrund. Die Lehrkraft greift nur helfend oder sichernd ein, wenn sie gebeten wird oder es in bestimmten Situationen für notwendig erachtet.

Anders sieht es bei dem Erlernen normierter, turnspezifischer Bewegungen im Rahmen eines fertigungsorientierten Unterrichts aus. **Hierbei ist die Lehrkraft nicht nur bei der Vorbereitung, sondern auch in ganz besonderem Maße bei der Durchführung des Turnunterrichts gefordert.**

Zum einen ist es für die Sicherheit, aber auch den Lernerfolg erforderlich, eine dem Vermögen der Gruppe angepasste und **systematische Methodik** anzuwenden. Dabei ist es von besonderer Wichtigkeit, **die Bewegungen in vielfältiger Form zu demonstrieren**. Ist die Lehrkraft oder eine Schülerin aus der Gruppe dazu nicht in der Lage, bietet sich auch die Möglichkeit, Bewegungen mit Hilfe einer Bildreihe oder einem Film darzustellen. Durch die bildhafte Unterstützung lassen sich Knotenpunkte der Bewegung eingängig veranschaulichen und die notwendigen Fachtermini klären.

Zum anderen macht die Leistungsbreite im Schulturnen beim Erlernen und Festigen neuer Bewegungen eine entsprechende **Differenzierung** im Übungsbetrieb notwendig. Hierfür ist es ratsam, **möglichst leistungshomogene Kleingruppen** zu bilden und die Anforderungen auf den Leistungsstand der unterschiedlichen Gruppen abzustimmen.

In einer Kleingruppe werden die Schülerinnen zu einem „**Team**“, das gemeinsam am Gelingen einer Übung arbeitet. Dies kommt dem Bedürfnis der Schülerinnen der Sekundarstufe I nach Selbständigkeit und Selbsttätigkeit entgegen.

Das Turnen im „**Team**“ bedeutet, Verantwortung für das Tun anderer zu übernehmen und gleichzeitig aber auch Vertrauen in das Handeln anderer zu entwickeln. Das gegenseitige Zuhören, Zusehen, Helfen und Helfenlassen fördert die Kooperation, die Kommunikation und damit das Wir-Gefühl der Schülerinnen.

13.8 INDIREKTE HILFELEISTUNG

Die Sicherheit beim Gerätturnen kann durch verantwortungsvolle Hilfeleistung erhöht werden. Man unterscheidet dabei zum einen die **indirekten Bewegungshilfen** (Gerätehilfe, Orientierungshilfe, akustische Hilfe, psychologische Hilfe) und zum anderen die **direkten Bewegungshilfen**, die in Form bestimmter Helfergriffe zum Einsatz kommen.

GERÄTEHILFE

Schräge Ebene, Erhöhung, Absenkung u.v.m.

ORIENTIERUNGSHILFE

Markierung von Anlauf-, Absprung, Stütz- und Landepunkten.
Markierungen als Blickkontakt, damit die Bewegungssteuerung durch die richtige Kopfhaltung erleichtert wird.

AKUSTISCHE HILFE

Rhythmische Unterstützung einer komplexen, dynamischen Bewegung,
z.B. für einen Handstandüberschlag aus dem Anlauf am Boden:
Eins, zwei, drei und hoooch [die Arme], stütz, steh!
Auch kurze **Ausrufe**, die den richtigen Moment einer Handlung verdeutlichen,
zählen hierzu: *Drück! Steh! Jetzt! Hopp!*

PSYCHOLOGISCHE HILFE

Berührung durch die bereitstehende HelferIn, beruhigendes Gespräch, Blickkontakt u.v.m.

13.9 DIREKTE HILFELEISTUNG

...HAT IHRE REGELN

... WILL GELERNT SEIN

... WILL GEÜBT SEIN

Bei den direkten Bewegungshilfen sollte nicht unterschätzt werden, dass das Erlernen der Helfergriffe und ihr reaktionsschneller und sachgerechter Einsatz einen langen Lernprozeß voraussetzt. Weder für die ungeübte Lehrkraft noch für die Schülerinnen ist es leicht, turnspezifische Bewegungen zu beobachten, in ihrer Komplexität zu erfassen und gezielt die notwendige Hilfeleistung zu gewähren.

Somit muss **die Lehrkraft selbst in der Hilfeleistung geübt** sein. In einem zweiten Schritt muss sie die Schülerinnen geduldig beim Erlernen einer sachgerechten Hilfeleistung unterstützen. **Die richtige Hilfeleistung muss wiederholt demonstriert, erklärt und geübt werden.** Dabei sind die folgenden Grundregeln zu beachten:

GRUNDREGELN FÜR DIE SACHGERECHTE HILFELEISTUNG:

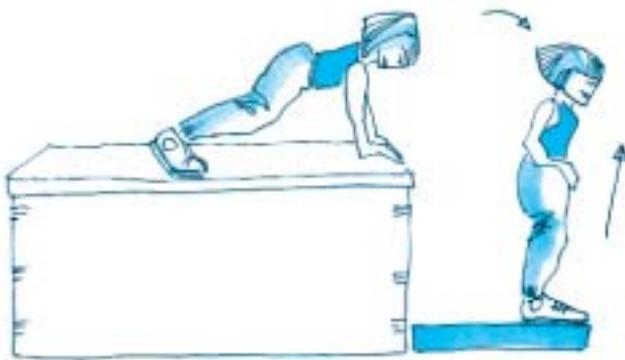
Die HelferIn muss...

- ▶ **die Bewegung kennen**
- ▶ **den/die riskanten Moment/e** der Bewegung kennen
- ▶ **möglichst nah** an der Übenden stehen, darf sie **aber nicht behindern**
- ▶ **im richtigen Moment** den Helfergriff ansetzen
- ▶ **möglichst nah am Körperschwerpunkt (Rumpf) zugreifen**
- ▶ **die Bewegung bis zum Ende begleiten**
- ▶ **sowenig wie möglich, aber soviel wie nötig helfen**
- ▶ **auf ihre eigene Sicherheit achten.**

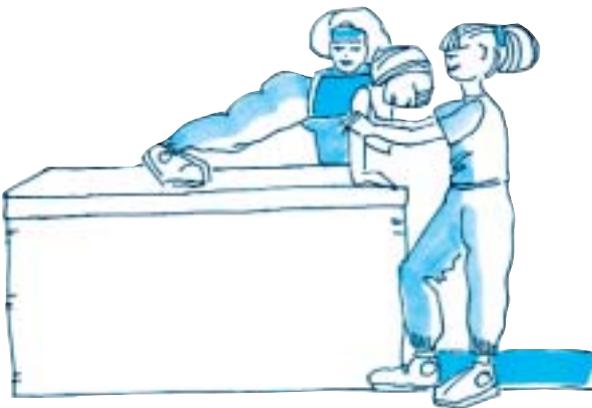
Für das Erlernen einer sachgerechten Hilfeleistung ist es stets wichtig, dass die Bewegung auch für die Helferinnen **langsam und systematisch in Dynamik und Komplexität gesteigert wird.** Deshalb lässt sich empfehlen, dass beim Erlernen turnerischer Fertigkeiten von Anfang an - auch wenn es vielleicht noch nicht notwendig ist - die sachgerechten Helfergriffe in den Lern- und Übungsprozess miteinbezogen werden. Dabei ist allerdings zu beachten, dass niemals jeder jedem helfen kann.

Dafür sind besonders in der Sekundarstufe I die Unterschiede in Körpergröße, Körpergewicht und Körperkraft zu deutlich. Aus diesem Grunde sollte darauf verzichtet werden, dass stets diejenige als HelferIn stehenbleibt, die gerade geturnt hat. Bei dieser Wechselregel wird nämlich der Übungsablauf unterbrochen und die Helfergriffe nur unzureichend ausgeführt und geübt. Es empfiehlt sich daher **das Gerätturnen in Kleingruppen**, in der sich die Helferinnen miteinander absprechen und situationsgemäß abwechseln.

HELFEN LERNEN...Z.B. BEI DER SPRUNGHOCKE ÜBER DEN KASTEN/DAS PFERD



1. SCHRITT



2. SCHRITT

Eine Schülerin steht im Vierfüßlerstand auf einem Längskasten, die **Helferinnen greifen sachgerecht im Klammergriff am Oberarm**. Die Schülerin macht eine Hocke mit Abdruck der Hände vom Kasten in den Stand auf die Matte. (Siehe zum Thema „aktive Landung“ das Gerätturnkapitel „Springen und Landen“)



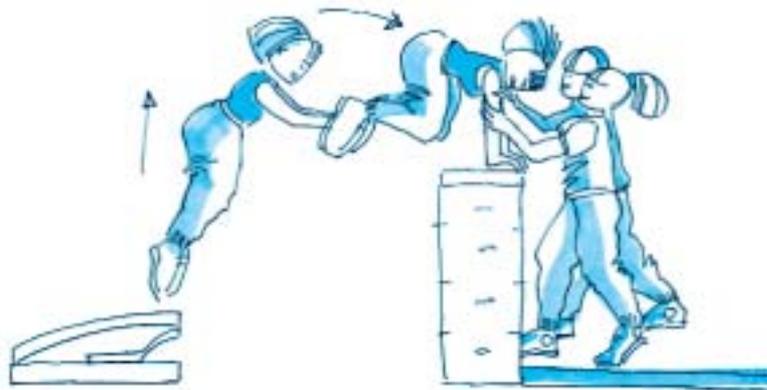
3. SCHRITT

Eine Schülerin steht/prellt auf dem Sprungbrett, springt ab und hockt oder kniet auf dem Kasten. **Die Helferinnen üben den Ansatz des Klammergriffs in der langsamen Bewegung.** Abgang wie in Schritt 1.



4. SCHRITT

Eine Schülerin geht/läuft zum Sprungbrett, springt ab und hockt oder kniet wieder auf dem Kasten. **Die Helferinnen üben den Ansatz des Klammergriffs in der dynamischen Bewegung.** Abgang wie in Schritt 1.



