

SICHERHEIT IM UNTERRICHT AUS BEWEGUNG- & SPORT

Vertiefungsgebiet



von Sandra BOCK bei Peter MITMANNSGRUBER

INHALTSVERZEICHNIS

1. ÜBER UNFÄLLE UND UNFALLVERMEIDUNG	4
1.1 Unfallschwerpunkte	5
1.2 Was tun, wenn sich ein Unfall ereignet hat?	7
2. SCHULSPORTVERLETZUNGEN	7
2.1 STATISTIK 2004: UNFÄLLE BEIM SPORTUNTERRICHT IN DER VOLKS 2.2 URSACHEN VON SPORTVERLETZUNGEN	9
2.3 Altersspezifische Sportverletzungen 2.4 Empfehlungen	
3. MEHRFACHE BEGRÜNDUNG FÜR DIE NOTWENDIGKEIT DER UNFALLVERHÜTUNG	11
4. SICHERN UND HELFEN	
4.1 HELFEN	
4.2 SICHERN	
5. LEHRPLANBEZUG	
6. WAGNISERZIEHUNG IM SCHULSPORT	
6.1 VORBEMERKUNG	
6.2 DIE SUCHE NACH DEM ABENTEUER	
6.3 SICH VERANTWORTEN UND VERTRAUEN IM WAGNISSPORT	
6.5 SICHERHEITSERZIEHUNG IM WAGNISSPORT	
6.6 WIE KÖNNEN SPORTLICHE WAGNISSE IM SPORTUNTERRICHT ANGEI WERDEN?	BOTEN
6.7 EIN NACHDENKLICHER AUSBLICK	
7. DIE KINDLICHE BEWEGUNGSUMWELT – HEUTE EIN RISIKO?	22
7.1 Moderner Turnunterricht	22
7.2 WIE KANN DAS RISIKO GESTALTET WERDEN?	
7.3 Was muss unbedingt beachtet werden?	25
8. SICHERHEIT VON SPORTGERÄTEN	25
8.1 Transport der Turnbank	27
8.2 Transport des Kastens	28
8.3 Transport des Barrens	
8.4 Transport der Reckstangen	
8.5 FIXIEREN DER RINGE	
8.6 Ziehen des Mattenwagens	
8.8 GITTERLEITER	
8.9 Niedersprungmatte	
8 10 Ki fingeräte	35

8.11 Kletterstangen	36
8.12 Schwebebalken	36
8.13 Sprossenwand	36
8.14 Sprungbrett	37
8.15 Tore	37
8.16 TURNBOCK (TURNPFERD)	37
8.17 Turnleiter	38
8.18 TURNMATTE BZW. WEICHBODEN	38
8.19 Sporthallen - Innenausbau	40
9. WAS IST WICHTIG, WAS IST RICHTIG IM TURNSAAL BEIM	40
Fußball	40
Basketball	42
Turnen	43
.12 SCHWEBEBALKEN .13 SPROSSENWAND .14 SPRUNGBRETT .15 TORE .16 TURNBOCK (TURNPFERD) .17 TURNLEITER .18 TURNMATTE BZW. WEICHBODEN .19 SPORTHALLEN - INNENAUSBAU WAS IST WICHTIG, WAS IST RICHTIG IM TURNSAAL BEIM .FUßBALL .BASKETBALL .VOLLEYBALL .TURNEN .WAS IST WICHTIG, WAS IST RICHTIG AM SPORTPLATZ BEIM .BEIM LAUFEN UND SPIELEN .BEIM SCHLAGBALLWERFEN .BEIM WEITSPRINGEN .SPORTREGELN .WEITERE ÜBERLEGUNGEN UND SICHERHEITSMAßNAHMEN	44
BEIM LAUFEN UND SPIELEN	45
BEIM SCHLAGBALLWERFEN	46
BEIM WEITSPRINGEN	46
11. SPORTREGELN	48
12. WEITERE ÜBERLEGUNGEN UND SICHERHEITSMAßNAHMEN	50

Allgemeines:

- 1. Gesetzliche Bestimmungen beachten (z.B. Radtour Helmpflicht, ...)
- 2. Unfallverhütung (Sichern und Helfen)
- 3. Erste Hilfe (Kurse zur "Auffrischung", Hallenkoffer, ...)
- 4. Berücksichtigung v. Krankheiten (Fieber, Zuckerkrankheit, Epilepsie, ...)
- 5. Sportmedizinische Untersuchungen
- 6. Fachkräfte mit spezieller Ausbildung kontaktieren (Bergführer, Lehrwarte, ...)
- 7. Prävention (Ernährung, Klug und fit, ...)
- 8. Piercing und Schmuck entfernen, auf entsprechende Kleidung achten
- 9. Gruppengröße beachten
- 10.Geräte richtig auf- und abbauen (beschädigt rotes Pickerl, ...)

Lehrer

- 1. Überhöhtes bzw. zu geringes Anspruchsniveau
- 2. Übertriebener Wettkampfgedanke
- 3. Wie lange und wie gut kenne ich die Schüler?
- 4. Lehreraus- und Fortbildung (Fachkompetenz)
- 5. Erziehung zur Selbstständigkeit (Problemlösestrategien)
- 6. Unterrichtsplanung und Vorbereitung
- 7. Fächerübergreifender Unterricht (z.B. Ernährung Sachunterricht, ...)
- 8. Ordnungsrahmen Sportregeln

Schüler

- 1. Gegenseitige Heraus- und Überforderung
- 2. Übertriebener Wettkampfgedanke (Klassenmatch)
- 3. Physische, psychische und soziale Voraussetzungen
- 4. Umgang mit Angst und Stress

1. Über Unfälle und Unfallvermeidung

Sicherheit im Schulsport muss groß geschrieben werden. Dahinter steht nicht nur die berechtigte Sorge um die Schüler/innen, es sind auch die finanziellen Interessen der Krankenkassen und Unfallversicherungen angesprochen. Dazu ist vorab zu bemerken, dass Sportarten, die allgemein als "Freizeitsportarten" (und damit auch als "Volkssport") gelten, wie Skifahren oder Inline-Skating, eine recht hohe Unfallrate, auch an gravierenden Fällen, aufzuweisen haben.

Außerdem ist die Zahl der Schülerunfälle zu hoch – vor allem, aber nicht nur im Turnunterricht. Dies ist zunächst unter zwei Aspekten zu sehen:

1. Der eine Teil der Unfälle ist unvermeidlich. Es lässt sich nicht verhindern, dass Schüler/innen beim Laufen und Springen, ob auf dem Pausenhof

- oder im Sportunterricht, mit dem Fuß umknicken oder ausrutschen, dass sie beim Spielen ins Gehege kommen und stürzen etc.
- 2. Der andere Teil der Unfälle ist zweifellos auf Leichtfertigkeit, gelegentlich auch auf Rücksichtslosigkeit zurückzuführen. Dem kann nur die Erziehung zu einem geordneten und selbstverantwortlichen Verhalten entgegengewirkt werden. Daran mangelt es derzeit nicht nur in der Schule, sondern überall in unserer Gesellschaft. Dabei ist allerdings eines zu beachten: Der Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen, der sich glücklicherweise (wenn auch reduziert) noch feststellen lässt, darf nicht eingeschränkt werden. Das "Austoben" ist notwendig, muss aber in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Es geht also nicht nur in der Schuleum einen schwierigen Balanceakt zwischen Freiheit und Ordnung, zwischen Aktivitätsbedürfnis und Selbstkontrolle.

1.1 Unfallschwerpunkte

Die meisten Unfälle, überwiegend allerdings leichterer Art, ereignen sich im *Spiel*. Sie sind dort in einem gewissen Umfang vermeidlich, sehr oft aber auch die Folge einer unkontrollierten und rücksichtslosen Spielweise. Dagegen kann man mit methodischen Mitteln ankämpfen: überschaubare Verhältnisse schaffen, geringere Spielerzahlen und vor allem entschärfende Regeln. Es sollte eine ständige erzieherische Einwirkung, etwa im Sinne von "bewusstseinsbildenden Maßnahmen" vorgenommen werden. Manifeste Aggressionen sollten sofort unterbunden werden. Wer einen Mitspieler absichtlich, z.B. durch "Fußstellen", zu Fall bringt, muss belangt werden. Notwendig ist auch, dass stets alle Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden, aus dem Spielfeld geräumt werden. Dieser Gesichtspunkt gilt übergreifend für alle Sportarten und für sämtliche unterrichtliche Situationen. In der Halle sind außerdem die Tore zu den Geräte- und Umkleideräumen zu schließen.