5. SCHRITT

Eine Schülerin macht eine Sprunghocke über den Querkasten.

Die Helferinnen helfen sachgerecht.

Auch wenn bei diesem methodischen Aufbau in erster Linie der Klammergriff als sachgerechter Helfergriff geübt werden soll, so können diese Übungen auch zur bewussten **Absprung-, Stütz- und Landes Schulung** der Schülerinnen beitragen.

13.10 SPRINGEN UND LANDEN

Bei Sprungübungen an Kasten, Bock und Pferd geschehen die meisten Unfälle im Gerätturnen. Dabei sind sowohl das Abstützen auf dem Sprunggerät als auch die Landung als unfallbelastete Phasen anzusehen. Aus diesem Grunde werden einige methodische Sicherheitsaspekte für den Gerätturnbereich Sprung angeführt.

Die Grundlagen für das sichere Springen mit einem Sprungbrett über Hindernisse sind:

- ▶ Der **Einsprung** in das Sprungbrett muss gefestigt sein.
- ▶ Der schnellkräftige **Absprung** vom Sprungbrett muss gefestigt sein.

Übungsbeispiel: *Anlauf, von einer Bodenmarkierung den Einsprung in das Sprungbrett ansetzen, schnellkräftiger Absprung von dem Sprungbrett und Landung im Stand auf der Niedersprungmatte.*

- ▶ Das **Stützen** muss in vielfältiger Form geübt sein. Dabei müssen Stützübungen beherrscht werden, bei denen das gesamte Körpergewicht auf den Armen lastet:

Übungsbeispiel: *„Froschhüpfer“; Stütz an Balken, Barren oder Reck; Vorübungen für die Sprunghocke (vgl. das vorangegangene Gerätturnkapitel).*

- ▶ Eine **aktive Landung** muss beherrscht werden, d.h. eine Landung mit leicht gebeugten Beinen zur Vermeidung von Stauchungen und ggf. einem Schritt oder auch einem Abrollen nach vorne, damit überschüssiger Schwung abgefangen werden kann.

Übungsbeispiel: *Sprünge von unterschiedlich hohen Kästen; siehe auch die vorangegangenen Übungsbeispiele, bei denen eine Landung integriert ist.*

FAUSTREGELN FÜR DAS SICHERE SPRINGEN

- ▶ **Ein- und Absprung** vom Sprungbrett **müssen gefestigt sein**
- ▶ der **Sprungbrettabstand** vom Hindernis: ca. Beinlänge der Schülerin
- ▶ die **Hindernishöhe**: zwischen Ellenbogen- und Schulterhöhe der Schülerin
- ▶ **das Stützen** auf dem Hindernis **und der Abdruck** vom Hindernis **müssen gefestigt sein**
- ▶ eine **aktive Landung** muss beherrscht werden.

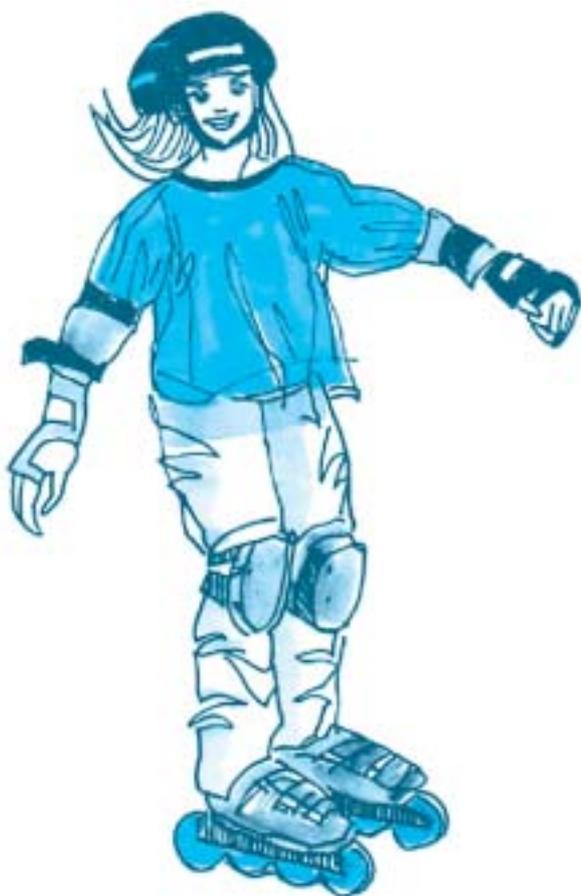
14. Trendsportarten

14.1 Sicher Inline Skaten

123

14.2 Sicher Klettern

125



14.1 SICHER INLINE SKATEN

Bisherige Untersuchungen zum Unfallgeschehen beim Inline Skaten deuten auf ein relativ hohes Unfallrisiko hin. Die Verletzungszahlen durch Inline Skating im Freizeitbereich stehen nach den Fußballunfällen an zweiter Stelle. Diese Tatsache gilt es zu berücksichtigen, wenn die aktuell sehr beliebte Rollsportart im Rahmen des Schulsports angeboten wird.

Inline Skaterinnen brauchen viel Platz und einen geeigneten Untergrund. Bevorzugt sollte Inline Skaten deshalb auf asphaltierten Freiflächen ausgeübt werden. Gut eignet sich meist der Schulhof oder ein abgesperrter Parkplatz. Die Fahrflächen dürfen keine scharfen Ecken oder Kanten, keine Löcher oder sonstige Stolperstellen aufweisen. Sie sollten auch nicht feucht oder gar nass sein.

INLINE SKATING IST EIN SPORT FÜR DRAUSSEN UND SOLLTE NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN IN DER HALLE STATTFINDEN.

Nur in Ausnahmefällen (z.B. als Anfängerinnenkurs für Gewöhnungsübungen, Gleichgewichtsübungen, Falltechniken) ist die Sporthalle als Unterrichtsort geeignet. Voraussetzung für das Inline Skaten in der Sporthalle ist die richtige Bodenbeschaffenheit. Der Hallenboden muss flächen-, kombiniert- oder mischelastisch sein (DIN 18032, Teil 2). Inline Skaten auf punktelastischen Sportböden bzw. Parkettböden ist nicht zulässig. Sollte Inline Skaten ausnahmsweise in der Halle unterrichtet werden, ist außerdem darauf zu achten, dass die Sporthalle ausreichend groß ist, bzw. die Gruppengröße auf die Hallenmaße abgestimmt wird. Dies ist insbesondere bei der Anfängerinnenschulung wichtig, da der Bremsweg und die Spurbreite (ca. 1,50 m) nicht unterschätzt werden dürfen. Zusätzliche Absicherungen können beim Kurvenfahren erforderlich sein. Insbesondere ist auf Hallenecken oder Kanten zu achten, die ggf. mit Matten abzusichern sind. Verboten sind in der Sporthalle auf jeden Fall jede Art von Sprüngen.

Hinzu kommt, dass es durch die Skates zu Beschädigung und Beschmutzung der Oberfläche der Hallenböden kommen kann. Die Inline Skates sollten deshalb weiche und helle Rollen besitzen (Indoor-Rollen). Ein Entfernen der Bremsen beim Fahren in der Sporthalle, um die Verschmutzung des Hallenbodens zu vermeiden, ist nicht zulässig. Damit auch beim Bremsen mit Stoppeln keine Schleifspuren entstehen, können die Bremsklötze mit Klebeband (Tape) abgeklebt werden.

Werden zum Skating Geräte aus der Sporthalle eingesetzt, so ist sicherzustellen, dass die Geräte nicht beschädigt werden und von ihnen kein Risiko für die Schülerinnen ausgeht (vgl. zu Skate-Einrichtungen DIN 33943.).

Die Anforderungen des Inline Skatens werden leicht unterschätzt. Viele erlernen das Fahren auf Rollen meist schnell, doch das Reagieren, Bremsen und Ausweichen erfordert ein hohes Maß an Gleichgewichtsgefühl und Gewandtheit. Die Schülerinnen sollten deshalb zum Inline Skaten immer die komplette Schutzausrüstung tragen. Sie besteht aus Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschonern sowie Helm (Fahrradhelm genügt). Die Ausrüstung soll den anerkannten Sicherheitsstandards genügen und ein GS-Zeichen tragen. Auch die Lehrkräfte müssen im Skatingunterricht die komplette Schutzausrüstung tragen, zumindest dann, wenn sie selbst fahren.

Inline Skaten darf nur von hierfür ausgebildeten Lehrerinnen unterrichtet werden. Die Ausbildung sollte an den Kriterien des Deutschen Inline Skating Verbandes (D.I.V.) - im Rahmen der staatlichen Lehrerinnenfortbildung - orientiert sein.

Im Rahmen des Unterrichts ist großer Wert auf eine intensive Technikschiulung zu legen. Einleitend können Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen auf die spezifische Belastung vorbereiten. Von zentraler Bedeutung ist ein Sicherheitstraining, das Brems- und Gleichgewichtsübungen enthält. Besonders der Anfängerinnenunterricht muss in verschiedene Bremstechniken einführen und spielerisch den sicheren Umgang mit den Skates fördern.

Für das Skaten sollten eindeutige Verhaltensregeln festgelegt werden, die von allen einzuhalten sind (z.B. niemanden stoßen, beim Fallen nicht an anderen festhalten, niemanden schneiden etc.). Außerdem ist es ratsam, das Verhalten als Skaterin im Straßenverkehr zu thematisieren. Die Internationale Inline-Skating Association (IISA) hat (u.a.) folgende Regeln zusammengefasst:

DIE „GOLDENEN REGELN“ ZUM INLINE SKATEN



- ▶ Trage **immer** die **vollständige Schutzausrüstung**
- ▶ lerne, sicher, schnell und rechtzeitig zu **bremsen**
- ▶ bleibe immer **achtsam**
- ▶ skate so, dass du die Situation unter **Kontrolle** hast
- ▶ skate auf Wegen immer auf der **rechten Seite**
- ▶ lass **Fußgängerinnen oder Radfahrerinnen** stets den Vorrang
- ▶ **überhole** Fußgängerinnen, Radfahrerinnen oder andere Skaterinnen **immer links**
- ▶ **fahre nicht auf Straßen** oder Radwegen
- ▶ wenn du auf dem **Bürgersteig** fährst: Geschwindigkeit reduzieren, stets bremsbereit sein und vorausschauend skaten
- ▶ **meide** nasse, ölige oder staubige Wege sowie Unebenheiten und Schotter.

14.2 KLETTERN

SICHER KLETTERN...



...AN KÜNSTLICHEN WÄNDEN IN DER SPORTHALLE.

Sicheres Klettern ist möglich, wenn der Übungsbetrieb die notwendigen sicherheitstechnischen Anforderungen erfüllt und unter der Leitung und Aufsicht von in diesem Bereich erfahrenen und ausgebildeten Sportpädagoginnen steht.

Die bauliche Rahmenbedingungen (Kletterwand) müssen **allgemeinen Sicherheitsstandards** (vgl. DINEN 12572) genügen. Es ist ratsam, Griffe und Tritte von einer Fachfirma anbringen zu lassen. Da die Sporthalle auch vielen anderen Sportarten zur Verfügung steht, sind Griffschalen erst ab einer Höhe von 2,50 m zu befestigen. Griffschalen, die unterhalb dieser Reichhöhe benötigt werden, sind entweder erst vor der Benutzung einzuschrauben oder durch ausreichend hohe und gegen Entfernen gesicherte Vorsatzelemente abzudecken.

Im Rahmen des Übungsbetriebs gehören Klettergurte und Sicherungsseile zur unverzichtbaren Gerätausstattung. Sie sollten im Fachhandel erworben werden.

Vor dem Klettern muss ein Aufwärmen, das Dehn- und Kräftigungsübungen enthält, erfolgen. Zentraler Stundeninhalt ist daraufhin das systematische Erlernen der Sicherungstechniken beim Klettern (z.B. Anlegen des Klettergurt, Knüpfen der Knoten, Karabinerverschraubung, straffes Sicherungsseil).

Im Anfängerunterricht spielt das Erlernen der Grifftechniken und Tritte eine besondere Rolle. Dies kann zunächst in **Quergängen (Tritte in Höhe von 20 cm bis 50 cm)** erlernt werden. Bei „übermotivierten“ Schülerinnen ist darauf zu achten, dass sie sich bei den Quergängen an die vorgeschriebene Maximalhöhe halten.

Bei **Quergängen** ist noch **keine Absicherung notwendig**, allerdings muss der Landebereich frei von Unebenheiten sein und jederzeit ein Abspringen von der Wand und gefahrloses Landen gewährleisten.

Bei Klettergängen mit freien Fallhöhen **bis max. 2 m** darf ohne Seilsicherung geklettert werden. Es muss aber für eine ausreichende Mattensicherung (Niedersprungmatten, Weichböden) gesorgt werden.

Bei Klettergängen mit freien **Fallhöhen über 2 m** ist eine **Absicherung mit Hilfe von Gurten und Seilen** Pflicht. Das Anlegen der Gurte mit der entsprechenden Knotentechnik ist von dafür ausgebildeten Personen zu übernehmen und in jedem Einzelfall zu prüfen. Die Sicherung ist elementarer Bestandteil des Unterrichts.

Es ist unerlässlich, frühzeitig **das Abseilen**, sowie die Knotentechnik und das Sichern mit allen Schülerinnen zu üben. Die Erfahrung der Sicherheit beim „Sitz oder Fall in den Gurt“ ist genauso elementar, wie die Beintechnik beim Abseilen und die Fähigkeit den Oberkörper dabei von der Wand fernhalten zu können.

Die Gruppengröße soll pro Lehrkraft ca. 10 Schülerinnen nicht überschreiten, doch spielt hierbei die Erfahrung der Lehrerin eine entscheidende Rolle. Sie muss die Sicherheit gewährleisten und die Kletterrouten auf die individuelle Leistungsfähigkeit der Schülerinnen abstimmen können.

Organisatorisch unerlässlich bleibt es, den Kletterbereich und Aufenthaltsbereich klar zu definieren und voneinander abzutrennen. Außerdem sind spezielle Verhaltensregeln für den Kletterunterricht festzusetzen z.B., dass der Bereich unterhalb der Kletterwand frei von Materialien und zuschauenden Schülerinnen ist.

REGELN FÜR DAS KLETTERN IN DER SCHULE

- ▶ 1. Die **Kletterwand** muss vor **Inbetriebnahme einer sicherheitstechnischen Überprüfung** unterzogen werden.
- ▶ 2. Die **kletternden Schülerinnen und Schüler** müssen in der **Anfangsphase der Ausbildung** durch **fachkundige Lehrkräfte** gesichert werden.
- ▶ 3. Sofern in einem **fortgeschrittenen Ausbildungsstadium** Schülerinnen oder Schüler zur **Sicherung herangezogen** werden, muss auf das **Kraft-Leistungsverhältnis** und auf die **Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen in diesem Bereich verantwortungsbewusst handeln** zu können, besonders geachtet werden.
- ▶ 4. Das **Unterrichten von Klettern** setzt eine **qualifizierte Ausbildung der Lehrkraft** voraus. Diese **Qualifikation** muss sich auf zwei Ebenen beziehen:
 - auf **Sicherheitstraining** (nachweislich vertraut sein mit den Besonderheiten des Kletterns).
 - Auf **methodisch-didaktische Fragen des Kletterns und Sicherns**. Die Lehrkräfte müssen selbst über die notwendige Kletter- und Sicherungserfahrung verfügen.
- ▶ 5. Die **Kletterhöhe** sollte **5 m** nicht überschreiten.

IV. WENN ES DANN DOCH PASSIERT IST

15. Ein kleiner Ratgeber zur ersten Hilfe

15. EIN KLEINER RATGEBER ZUR ERSTEN HILFE

Es ist unerlässlich, dass jede Sportlehrerin in erster Hilfe ausgebildet ist und in regelmäßigen Abständen (möglichst alle 3 Jahre) **Fortbildungskurse** besucht.

Jeder Unfall ist für die betroffene Schülerin mit Schmerzen und Angst verbunden. **Grundlage einer jeden ersten Hilfe ist deshalb der psychische Beistand** der Verletzten:

REGELN ZUR PSYCHISCHEN ERSTEN HILFE:

- ▶ Bewahren Sie **Ruhe** und **Besonnenheit**.
- ▶ **Unterbrechen Sie den Unterrichtsablauf** und gehen Sie zu der Verletzten.
- ▶ **Sagen Sie**, dass Sie da sind und dass Sie helfen werden.
- ▶ **Distanzieren Sie die Mitschülerinnen** freundlich aber bestimmt von der Verletzten.
- ▶ Beruhigen Sie die Verletzte durch leichten **Körperkontakt** (Schulter, Hand).
- ▶ **Fragen Sie ruhig** nach der Verletzung und hören Sie geduldig zu.
- ▶ **Entscheiden Sie** im Stillen über die zu treffenden Maßnahmen.
- ▶ **Informieren** Sie die Verletzte über die Maßnahmen, die Sie ergreifen, z.B. „*Ich werde deine Verletzung jetzt etwas kühlen*“.

Im Sportunterricht gibt es eine Vielzahl von Verletzungsmöglichkeiten. Damit eine **effektive Erstversorgung** durchgeführt werden kann, muss die **Art der Verletzung** schnell festzustellen sein und die notwendigen Maßnahmen zügig ergriffen werden.

Die „**typischen**“ **Schulsportverletzungen** lassen sich unter folgenden Oberbegriffen zusammenfassen:

1. Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates

2. Blutungen und Wunden

3. Störungen der Vitalfunktionen

1. VERLETZUNGEN DES STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARATES

Statistiken zufolge entfallen ca. 80% aller Sportunfälle in den Bereich von Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates, d.h. **Verstauchungen, Prellungen und Knochenbrüche**. Diese Art von Verletzungen sind an folgenden Anzeichen zu erkennen:

- ▶ Schonhaltung
- ▶ Schwellung
- ▶ Schmerz
- ▶ Hautverfärbung
- ▶ Bewegungseinschränkung
- ▶ abnorme Beweglichkeit
- ▶ abnorme Lage

Ein besonderer Fall stellt der sog. **offene Bruch** dar, weil es hierbei zu sichtbaren Blutungen kommt. Kann man aufgrund dieser Anzeichen eine obengenannte Verletzung erkennen, sollte man sich folgendermaßen verhalten:

ERSTVERSORGUNG BEI VERSTAUCHUNGEN, PRELLUNGEN UND KNOCHENBRÜCHEN:

- ▶ **Beruhigung** der Verletzten.
- ▶ **Ruhigstellen** des betroffenen Körperteils.
- ▶ geschlossene Verletzungen **kühlen**. Dabei das Eis oder das Kühlpaket **nicht direkt auf die Haut legen**, sondern mit einem Stück Stoff von der Haut trennen.
- ▶ bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen einen **Kompressionsverband** anlegen
- ▶ **Bewegung und Belastung möglichst vermeiden**.
- ▶ bei Verdacht auf einen Bruch und/oder eine **Wirbelsäulenverletzung** die Verletzte auf keinen Fall bewegen.
- ▶ falls ein **offener Bruch** vorliegt, **keimfreie Wundbedeckung** auflegen.
- ▶ bei **Schock**anzeichen, Verletzte in die Schocklage bringen.
- ▶ **Notruf bei**
 - abnormer Stellung der Extremität
 - jeder Verletzung in Wirbelsäulennähe
 - schweren Kopfverletzungen
 - Schockanzeichen
 - Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Gefühllosigkeit
 - offenem Knochenbruch.