Geradezu gegenläufig zu den Sportspielen verhält sich das *Gerätturnen*. Hier ereignen sich relativ wenige, aber immer wieder schwere Unfälle. Diese betreffen allerdings mehr die Randbereiche des Geräteturnens als seinen traditionellen Grundbestand. Alle Übungen, bei denen der Übende im Fall des Misslingens sich nicht selbst helfen kann, müssen konsequent abgesichert werden, durch "personale Hilfen" und/oder "materiale Hilfen" (z.B. einen Weichboden).

Es lässt sich aber auch eine Ambivalenz allen unterrichtlichen Handelns aufzeigen: Einerseits müssen die Schüler vor möglichen Unfällen geschützt werden, andererseits verhindert eine immerwährende totale Absicherung die Ausbildung eines *realistischen Selbsteinschätzungsvermögens*. Es muss also auch die Möglichkeit gegeben sein, dass sich Schüler/innen selbst einschätzen

lernen, etwa nach dem Motto: "Wenn du dir es zutraust, darfst du es alleine probieren."

Das Benutzen des kleinen bzw. großen Trampolins darf aufgrund der hohen Unfallsrate NUR von Sachkundigen (Lehrer/innen mit eigener Ausbildung für das Trampolin) eingesetzt werden!

Das Bodenturnen erfordert eine differenzierte Betrachtung:

Beim Handstand ist der Übende gegen Überfallen zu abzusichern. Geübtere sollten auch auf die Selbsthilfe verwiesen werden, z.B. Handstand gegen die Wand.

Bei Rollbewegungen, speziell bei der Rolle rückwärts, ist wegen der notwendigen Beweglichkeit in der Wirbelsäule eine vorsichtige Hinführung angezeigt. Das "Abrollen" sollte aus Gründen der Gewandtheitsschulung intensiv geübt werden. Daraus lässt sich eine allgemeine "Fallschulung" entwickeln.

In der *Leichtathletik* können Stürze auf der Kunststoffbahn sehr problematisch werden. Beim Weitsprung muss der Sand in der Grube locker genug sein und der Rechen muss aus der Grube genommen werden!!!

Organisatorische Aspekte beim Schwimmunterricht

Besonders beim Schwimmen sind einige Anordnungen unbedingt notwendig. Vor allem muss verhindert werden, dass die Schüler/innen Kopf vor ins flache Wasser springen. Dabei haben sich schon schwerste Unfälle ereignet.

Es ist zu empfehlen, mehr oder weniger wörtlich, folgendes anzusagen:

- Ihr zieht euch um, geht unter die Dusche, dann ins Schwimmbad und setzt euch dort auf die Bank; es geht niemand ins Wasser, bevor ich es sage.
- Sprünge sind nicht gestattet, außer wenn ich es erlaube. Beim Wasserspringen ist niemand unter dem Sprungbrett; wer gesprungen ist, schwimmt schnell weg; wer springen will, vergewissert sich, dass alles frei ist.
- Das Laufen im Schwimmbad ist verboten! Nasse Fliesen sind rutschig!

Für den Schwimmunterricht mit Anfängern und wenig geübten Schülern gelten einige spezielle Regeln:

• Unsichere und ängstliche Schüler/innen sollten sich nur im flachen Wasser bewegen. Eine angemessene Wassergewöhnung ist unabdingbar.

Schutz vor Überlastungsschäden

Wesentlicher Bestandteil der Sicherheitserziehung sind auch die Vorkehrungen gegen mögliche Überlastungsschäden im orthopädischen Bereich.