2. BLUTUNGEN UND WUNDEN

Blutungen bzw. Wunden gehen einher mit Schmerzen und Schädigungen der Haut. Zudem können sich noch Fremdkörper und/oder Schmutz in der Wunde befinden. Deswegen ist die **Gefahr einer Infektion** zu beachten.

ERSTVERSORGUNG BEI BLUTUNGEN

- ▶ **Beruhigung** der Verletzten.
- ▶ Betroffenes Körperteil **hoch lagern**.
- ▶ Die Verletzte **hinsetzen bzw. hinlegen** lassen.
- ▶ **Fremdkörper nicht entfernen**, nur umpolstern.
- ▶ **Keimfreie Wundbedeckung** auflegen und die Blutung stillen, ggf. mittels eines Druckverbandes.
- ▶ Bei anhaltender Blutung bzw. Fremdkörpern in der Wunde muss ein **Arztbesuch** veranlasst werden.
- ▶ **Notruf** bei schweren Blutungen, insbesondere bei Kopfverletzungen mit Blutungen aus Nase, Mund und/oder Ohren.

Weiterhin ist auf den **Impfschutz der Verletzten** zu achten (Wundstarrkrampf) und auf den Eigenschutz der HelferIn (AIDS-Handschuhe).

INNERE BLUTUNGEN

Bei Verdacht auf **innere Blutungen** darf die Verletzte nichts essen oder trinken. Die Verletzte ist zu betreuen und der **Notruf** zu tätigen. Innere Blutungen sind nur sehr schwer zu erkennen. Oftmals können nur **Schockanzeichen** (s.u.) darauf hinweisen.

3. STÖRUNGEN DER VITALFUNKTIONEN

Unter Vitalfunktionen versteht man die lebensnotwendigen **Grundfunktionen des menschlichen Körpers**. Diese sind:

- ▶ **Atmung**
- ▶ **Bewusstsein**
- ▶ **Kreislauf**

Jede Störung einer dieser Vitalfunktionen kann aufgrund des eintretenden Sauerstoffmangels zu schwerwiegenden Folgen führen. Bei **Atemstörungen, Bewusstseinsstörungen und Kreislaufstörungen** ist deshalb größte Vorsicht geboten. Es ist **sofort ein Notruf** zu veranlassen und eine **intensive Betreuung und Überwachung der Verletzten** zu gewährleisten.



GEHIRNERSCHÜTTERUNG

Die häufigste Vitalfunktionsstörung im Schulsport, stellt die **Gehirnerschütterung** dar. Sie entsteht durch aktive (Balltreffer, Schlag) oder passive (Sturz) Gewalteinwirkung auf den Kopf.

Anzeichen:

- ▶ Vorrübergehender **Erinnerungsverlust**
- ▶ **taumelnder Gang**
- ▶ **blasse Gesichtsfarbe**
- ▶ **Benommenheit**
- ▶ **Übelkeit.**

ERSTVERSORGUNG BEI EINER GEHIRNERSCHÜTTERUNG:

- ▶ intensive **Betreuung**
- ▶ flach mit **erhöhten Beinen** lagern
- ▶ **Vitalfunktionen** überwachen
- ▶ **Notruf** bei anhaltender Bewusstseinsstörung.

KREISLAUFSTÖRUNGEN/SCHOCK

Als Unfallreaktion lassen sich häufig **Kreislaufstörungen** bis hin zu **Schock**reaktionen beobachten:

Anzeichen:

- ▶ blasse, kalte Haut oder gerötete, heiße Haut
- ▶ Schwindel, Unruhe, Störung des Bewusstseins
- ▶ kalter Schweiß
- ▶ schneller Puls
- ▶ Übelkeit
- ▶ Frieren

ERSTVERSORGUNG

BEI KREISLAUFSTÖRUNGEN/SCHOCK

- ▶ Intensive **Betreuung**
- ▶ **flach** mit **erhöhten Beinen** lagern
- ▶ **beengende Kleidung öffnen**
- ▶ bei heißer Körperhaut **Luft zufächeln** und mit Wasser benetzen
- ▶ bei **Frösteln** warmhalten
- ▶ **keine** Wärmezufuhr von außen (Heizkissen o.ä.)
- ▶ Überwachung der **Vitalfunktionen**
- ▶ **Notruf** bei Schockverdacht.

16. Ärztliche und fachärztliche Behandlung

Nach einem Unfall hat die verantwortliche Lehrerin zu entscheiden, ob erste Hilfe genügt oder ein Arzt hinzugezogen werden muss.

Schülerinnen mit leichten Verletzungen, die zwar ärztlicher Versorgung bedürfen, bei denen aber voraussichtlich **nur eine kurzfristige Behandlung** erforderlich ist, sollen **dem nächstgelegenen Arzt** vorgestellt werden.

Für Verletzungen, die einer fachärztlichen oder besonderen **unfallmedizinischen Versorgung** bedürfen, haben die Unfallversicherungsträger **Maßnahmen für eine möglichst schnelle und sachgemäße Heilbehandlung** getroffen. Diesem Ziel dienen insbesondere die nachstehenden Verfahren.

▶ DURCHGANGSARZTVERFAHREN

Jeder Arzt ist verpflichtet, Schülerinnen, die wegen eines Schulunfalls voraussichtlich länger als eine Woche behandlungsbedürftig sind, unverzüglich einem Durchgangsarzt vorzustellen. **Durchgangsarzte sind von den Trägern der Unfallversicherung bestellte Fachärzte für Chirurgie oder Orthopädie mit besonderen Kenntnissen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Unfallmedizin.** Der Durchgangsarzt entscheidet, ob die verletzte Person einer besonderen fachärztlichen oder unfallmedizinischen Versorgung bedarf.

Um die rasche Einleitung wirksamer Behandlungsmaßnahmen sicherzustellen, ist die verletzte Schülerin – sofern nicht eine Versorgung durch den Allgemeinarzt ausreicht - möglichst sofort nach dem Unfall dem nächsten Durchgangsarzt vorzustellen.

▶ VERLETZUNGSARTENVERFAHREN

Das **Verletzungsartenverfahren** sieht vor, dass **die Unfallverletzten mit bestimmten schweren Verletzungen in ausgewählten und zugelassenen Krankenhäusern behandelt werden**, damit ihnen die dort vorhandenen unfallmedizinischen Erfahrungen des ärztlichen und sonstigen medizinischen Personals sowie die besonderen medizinisch-technischen Einrichtungen zugute kommen.

Die behandelnden Ärzte sind verpflichtet, in solchen Fällen dafür zu sorgen, dass Verletzte unverzüglich in eines der von den Unfallversicherungsträgern bezeichneten Krankenhäuser überwiesen werden.

▶ VERFAHREN BEI AUGEN-, HALS-, NASEN- UND OHRENVERLETZUNGEN

Jeder Arzt ist verpflichtet, Unfallverletzte mit einer Augen- oder Hals-Nasen-Ohrenverletzung **unverzüglich dem zuständigen Facharzt zu überweisen.** Bei einer derartigen Verletzung ist sofort nach dem Unfall die Vorstellung bei einem Facharzt zu veranlassen.

Wenn etwas passiert ist

17. *Die Unfallanzeige*

17. DIE UNFALLANZEIGE

Die Schulleitung oder deren Beauftragte besitzen die Pflicht, jeden **Unfall** zu melden, bei dem Schülerinnen **im Zusammenhang mit dem Besuch einer Schule** so verletzt wurden, dass sie **ärztlich behandelt** werden mussten. Sobald die Einrichtung von dem Unfall Kenntnis erhalten hat, ist die Anzeige **binnen drei Tagen** dem zuständigen Unfallversicherungsträger zuzuleiten. Formblätter erleichtern das Verfahren und sind bei der Unfallkasse Hessen erhältlich.

Unfälle mit Todesfolge sowie andere schwere Unfälle und Massenunfälle sind außerdem fernmündlich oder per Telefax zu melden.

Die Schulleitung kann ihrer Meldepflicht nur dann nachkommen, wenn sie von dem Unfall rechtzeitig Kenntnis erhält. Die Schülerinnen und Eltern sollten daher darauf hingewiesen werden, dass bei Unfällen, bei denen eine ärztliche Behandlung erst später in Anspruch genommen wird, die Schule umgehend über den Unfall zu unterrichten ist.

Eine fristgerechte Meldung des Unfalls und die vollständige Beantwortung aller in dem Unfallanzeigenvordruck gestellten Fragen ist deshalb wichtig, damit der Unfallversicherungsträger rasch beurteilen kann,

- ▶ welche besonderen **Maßnahmen** der Heilbehandlung oder der Berufshilfe zu treffen sind (z.B. Vorstellung bei einem Facharzt, Verlegung in eine besondere Unfallklinik, Einleitung schulischer Maßnahmen)
- ▶ ob eine **Entschädigungspflicht** gegeben ist und
- ▶ welche **Leistungen** in Betracht kommen.

Außerdem ist die umfassende Darstellung des Unfallherganges für den Unfallversicherungsträger wichtig, damit präventive Maßnahmen getroffen werden können.