- Niedersprungstellen sind prinzipiell abzusichern, normalerweise durch Matten, ggf. auch durch Weichböden. Die optimale Niedersprungtechnik (tiefes Abfedern) sollte mit den Schülern geübt werden. Außerdem sollten die Schüler/innen darauf hingewiesen werden, "richtige" Sportschuhe zu tragen, deren Sohlen gewisse Dämpfungseigenschaften aufweisen.
- Das Heben und Tragen von schweren Gegenständen sollte gleichfalls geübt werden. Wichtiger Aspekt: Rücken gerade halten, Last "aus den Beinen heraus" anheben.

1.2 Was tun, wenn sich ein Unfall ereignet hat?

Bei *leichteren Verletzungen* wie Schürfungen, Prellungen: Erstversorgung sicherstellen (Binde, Heftpflaster, Kältekissen, usw.). Je nach Lage der Dinge den Schüler entweder sofort nach Hause entlassen oder späteren Arztbesuch anregen.

Bei behandlungsbedürftigen Verletzungen: Erstversorgung vornehmen, Eltern informieren, Kind zum Arzt schicken bzw. Arzt kommen lassen.

Bei Verdacht auf Gehirnerschütterung: Eltern verständigen und Arztbesuch anordnen.

Bei *schweren Unfällen* sind unverzüglich der Rettungsdienst und der nächst zu erreichende Arzt zu alarmieren. Dazu muss der Zugang zu einem Telefon gewährleistet sein, bei dem auch die notwendigen Telefonnummern angeschlagen sein müssen. Beim Unterricht außerhalb der Sportanlagen sollte man ein Handy mitführen.

2. Schulsportverletzungen

Ein Ziel des Turnunterrichts ist es, die Kinder zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. Negativerfahrungen, wie beispielsweise im Unterricht erlebte Sportunfälle, stellen das Erreichen dieser Zielsetzung in Frage. Die Statistiken der Unfallversicherungen verweisen darauf, dass sich ein hoher Prozentsatz aller Sportverletzungen im Schulsport ereignet. Unfallverhütung und Sicherheitserziehung rücken daher zunehmend in den Vordergrund.

2.1 Statistik 2004: Unfälle beim Sportunterricht in der Volksschule

"Wer Sport treibt geht auch das Risiko der akuten und/oder chronischen Schädigung seines Körpers ein, d.h. Sport geht je nach Sportwahl und Belastungsintensität mit statistisch kalkulierbarer Verletzungshäufigkeit einher.

VERLETZUNGSART	ANZAHL d. UNFÄLLE
Quetschung, Prellung	1.525
Geschlossener Knochenbruch	1.508
Verstauchung, Zerrung	948
Rissquetschwunden	281
Teilverlust	203
Erschütterung (Gehirn)	105
Bänderriss	55
Schnittwunden	46
mehrere Verletzungsarten	45
Hautabschürfungen	35
Unbekannte Verletzungsart	25
Verlust	21
Verrenkung geschlossen	18
Bisswunden	16
Fremdkörperverletzung	9
Sehnenverletzung	8
Sonstige Verletzungsarten	4
Stichwunden	3
Offener Knochenbruch	2
Beschädigungen v. Prothesen	2
Muskelriss	2
Skalpierung	1
Meniskusverletzung	
Zerreißung, Zerfetzung	
Geschlossener Verrenkungsbruch	
Gesamtergebnis	4.865

UNFALLURSACHE	ANZAHL d. UNFÄLLE
Sturz einer Person	1.826
Gewalt eines Schüler	782
Sonstige Bewegung d. Körpers ohne körperliche Belastung	743
Von einem Gegenstand erfasst, mitgeschleppt werden	702
Beim ungeschickten Gehen, Umknicken, ohne zu stürzen	420
Absturz einer Person	213
Sonstige Stürze v. Personen	92
Verlust der Kontrolle über einen Gegenstand	35
Sonstiger Verlust der Kontrolle	21
Nicht bekannte Ursachen	19
Abrutschen, Fallen	11
Angriff von Tieren	1
Gesamtergebnis	4.865

BETROFFENE KÖRPERREGION	ANZAHL d. UNFÄLLE
Hände	1.470
Kopf	1.013
Füße	838
Arme	681

Beine	633
Brust, Rücken	172
Bauch, Becken	29
Hals	22
Nicht feststellbare Region	5
Prothesen	2
Gesamtergebnis	4.865

2.2 Ursachen von Sportverletzungen

Die Ursachen für Sportverletzungen sind äußerst vielfältig und können in exogene und endogene Faktoren unterschieden werden.

Zu den exogenen Ursachen zählen

- sportartspezifische Verletzungsrisiken (z.B. bei Fußball, Tennis, ...)
- die *entsprechende Sportausrüstung* Schläger, Stöcke, Bälle, ... aber auch das *Fehlen einer speziellen Schutzausrüstung* (z.B. Helm, Ellbogenschützer, ...)
- *die äußeren Bedingungen* einer Sportanlage/Turnhalle. So können, abgesehen von technischen Mängeln an fixen oder beweglichen Geräten, durch die Bodenbeschaffenheit Verletzungen provoziert werden (rutschiger Boden etc.).
- das *Nichtbeachten von sicherheitstechnischen Vorschriften* oder falsche Hilfestellungen.
- eine falsche Stundengestaltung mit ungeeigneten Übungen.

Endogene Ursachen bedingen Sportverletzungen durch eingeschränkte oder ungenügende sportliche Eignung.

- Dies kann häufig am Gesundheitszustand liegen. So führen akute oder gerade zurückliegende Infektionskrankheiten zu einer schnellen Ermüdbarkeit und zu verminderter Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.
- Zu frühe Wiederbelastung nach Verletzungen können ebenso zu erneuten Unfällen führen.
- Eine *unausgeglichene Ernährung*, insbesondere unzureichende Flüssigkeitszufuhr spielen auch eine wichtige Rolle.
- Ähnlich ist die Situation bei *ungenügender Vorbereitung*, wie etwa bei mangelhaftem Aufwärmen, Unerfahrenheit und fachliche Unkenntnis.

2.3 Altersspezifische Sportverletzungen

Zu den Zeitpunkten eines erhöhten Wachstums ist demnach der Organismus einerseits gut trainierbar, andererseits besonders empfindlich gegenüber falsch gesetzten Belastungen. Besonders in der Phase des puberalen Wachstumsschubs

weisen die Strukturen des passiven Bewegungsapparates Besonderheiten auf, die für bestimmte Sportverletzungen vermehrt anfällig machen. Diese Besonderheiten bestehen zum einen darin, dass die Knochen des Kindes bzw. Jugendlichen wegen der relativen Mehreinlagerung von weicherem organischem Material zwar erhöht biegsam sind, aber weniger zug- und druckfest. Dies führt zu einer verminderten Belastbarkeit des gesamten Skelettsystems. Der größte Unterschied zum Heranwachsenden besteht im Vorhandensein einer Wachstumsfuge. Die Epiphysenfugen als primäre, wie auch die Apophysen als sekundäre Wachstumszentren, lockern sich hormonell bedingt in der Pubertät auf und bilden in diesem Zeitraum das schwächste Glied in der Muskel-Sehnen-Knochen-Kette, obwohl auch die Sehnen erst mit zunehmendem Alter bis am Ende der Pubertät ihre maximale Zugfestigkeit erreichen.

2.4 Empfehlungen

- → Ausrüstung, Kleidung, Schuhe sowie Geräte und Bodenbeschaffenheit sind wesentliche Faktoren bei der Unfallverhütung. Eine adäquate Turn- bzw. Sportbekleidung spielt bei der Unfallverhütung eine bedeutsame Rolle (So können etwa Sportschuhe mit ungeeignetem Profil Verletzungen verursachen.).
- → Die richtige Wahl der Sportausrüstung ist von größter Wichtigkeit, da unpassende oder nicht gewartete Sportgeräte Unfälle provozieren können (z.B. falsch eingestellte Skibindungen, schlecht gewartete Skier, etc.).
- → Ebenso ist die Funktionsfähigkeit und Sicherheit von Turngeräten vor Benutzung zu überprüfen bzw. zu kontrollieren. Die Unfallgefahr kann durch bauliche Maßnahmen deutlich eingeschränkt werden. So sollten Wände bis mindestens 2,70 m über dem Fußboden ebenflächig, geschlossen und glatt sein.
- → Da ein Großteil der Sportverletzungen in den häufig betriebenen Ballsportarten auftreten, empfiehlt es sich, Größe und Gewicht des jeweiligen Balles konsequent dem Alter und Leistungsstand der Schüler anzupassen. Dem Sportgerät "Ball" kommt eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Trifft der Ball mit einer Geschwindigkeit vom 40 km/h den Kopf, so entstehen Kräfte, die der Schlagstärke einer linken Geraden beim Boxen entsprechen. Neben der Traumatisierung des Gehirns (Gehirnerschütterung) sind vor allem auch die Augen gefährdet.