V. DIE STATISTIK UNTER DER LUPE

18. Wissenswertes über die Entwicklung und Verteilung von Schulsportunfällen

18.1 Die Entwicklung der Sportunfälle 139

18.2 Welche Sportarten sind aus welchen Gründen besonders unfallbelastet? 140

18.3 In welchem Alter treten besonders viele Sportunfälle auf? 142

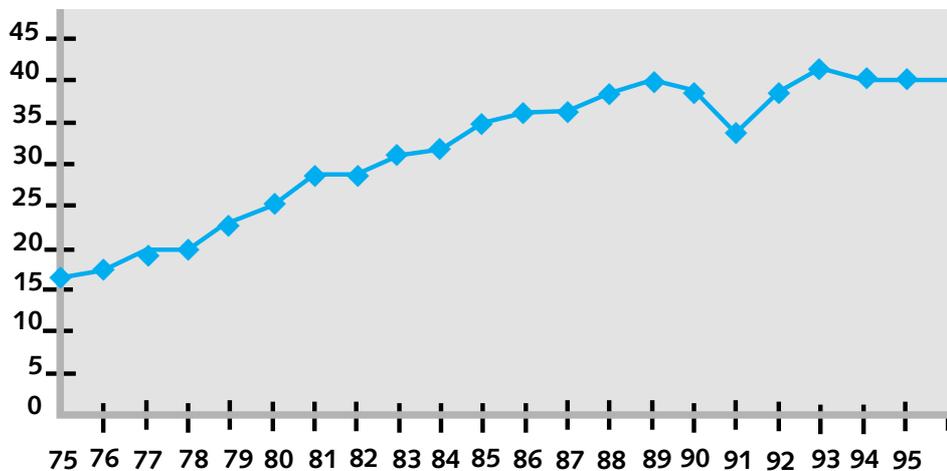
18.4 Wo und wann passieren die meisten Unfälle? 143

18.1 DIE ENTWICKLUNG DER SCHULSPORTUNFÄLLE

Betrachtet man die Schülerunfälle ohne die Wegeunfälle, so fällt auf, dass im Schulsport und im Pausenbereich die meisten Unfälle passieren. In jährlicher Kontinuität verursachen der Schulsport ca. 50% und die Pausenaktivitäten ca. 30% des Schülerunfallgeschehens. Dabei stagniert die absolute Sportunfallrate gemäß der allgemeinen Entwicklung des Schülerunfallgeschehens seit Jahren auf hohem Niveau. Dies wird auch in der Abbildung Sta1 deutlich.

Die **Tausend-Mann-Quote** steht für **die Anzahl an Unfällen pro 1.000 Versicherte in der gesetzlichen Schülerunfallversicherung**. Die Unterbrechung der ansteigenden Kurve im Jahr 1991 ist auf die Zusammenführung der Bundesländer und auf die dabei auftretenden Unregelmäßigkeiten bei der Datenermittlung zurückzuführen.

Tausend-Mann-Quote



Entwicklung der Schulsportunfälle 1975 bis 1996

Abbildung Sta1:
Die Entwicklung der Sportunfälle anhand der 1000-Mann-Quote
(BUK Statistik-Info 1996)

18.2 WELCHE SPORTARTEN SIND AUS WELCHEN GRÜNDEN BESONDERS UNFALLBELASTET?

Betrachtet man die Verteilung der Sportunfälle auf die einzelnen Sportarten, dann ist das tatsächliche Unfallrisiko einer Sportart nur richtig einzuschätzen, wenn die Expositionszeit festgelegt und in Relation zu den aufgetretenen Unfällen gesetzt werden kann. Die **Expositionszeit** verdeutlicht, wie hoch **der Anteil der einzelnen Sportart am Gesamtsportunterricht** ist. Im Rahmen einer umfangreichen Studie in Westfalen-Lippe (Mirbach/Hübner (1991), Mirbach (1995)) wurde erstmalig versucht, die Expositionszeiten der verschiedenen Schulsportarten festzustellen. Dabei konnten die Ballspiele als hauptsächlich unfallbelastete Sportarten verstärkt ins Blickfeld gerückt werden. Auch bei den „Kleinen Spielen“ zeigt sich ein relativ hohes Unfallrisiko. Die Sportarten Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen weisen hingegen im Vergleich zu den Ballspielen eine verhältnismäßig geringe Unfallbelastung auf.

In diesem Zusammenhang ist aber zu beachten, dass sich die Schwere der auftretenden Unfälle unterscheiden kann. Lassen sich besonders bei den Ballspielunfällen zahlreiche Bagatellverletzungen verzeichnen, so können besonders im Gerätturnen und Schwimmen Unfälle mit folgenschweren Verletzungen auftreten.

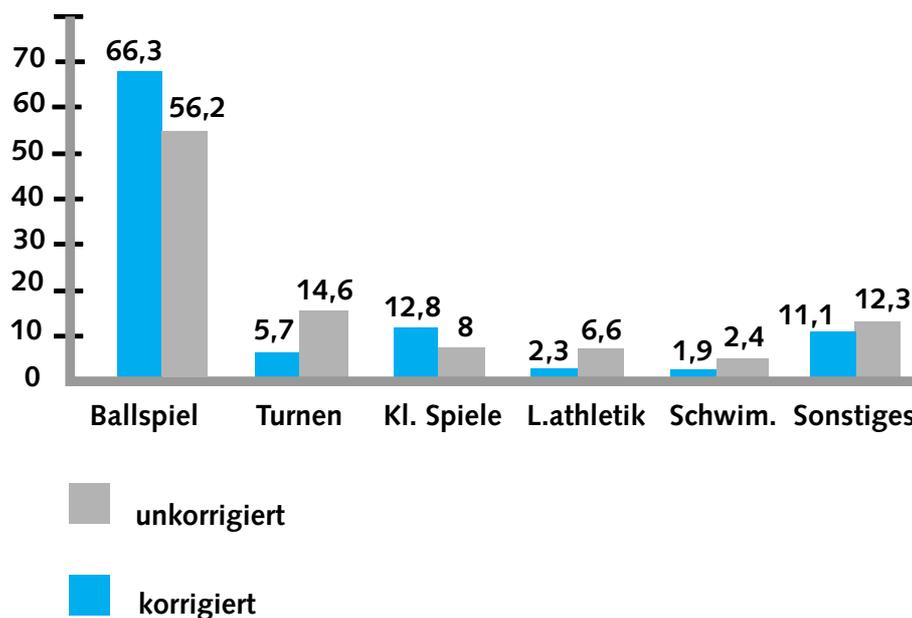


Abbildung Sta2:

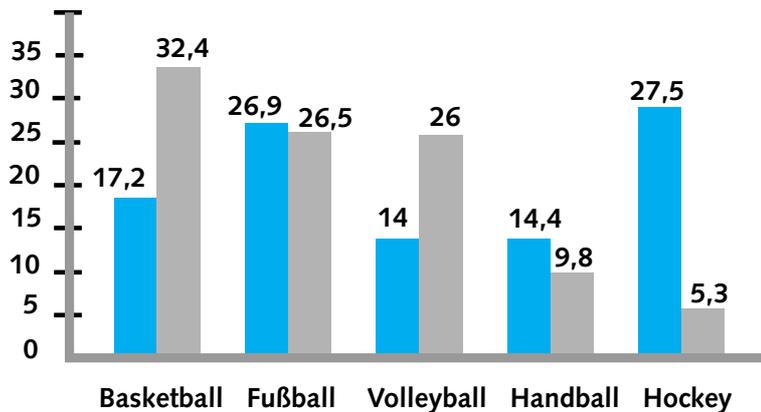
Korrigierte und unkorrigierte Unfallanteile der Sportarten in %:

Unkorrigierte Werte entsprechen den Werten **ohne** Beachtung der Expositionszeiten.

Bei den korrigierten Daten werden die **Expositionszeiten berücksichtigt**.

(Mirbach 1995, 99, Abb.: 8)

Bei den **Ballspielen** konnte ein hohes Unfallrisiko bei den Torschusspielen Fußball und Hockey festgestellt werden. Erst mit einigem Abstand folgen die Unfallraten bei Basketball, Handball und Volleyball. Im Zuge der Bemühungen, ein gewisses Zentrum der Unfallgeschehnisse zu erkennen, konnte als besonders unfallbelastete Phase das „**komplexe Ballspiel**“ ausgemacht werden. Bei den Torschusspielen treten die konkreten Verletzungen hauptsächlich durch Kollisionen mit Mitspielern auf. Bei den anderen Ballspielen hat sich der Moment der **Ballannahme** als besonders unfallträchtig herausgestellt. Als mögliche Ursache für die hohe Unfallbelastung der Ballsportarten wird allgemein angenommen, dass viele Sportlehrerinnen **den methodischen Aufbau der großen Sportspiele vernachlässigen** und häufig auf Drängen der Schülerinnen **viel zu früh in das „komplexe Ballspiel“ mit dem offiziellen Regelwerk** einsteigen. Damit wird die notwendige Spielfähigkeit nur unzureichend entwickelt und die Schülerinnen durch die Schnelligkeit und Dynamik des Spiels **physisch und psychisch** überfordert. Hinzu kommt, dass der ausgeprägte Wettkampfcharakter der Spiele und die Begünstigung von **Übereifer** durch Vorbilder aus den Medien, sowohl **Intoleranz** als auch **Aggressivität** gegenüber den Mitspielerinnen fördern.



unkorrigiert
 korrigiert

Abbildung Sta3:
Verteilung der Unfälle auf die Ballsportarten unkorrigiert und korrigiert unter Berücksichtigung der Expositionszeiten.
(Quelle: Mirbach 1995, S.101)

Beim **Gerätturnen** sind die **Sprungübungen** über Kasten, Bock oder Pferd die unfallträchtigste Disziplin. Aber auch das Turnen am Barren und am Boden ist im Schulsport riskant. Dies scheint generell auf einen **Mangel an Stütz- und Haltekraft** der Schülerinnen hinzuweisen. Gleichzeitig wird vermutet, dass durch **Defizite an allgemeiner Geschicklichkeit** z.B. Landungen, Stöße und plötzliche Handlungsabbrüche nur noch unzureichend gedämpft und abgefangen werden können.