Trotz umsichtiger, fachkundiger Planung und Durchführung des Unterrichts aus Leibesübungen werden Sportverletzungen nie gänzlich auszuschalten bzw. zu verhindern sein. Die Leibeserzieher/innen haben daher die grundlegenden "Erste-Hilfe-Maßnahmen" zu beherrschen und gegebenenfalls aufzufrischen!

3. Mehrfache Begründung für die Notwendigkeit der

Unfallverhütung

-) aus ethisch-moralischer Sicht

Jeder Lehrende hat die Verpflichtung, seine Schüler/innen vor Schaden aller Art zu bewahren → Aufsichts- und Fürsorgepflicht

-) aus rechtlicher Sicht

Unser Strafgesetz stellt alle jene unter Strafdrohung, die durch ihr Tun oder ihre Unterlassung einen anderen Menschen in seiner körperlichen Sicherheit gefährden, seine fahrlässige Körperverletzung herbeiführen oder seine fahrlässige Tötung verursachen.

-) aus ökonomischer Sicht

Unfälle erfordern relativ hohe Kosten

-) aus didaktischer Sicht

Erfolgreiches Lernen gelingt besser in einer sicheren Atmosphäre

Das menschliche Fehlverhalten kann zwei Gründe haben:

- 1. *Psychologische Faktoren*: Zeitkonstante Bedingungen (Persönlichkeitsmerkmale) und zeitvariable Bedingungen (Erregung, Ermüdung, ...)
- 2. physisch-gesundheitliche Faktoren

Der/Die Lehrende kann "Beinahe-Unfälle" bei sich und bei Kollegen studieren und Folgen daraus ziehen → Sammeln von Erfahrungen

Tatsächliche Unfälle müssen genau analysiert werden, um sie in Zukunft zu vermeiden (Ursache, ...).

Ursachen und Bedingungen für Unfälle müssen diagnostiziert werden:

- Ermüdung, Überanstrengung
- fehlendes Aufwärmen
- fehlendes Training
- mangelnde motorische Begabung
- Disziplinmangel
- schlechte Wetterbedingungen
- ungünstige Übungsstätten (Bodenverhältnisse)
- ungeeignete, schlecht gewartete Sportgeräte

Maßnahmen zur Unfallverhütung:

- einmal jährlich werden alle Geräte fachmännisch kontrolliert (rote Pickerl beachten)
- unmittelbar vor Übungsbeginn auf den einwandfreien Zustand der Geräte achten
- Geräte und Gegenstände, die nicht mehr benötigt werden, wegräumen
- Methodisch einwandfreies Unterrichten (Vorbereitung, Sichern, Helfen)
- Ständige Beachtung des Ordnungsrahmens (Kinder überblicken, ...)
- Sachgemäße Verwendung von Matten und anderen Geräten (Aufstellung, Höhe, Matten, ...)
- Beachtung der Witterung
- Verwendung von sportgerechter Kleidung
- Beachtung der spezifischen Vorschriften an einzelnen Übungsstätten
- Vorsorge: Erste-Hilfe-Kasten
- → Durch die Befolgung derartiger Maßnahmen erfüllt der Lehrer die ihm aufgetragene Sorgfalts- und Fürsorgepflicht!

Die Aufsichtspflicht des Lehrenden verlangt:

- dass die Aufsicht in den Grenzen des Möglichen ununterbrochen ausgeübt wird
- dass der/die Lehrende seine Aufsichts- und Fürsorgepflicht durch aktives Verhalten und nicht durch Verbote nachkommen muss
- dass die Aufsichtsmaßnahmen umsichtig, nachhaltig und vorausschauend getroffen werden.
- → Bloßes Anwesendsein ist zu wenig!

4. Sichern und Helfen



Einen wichtigen Teil der methodischen Ausbildung jedes Sportlehrers bildet das Sichern und Helfen. Es sind dies zwei verschiedene Unterrichtsmaßnahmen.

4.1 Helfen

Helfen ist ein bewusstes aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf, das dem Übenden das Gelingen einer gestellten Aufgabe erleichtern soll. Dieser Eingriff muss nicht immer körperlicher Art sein, er kann auch psychisch erfolgen, z.B. durch einen Zuruf (Mut zusprechen) oder eine Geste. Deshalb setzt das "Helfen-Können" die Kenntnis des Bewegungsablaufes voraus. Für den Lehrer ist das selbstverständlich, jedoch beim Helfen durch Schüler ist dies nicht so einfach. Deshalb kann der Lehrer in solchen Fällen die Übung in mehrere Abschnitte zerlegen. In dieser Hinsicht erweist sich die Ausbildung zum Helfen als methodisches Hilfsmittel. Zu beachten ist, dass das Helfen nur beim Erlernen einer Übung angewendet werden soll und nur dann in beschränkendem Ausmaß, es darf zu keiner Dauereinrichtung werden.

Das Helfen setzt eigenes Können, Einfühlungsvermögen, Beobachtungsgabe sowie ein rasches und richtiges Reaktionsvermögen beim Lehrer voraus.

Richtiges Helfen soll

- den Übenden in seinen Bewegungen nicht behindern.
- das Gelingen bewirken.
- Erfolgserlebnisse vermitteln.
- zum Weiterüben ermuntern.
- den Verlauf der Übung günstig beeinflussen.
- das Bewegungsgefühl verbessern.
- Angst vor der Übung nehmen.
- Unfälle vermeiden helfen.

WIE helfe ich? BEWEGUNGSSTRUKTURGERECHT

Die Helfer müssen je nach Scherpunktbahn und Bewegungsverlauf "rumpfnäher" oder "rumpfferner" unterstützen. Dabei sind mechanische Gesetzmäßigkeiten (Fliehkräfte, …) ebenso zu beachten wie plötzliche, unerwartete Reaktionen des Übenden. Fehlreaktionen stellen die größte Gefahrenquelle für beiden Seiten dar!

WO helfe ich? NAHE BEIM ÜBENDEN

Ein zu weit weg bedeutet ungünstige Hebelverhältnisse für den Helfer, damit zu viel Kraftaufwand aber auch ein mögliches "zu spät kommen" beim Eingreifen. Die Helfer sollen den gesamten Bewegungsablauf von Anfang an mit begleiten. Das bedeutet einen möglichst frühzeitigen Körperkontakt!

WANN helfe ich? Im Zeitpunkt des BEWEGUNGSAKZENTS

(= Bewegungshöhepunkt – das setzt ein Wissen um die Wichtigkeit der einzelnen Bewegungsphasen bzw. eine entsprechende Schulung der Helfer voraus!)

Die Unterstützung des motorischen Lernens durch den Einsatz von Hilfsmitteln ist ein Helfen ohne direkte Partnereinwirkung. Als Geräte dienen Sprungbretter, Kastenteile, Schwimmriefen usw..

ZIEL ist stets das selbständige Beherrschen der Übung!

4.2 Sichern

Hierbei wird vom Helfen ausgegangen, denn durch den Helfer wird der Übende physisch und/oder psychisch unterstützt. Bei zunehmender Übungsdauer werden die Eingriffe des Helfers immer entbehrlicher, bis der Übende den Bewegungsablauf beherrscht. Dadurch wird der Helfer zum Sichernden. Sichern ist ein abwartendes Verhalten, damit, wenn nötig, der Übende vor Verletzungen wirksam geschützt werden kann.

Voraussetzungen für ein gutes Sichern:

Der Sicherer muss voraus denken, an der richtigen Stelle stehen, darf nie unkonzentriert, unaufmerksam oder bequem sein!