18.3 IN WELCHEM ALTER TRETEN BESONDERS VIELE UNFÄLLE AUF?

Schulformübergreifend lässt sich beobachten, dass die weitaus meisten Schulsportunfälle in der Sekundarstufe I auftreten. Hierbei sind die Schülerinnen der 7. und 8. Jahrgangsstufe besonders gefährdet. Als Ursache kommt in Frage, dass in den Klassen der Mittelstufe eine spezifische Konstellation von Unfallrahmenbedingungen vorliegt, die sich unfallbegünstigend auswirkt. Zum einen ist hier sicherlich die Sportartenstruktur des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I anzuführen. So liegt in dieser Altersstufe der Schwerpunkt auf dem Erlernen der relativ unfallträchtigen Ballspiele.

Zum anderen ist aber auch denkbar, dass die Veränderungen der Physis und die Labilität der Psyche während der Pubertät einen Einfluss auf das Unfallrisiko besitzen. Damit soll verdeutlicht werden, dass Unfallursachen von sportartübergreifender Komplexität sind und nicht nur eindimensional betrachtet werden dürfen.

Unfallrisiko in %

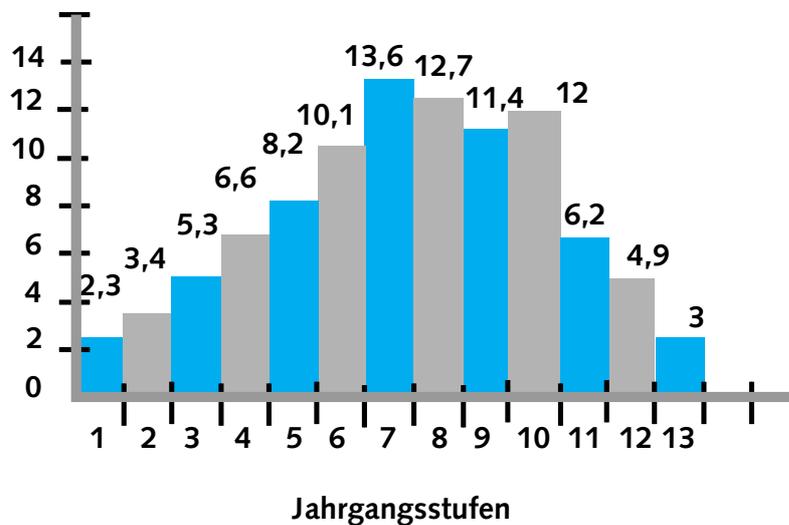


Abbildung Sta4:
Expositionsbezogene Unfallrisiken nach Jahrgangsstufen in %.
(Mirbach 1995, S. 108)

18.4 WO UND WANN PASSIEREN DIE MEISTEN UNFÄLLE?

Die meisten Unfälle tragen sich in der Sporthalle zu (ca. 94%). Dies lässt sich damit begründen, dass der Schulsportunterricht überwiegend in der Sporthalle und nicht auf dem Sportplatz oder im Schwimmbad stattfindet.

In Bezug auf die zeitlichen Unfallrahmenbedingungen lassen sich in Abhängigkeit von dem jeweiligen untersuchten Zeitraum folgende Erkenntnisse festhalten:

So ist **im Sommer** die Unfallhäufigkeit **gegenüber dem Winter deutlich reduziert**. Dabei wird vermutet, dass die sommerlichen Temperaturen die Verletzungsanfälligkeit, besonders des aktiven Bewegungsapparates, grundlegend senken.

Die Unfallverteilung im Wochenzyklus besagt, dass die **Unfallhäufigkeit zum Ende der Woche niedriger** ist als zu Beginn der Woche. Auch **im Verlauf des Tages nimmt die Unfallhäufigkeit** ab. Letzteres erklärt sich unter Umständen damit, dass Schülerinnen morgens nach dem individuellen Unterrichtsbeginn erst eine gewisse **unfallprophylaktisch günstige „Betriebstemperatur“** erreichen müssen.

Betrachtet man die Unfallbelastung einer einzelnen Unterrichtseinheit, liegt die **Unfallspitze** sowohl während einer Einzelstunde als auch während einer Doppelstunde im **zweiten Unterrichtsdrittel**. Als Erklärung liegt nahe, dass diese Phase des Unterrichts vermutlich sehr bewegungsintensiv ist und somit unter einem höheren Unfallrisiko steht. Damit wird der oftmals aufgestellten Behauptung widersprochen, dass das letzte Unterrichtsdrittel aufgrund eines ansteigenden Ermüdungsgrades besonders unfallbelastet ist.

Interessant ist auch die Erkenntnis, dass die **Mehrheit der Unfälle im Rahmen sog. „Routineübungen“** geschehen. Bei Routinehandlungen nimmt erwiesenermaßen die **Aufmerksamkeit** und **Konzentration** stark ab. Außerdem weisen sie eine hohe Bewegungsintensität auf und auch dieser Umstand wirkt sich unfallbegünstigend aus.

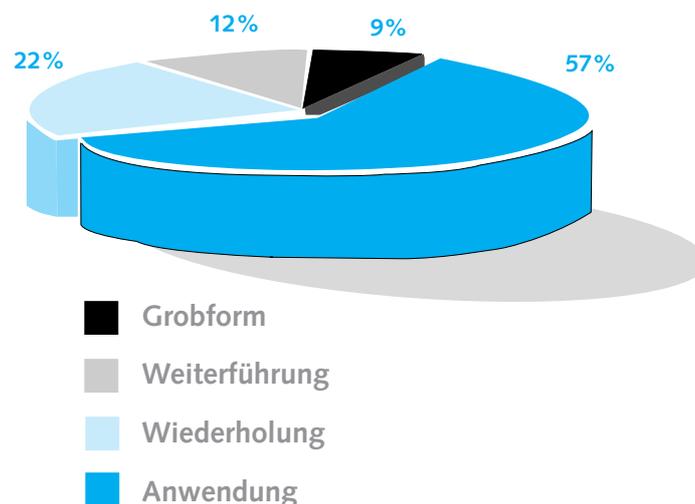


Abb.: Sta5:
Fertigkeitsniveau der Unfallschülerinnen
(Mirbach 1995, S. 297)

VI. LITERATUR

*Zum Unfallgeschehen allgemein
und zu den Kapiteln*

Zum Unfallgeschehen allgemein

- Altenberger H./ Leye M./ Rümmele, E.** (1989). In: BUK (Hrsg.). *Sicherer Schulsport - Unfallforschung im Schulsport*. Abschlussbericht eines Forschungsprojektes. München. GUV 57.1.36.
- BUK** (Hrsg.) (1996). *Gesetzliche Schüler-Unfallversicherung*. München. GUV 57.1.3.
- Dordel, S.** (1991). *Bewegungsförderung in der Schule*. Dortmund: Modernes Leben.
- Glas, B.** (1995). *Sportunterricht ohne Unfälle*. Wiesbaden: Limpert.
- GUVV Westfalen-Lippe** (Hrsg.) *Sichere Schule (ab 1987 bis 1993) bzw. Schule in Balance (ab 1994)*. Das Magazin für die gesunde Schule in Westfalen-Lippe. Münster.
- Kayser, D. / Rümmele, E.** (Hrsg.). (1989). *Sicherheit im Schulsport, eine Herausforderung für die Sportwissenschaft*. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW und die Träger der GUV**. *Mehr Sicherheit im Schulsport*. Teil 1: Grundhandreichung. Soest: o. V.
- Mirbach, A.** (1995). *Schulsportunfälle an allgemeinbildenden Schulen* in Westfalen-Lippe. Eine empirische Studie zu Rahmenbedingungen von Schulsportunfällen und Möglichkeiten einer gezielten Unfallprophylaxe. Gesundheitsschutz in Schule und Beruf. Band 6. Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV) Westfalen-Lippe (Hrsg.). Münster: o. V.
- Rümmele, E.** (1988a). *Unfallforschung und Unfallverhütung im Schulsport*. Beiträge zur Sportwissenschaft Band 10. Frankfurt/M; Thun: Deutsch.
- Rümmele, E.** (1988b). Unfall ist kein Zufall. In: *sportpädagogik*, 12, 5, S.15ff.
- Rümmele, E.** (Hrsg.) (1993). *Kognitive Repräsentationen über Unfälle und Sicherheitsunterweisungen im Sport*. Bericht über das zweite Augsburgsicherheitsymposium; hrsg. von E. Rümmele in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) und der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs). Köln: bps-Verlag.
- Rümmele, E. / Kayser, D.** (Hrsg.) (1989). *Sicherheit im Schulsport, eine Herausforderung für die Sportwissenschaft*. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Trageser, K.-H. / Böhmer, D.** (1987) (Hrsg.). *Unfallursachen und Unfallverhütung im Sport*. In: Beiträge zur Sportmedizin, Band 7. Erlangen: perimed. S. 15ff.
- Trebels, A. H.** (1988). Wagnis und Sicherheit. Die Unfallvorbeugung als sportpädagogisches Problem. In: *sportpädagogik*; 12, 5; S. 25ff
- Zimmer, R. / Cicus, H.** (Red.). (1993). *Kinder brauchen Bewegung - brauchen Kinder Sport?* Referate, Berichte und Beiträge zur Praxis vom Kongress „Kinder brauchen Bewegung - brauchen Kinder Sport?“ 1991 in Osnabrück. Aachen: Meyer und Meyer.

Zu Kap.: 1 Sichere Rahmenbedingungen schaffen

- BUK** (Hrsg.) (1995). Merkblatt: *Erste Hilfe in Schulen*. GUV 20.26.
BUK (Hrsg.) (1983). Merkblatt: *Der schulsportgerechte Schuh*. GUV 20.27.
BUK (Hrsg.) (1987). Merkblatt: *Die schulsportgerechte Brille*. GUV 20.29.
BUK (Hrsg.) (o. A.). Merkblatt: *Erste - Hilfe - Material*. GUV 20.6.
BUK (Hrsg.) (1987). *Merkblatt für Sporthallen- Prüfung*. GUV 26.1.
BUK (Hrsg.) (1987). *Richtlinien für Schulen - Bau und Ausrüstung*. GUV 16.3.
BUK (Hrsg.) (1987). *Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht*. GUV 57.1.28.
BUK (Hrsg.) (1993). *Sicherheit von Sportgeräten und Einrichtungen in Sporthallen*. GUV 57.1.31.
BUK (Hrsg.) (1996). *Alternative Nutzung von Sportgeräten*. GUV 57.1.47.
BUK (Hrsg.) (1996). *Statistik - Info zum Schülerunfallgeschehen 1995*. M - Rundschreiben Nr. 201/1996. München.

Zu Kap.: 2 Ein Blick auf die Lehrerinnen

- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW und die Träger der GUV in Westfalen-Lippe** (1993). *Mehr Sicherheit im Schulsport*. Teil 1: Grundhandreichung. Soester Verlagskontor.
Rümmele, E. (1988). Sicherheit fängt bei der Planung an. In: *sportpädagogik*, 12, 5, S.49ff.
Söll, W. (1996). *Sportunterricht - Sport unterrichten*. Ein Handbuch für Sportlehrer. Schorndorf: Hofmann

Zu Kap.: 3 Ein Blick auf die Schülerinnen

- Baumann, S.** (1992). Psychologische Unfallvermeidung (1). In: *Sichere Schule*, 5, 2, S. 9ff
Baumann, S. (1993). Psychologische Unfallvermeidung (2). In: *Sichere Schule*, 6, 1, S.13ff
Baumann, S. (1986). *Praxis der Sportpsychologie*. München: o. V.
Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW und die Träger der GUV in Westfalen-Lippe (1993). *Mehr Sicherheit im Schulsport*. Teil 1: Grundhandreichung. Soester Verlagskontor.
Nitsch, J. R. / Gabler, H. / Singer, R. (1986). *Einführung in die Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.

Zu Kap.: 4 Aufwärmen

- Balz E. / Schütte U.** (1988). Aufwärmen aufgefrischt. In: *sportpädagogik*, 12, 6, S. 43ff.
- Brodthmann, D.** (1988). Aufwärmen im Schulsport. In: *sportpädagogik*, 12, 6, S. 6 - 11.
- Brugger, L./Schmid, A./Bucher, W.** (1989). *1000 Spiel und Übungsformen zum Aufwärmen*. Schorndorf: Hofmann.
- BUK** (Hrsg.) (1994). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Baumann, N.: Gesunde Dehngymnastik, Stretching als Teil eines Aufwärmprogramms, Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.
- BUK** (Hrsg.) (1995). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Spielerisches Aufwärmen. GUV 57.2.250.
- Freiwald, J.** (1991). *Aufwärmen im Sport*. Reinbek: Rowohlt.
- Maehl, O. / Höhnke, O.** (1988). *Aufwärmen*. Ahrensburg: Czwalina.
- Menge A. / Stövesand, H.** (1988). Aktivieren statt Aufwärmen. In: *sportpädagogik*, 12, 6, S. 33ff.
- Wydra, G.** (1997). Stretching - ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung. In: *Sportwissenschaft*, 27, 4, S. 409ff.

Zu Kap.: 5 Kondition und Koordination

- Bös, K. / Wohlmann R.** (1987). Allgemeiner sportmotorischer Test (AST 6-11) zur Diagnose der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 36, 10, S. 145ff.
- BUK** (Hrsg.) (1989). *Kondition und Sicherheit im Schulsport*. GUV 57.1.34.
- BUK** (Hrsg.) (1996). *Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren*. GUV 57.1.42.
- Multerer, A.** (1992). *Die Prognostizierbarkeit von sportlichen Leistungen über einen Zeitraum von 10 Jahren - Eine Nachuntersuchung bei 19jährigen Jugendlichen*. Frankfurt/M: unv. Diss.

Zu Kap.: 6 Das kontrollierte Wagnis

- Glas, B.** (1995). *Sportunterricht ohne Unfälle*. Wiesbaden: Limpert.
- Rümmele, E.** (1988). Unfall ist kein Zufall. In: *sportpädagogik*, 12, 5, S.15ff.
- Trebels, A.** (1988). Wagnis und Sicherheit. In: *sportpädagogik*, 12, 5, S. 25ff.
-

Zu Kap.: 7 Fallübungen

- Glas, B.** (1995). *Sportunterricht ohne Unfälle*. Wiesbaden: Limpert.

Zu Kap.: 8 Bewegung als Konzept

Kunz, T.; Pochanke, S; Prinz, G; Seidl-Jerschabek (1993a). Spiele zur Bewegungsförderung im Grundschulalter, Spielekartei. Werheim: Verlag gruppenpädagogischer Literatur.

Kunz, T. (1993b). Weniger Unfälle durch Bewegung. Schondorf: Hoffmann.

Kunz, T; Ferrante, S., Till, M., Ecker-Pulz, P. de Carvalho Esteves, P. & Seidl-Jerschabek, G. (1997a). *Internationale Bewegungsspiele - Spiele zur Förderung der Motorik, Sensorik und interkulturellen Kompetenz*, Spielekartei. Werheim: Verlag gruppenpädagogischer Literatur.

Kunz, T. (1997g). *Bewegungsförderung und interkulturelle Kompetenz*. In: Dannemann, F.; Hannig-Schlosser, J. & Ullmann, R. (Hrsg.). *Schule als Bewegungsraum*. Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Baden-Württemberg.

Kunz, T. (1993f). Spielerische Bewegungsförderung - ein optimales Mittel der Unfallverhütung und gesundheitlichen Prävention in Grundschulen. *Sichere Schule* 5/93, 4-8, Münster: GUVV Westfalen Lippe.

Kunz, T. (1996b). *Bewegungsförderung durch internationale Bewegungsspiele*. *Sportpädagogik* 5/96, 24-25. Seelze: Friedrich.

Kunz, T. & Koch, W. (1998d). „Move it - Mehr Bewegung in die Schule“. Film VHS, ca. 23 Min., Meckenheim: GHS.

Menge A. / Stövesand, H. (1988). Aktivieren statt Aufwärmen. In: *sportpädagogik*, 12, 6, S. 33ff.

Kunz, T. & Koch, W. (1998e). „Move it - Mehr Bewegung im Kindergarten“. Film VHS, ca. 16 Min., Meckenheim: GHS.

Zu Kap.: 9 Der rechtliche Rahmen

BUK (Hrsg.) (1992). *Merkblatt für Schulleiter und Sicherheitsbeauftragte für Innere Schulangelegenheiten*. GUV 20.2.2.

BUK (Hrsg.) (1993). *Merkblatt über die gesetzliche Unfallversicherung der Schüler und Studenten sowie Kinder in Kindergärten*. GUV 20.1.1.

BUK (Hrsg.) (1994). *Fragen und Antworten zur Schüler-Unfallversicherung*. o. GUV-Nr.

BUK (Hrsg.) (1996). *Gesetzliche Schüler-Unfallversicherung*. GUV 57.1.3.

Zu Kap.: 10 Ballspiele

- Albeck, T. / Zöllner, H.** (1990). *Kindgerechtes Fußballtraining*. WFV-Schriftenreihe, Band 27. Württembergischer Fußballverband, Stuttgart: o. V.
- ARAG (Hrsg.)** (o. J.). *Unfallverhütung im Handball*. Teil 1 und Teil 2. Düsseldorf: o. V.
- ARAG (Hrsg.)** (o. J.). *Unfallverhütung im Fußball*. Düsseldorf: o. V.
- ARAG (Hrsg.)** (o. J.). *Unfallverhütung im Volleyball*. Düsseldorf: o. V.
- Asmus, S. / Hönl, M. / Piekarski, V.** (1995). *Fußballtraining für Kinder und Jugendliche*. Niedernhausen: o. V.
- Baumann, S.** (1979). *Psychologische Bedingungsfaktoren von Unfällen und Verletzungen im Sportspiel*. In: *Leistungssport*, 9, 2, S. 94 - 103.
- Bisanz, G. / Vieth, N.** (1995) *Fußball von morgen. Band 1: Grundlagen- und Aufbautraining*. DFB. Münster: o. V.
- Bremer, D.** (1980). Methodische Überlegungen zur Einführung des Fußballspiels bei Schülerinnen. In: *sportunterricht* 29, 2, S. 57-61.
- Brüggemann, D.** (1994). *Fußball in der Schule*. Gesundheitsschutz in Schule und Beruf 3. GUVV Westfalen-Lippe (Hrsg.). Münster: o. V.
- Brüggemann, D. / Albrecht, D.** (1986). *Schulfußball: spielen - lernen - mitgestalten*. Schorndorf: Hofmann.
- BUK (Hrsg.)** (1984). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Remde, F. Fußball in der Halle. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.
- BUK (Hrsg.)** (1985). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Remde, F. Handverletzungen beim Volleyballspiel. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.
- BUK (Hrsg.)** (1986). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Remde, F. Sicheres Fangen beim Basketballspiel. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.
- BUK (Hrsg.)** (1984). *Unfallverhütung beim Handball*. GUV 57.1.21.
- Kähler, R.** (1991): Erziehung zur Fairneß im Sportunterricht. Teil I: Die Bedeutung der Fairneß im Sportunterricht. In: *sportunterricht*, 40, 8, Lehrhilfen für den Sportunterricht, S.119ff.
- Kemény, P. / Hundeloh, H.** (1989). Ballspielunfälle. In: *sportunterricht*, 38, 7, S.100.
- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW und die Träger der GUV** (19963). *Mehr Sicherheit im Schulsport*. Teil 2: Sportbereich Spiele. Soester Verlagskontor.

Zu Kap.: 11 Schwimmen

BUK (Hrsg.) (1988). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Rimmelpacher, C.: Baderegeln sind Sicherheitsregeln. Braunschweig: ROT-Gelb-GRÜN-Verlag

BUK (Hrsg.) (1989). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Unger, P.: Vielseitiges Tauchen. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.

BUK (Hrsg.) (1989). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Brüns, L.: Sicherheit beim Schwimmen. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.

BUK (Hrsg.) (1990). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Unger, P.: Vielseitiges Tauchen. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.

BUK (Hrsg.) (1993). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Unger, P.: Rettungsschwimmen. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.

BUK (Hrsg.) (1996). *Lehrerbriefe zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung*. Kobow, G. Zur Entwicklung von Fuß- und Kopfsprüngen. Braunschweig: ROT-GELB-GRÜN-Verlag.

Komar, I. (1994). Atemschulung für den Schwimmanfänger. In: *Schwimmen - Lernen und Optimieren*. Band 8. (Deutsche Schwimmtrainer Vereinigung (DSTV) (Hrsg.).

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW und die Träger der GU in Westfalen-Lippe (1993). *Mehr Sicherheit im Schulsport*. Teil 4: Sportbereich Schwimmen. Soester Verlagskontor.

Palatinusch, H. (1997). Sicherheit im Schwimmunterricht, Benutzersicherheit - Technische Sicherheitsregeln in Bädern. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 46, 3, S. 47f.

Unger, P. (1990). Sicher schwimmen. In: *sportpädagogik*, 14, 3, S. 49ff.

Zu Kap.: 12 Leichtathletik

Haberkorn, C. / Plaß, R. (1992). *Spezielle Didaktik der Sportarten: Leichtathletik 1+2*. Frankfurt: Diesterweg.

Jonath, U. / Krempel, R. / Haag, E. / Müller, H. (1995). *Leichtathletik 1+2+3*. Hamburg: Rowohlt.

Medler, M. (1992). *Leichtathletik, Spiel- und Wettkampfformen*. Neumünster: Sportbuchverlag.

Murer, K. (1991). *1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik*. Schorndorf: Hofmann.

Frey, G. / Hildenbrandt, E. / Kurz, D. (1984). *Laufen, Springen, Werfen*. Schulsport Praxis 7616. Reinbek: Rowohlt.

Zu Kap.: 13 Gerätturnen

- Becker, W. / Bockhorst, R. / Haberstroh, K.** (1995). *Hilfen zum Helfen. Helfergriffe für das Turnen in der Schule*. Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV) Westfalen-Lippe (Hrsg.). Münster: o. V.
- Blume, M.** (1994). *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Bruckmann, M. / Dieckert, J. / Herrmann, K.** (1991). *Gerätturnen für alle - Freies Turnen an Geräten*. Celle: Pohl-Verlag.
- Bruckmann, M.** (1990). *Wir turnen miteinander - Ideen, Anregungen und Beispiele für Partner- und Gruppenturnen an und mit Geräten*. Schwäbischer Turnerbund (Hrsg.). Stuttgart: o. V.
- BUK** (Hrsg.) (1997). *Turnen*. GUV 57.1.14.
- BUK** (Hrsg.) (1994). Frenger, H./Peper, D. *Springen mit dem Minitrampolin*. GUV 57.1.15. und Video.
- BUK** (Hrsg.) (1987). Frenger, H./Schmidtbleicher, D.: *Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht*. Sicherheit im Schulsport, Heft 4. GUV 57.1.28.
- BUK** (Hrsg.) (1996). Baumann, N./Hundeloh, H. *Alternative Nutzung von Sportgeräten*. Sicherheit im Schulsport, Heft 9. GUV 57.1.47.
- Gerling, I.** (1997) *Kinder turnen. Helfen und Sichern*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Knirsch, K.** (1983) *Gerätturnen mit Kindern*. Böblingen: CD - Verlagsgesellschaft.

Zu Kap.: 14 Trendsportarten

Inline-Skaten:

- Hottenrott, K./Urban, V.** (1996). *Inline Skating*. Reihe adventure sports. Aachen: Meyer und Meyer.
- Hundeloh, H.** (1997). Inline-Skaten in der Schule. Anmerkungen zu einer Sportart aus sicherheitsbezogener Sicht. In: *sportpädagogik*, 6, S. 6ff.
- Nagel, V. / Hatje, T.** (1997). *Inline Skating. Das Handbuch*. Berlin: Sportverlag.
- Sauter, U.** (1996). *Inline Skating. Ausrüstung, Techniken, Fahrpraxis*. Niedernhausen: Falken-Verlag.

Klettern:

- BUK** (1994). Wenn Schüler die Wand hochgehen. Empfehlungen des BAGUV zur Einrichtung und zum Betrieb von Kletterwänden. In: *Sicherheit im öffentlichen Dienst*, 6, S. 8f.
- Eber, A.** (1996). Sportklettern in der Schule. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 45, 7, S. 105ff.
- Fister, U.** (1994). Immer an der Wand entlang. In: *pluspunkt*, 4, S. 14ff.
- Müller, Ch. / Kümin, M.** (1993). Didaktische und methodische Überlegungen für das Klettern in der Schule. In: *Sportlerziehung in der Schule*, 2, S. 15ff.

Zu Kap.: 15 Erste Hilfe

BUK (Hrsg.) (1992). *Merkblatt Erste Hilfe an allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen*. GUV 20.26.

BUK (Hrsg.) (1995). *Rechtsfragen bei Erster-Hilfe-Leistung*. GUV 20.42.

BUK (Hrsg.) (1992). *Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen*. (Aushang DIN A2). GUV 30.1.

BUK (Hrsg.) (1994). *Verbandbuch*. GUV 40.6.

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung und die Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung NRW (Hrsg.) (1996). *Was tun, wenn... Maßnahmen bei Unfällen im Sport*. Soest: o. V.

Zu Kap.: 16 und 17 Ärztliche und fachärztliche Behandlung

Altenberger H./Leye M./Rümmele, E. (1989). In: BUK (Hrsg.). *Sicherer Schulsport - Unfallforschung im Schulsport*. Abschlussbericht eines Forschungsprojektes. München. GUV 57.1.36.

BUK (Hrsg.) (1993). *Merkblatt über die gesetzliche Unfallversicherung der Schüler und Studenten sowie Kinder in Kindergärten*. GUV 20.1.1.

Zu Kap.: 18 Wissenswertes über die Entwicklung und Verteilung von Schulsportunfällen

Mirbach, A. (1995). *Schulsportunfälle an allgemeinbildenden Schulen in Westfalen-Lippe*. Eine empirische Studie zu Rahmenbedingungen von Schulsportunfällen und Möglichkeiten einer gezielten Unfallprophylaxe. *Gesundheitsschutz in Schule und Beruf*. Band 6. Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV) Westfalen-Lippe (Hrsg.). Münster: o. V.



ISBN 3-934729-01-0

Unfallkasse Hessen
Prävention
Opernplatz 14
60313 Frankfurt
Telefon 069-29972-233
Telefax 069-29972-207

Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen
Band 2

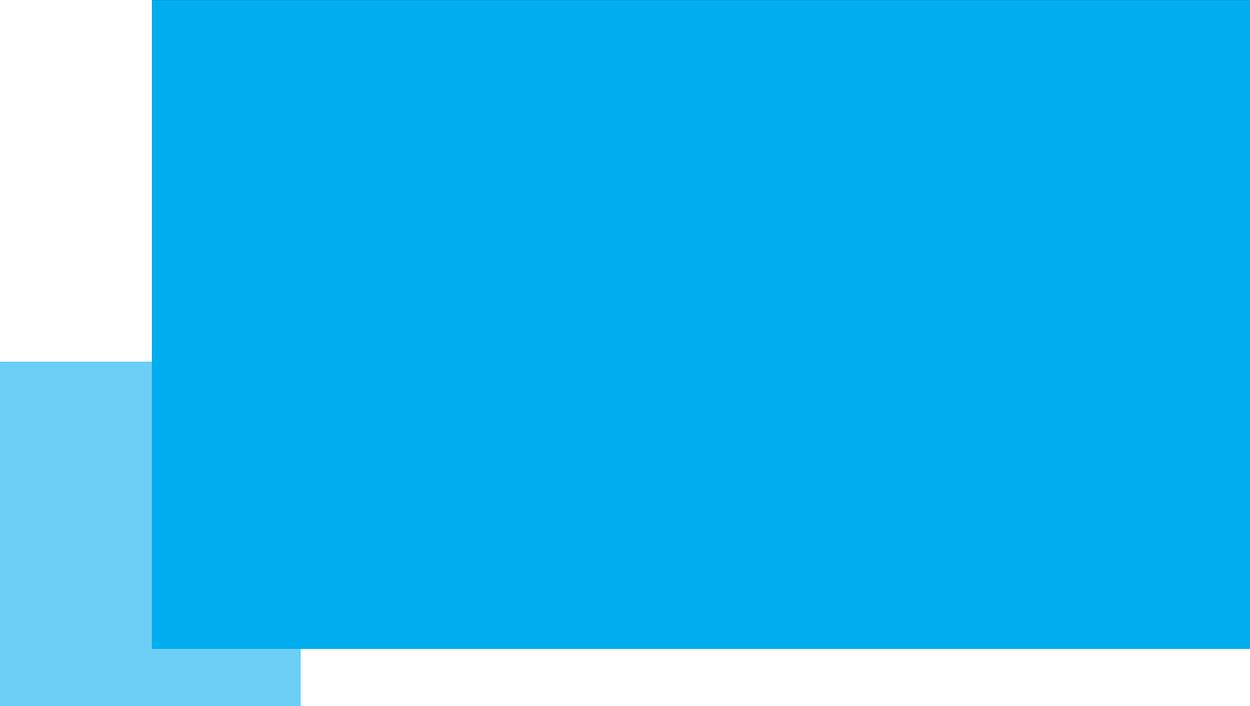


Schulsport Sicherheit

Mehr Sicherheit im Schulsport



Unfallkasse Hessen
Partner für Sicherheit



Unfallkasse Hessen
Prävention
Opernplatz 14
60313 Frankfurt
Telefon 069-29972-233
Telefax 069-29972-207

ISBN 3-934729-01-0