- 1. Der Sportlehrer muss die Übungen selbst kennen, d.h. er muss den Übungsablauf kennen und ebenfalls die Gefahrenmöglichkeiten.
- 2. Der Sportlehrer muss auf alles achten, was zu Unfällen führen könnte.
- 3. Der Sportlehrer muss in richtiger Entfernung zum Übenden stehen (vor allem bei Sprunggeräten).
- 4. Er muss die richtigen Sicherungsgriffe vollkommen beherrschen.
- 5. Gesichert darf nur von körperlich geeigneten Leuten werden.
- 6. Besser einmal zu oft zugegriffen als einmal zu wenig.
- 7. Keine Unachtsamkeit beim Sichern! Mitgehen mit der Bewegungsrichtung gewährleistet ein Zugreifen im richtigen Augenblick. Nicht jeder Schüler kann zum Sichern verwendet werden. Die Schüler müssen im Sichern geschult werden.
- 8. Ob das Sichern durch Bereitstehen, Mitgehen oder Zugriff erfolgt, hängt von der Gefährlichkeit der Übung und der Fertigkeit des Übenden ab.
- 9. Der Sichernde hat beim Geräteturnen seinen Standpunkt entgegen der Flugbahn des Stürzenden zu wählen.
- 10.Der Stürzende muss möglichst frühzeitig unterstützt werden.
- 11.Beim Sichern darf die Bewegungsfreiheit des Übenden nicht beeinträchtigt werden. Dies gilt genauso für das Bereitstehen, Mitgehen oder Zugreifen.
- → Nur aus der Praxis und in der Praxis lernt man das richtige Sichern und Helfen!!!

5. Lehrplanbezug

<u>Bildungs- und Lehraufgabe:</u> Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat die Aufgabe, durch einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen, den Schüler individuell zu fördern, Schäden vorzubeugen und vorhandene Schwächen abzubauen. Der Unterrichtsgegenstand soll zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und der Umwelt erziehen und zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat daher, unter anderem, folgende Aufgaben:

- Anregen zu gesundheits- und sicherheitsbewusstem Verhalten und zu sinnvoller Freizeitgestaltung
- Anbahnen einer verantwortlichen und kritischen Haltung zu den Auswirkungen des Sport auf das Individuum, die Gesellschaft und die Umwelt

Grundstufe 1:

- Richtiges Benennen der Geräte
- Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Geräte

Grundstufe 2:

• <u>Umgang mit Geräten:</u> Gemeinsamer Auf- und Abbau von Turngeräten; Sachgerechter Umgang mit allen Sportgeräten; Richtiges Bezeichnen von Geräten und Übungen

<u>Helfen und Sichern:</u> Übernehmen von kindgemäßen Aufgaben des Helfens und Sicherns; *Das Helfen mit fortschreitender Sicherheit abbauen!*; Unfallgefahren erkennen und vermeiden;

6. Wagniserziehung im Schulsport

6.1 Vorbemerkung

Abenteuer, Risiko, Wagnis und das Extreme haben Konjunktur. Gerade die westlichen Gesellschaften erleben in sprunghaftes Ansteigen der Lust am Risiko. Von dieser zunehmenden Lust ist natürlich auch der Sport nicht verschont geblieben. Da der Körper und die körperliche Leistungsfähigkeit bei der Bewältigung von Risiken und Abenteuer einen hohen Stellenwert haben, ist er sogar zum zentralen Handlungsfeld für Risikosuchende geworden. Beschränkte sich das Angebot von Risiko und Abenteuer zuerst auf den nicht organisierten Bereich, so haben sie in den letzten Jahren in Form des Abenteuer-und Erlebnissports auch im Schulsport immer mehr Resonanz gefunden. Ein

wesentliches Element dieser Bewegungsangebote sind Gerätearrangements und –kombinationen, bei denen die herkömmlichen Sportgeräte alternativ genutzt und untereinander kombiniert werden. Die zunehmende Beliebtheit dieser wagnishaltigen Bewegungsangebote ist nicht zuletzt das Ergebnis einer veränderten Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen, die immer weniger Möglichkeit besitzen, kleine Risiken einzugehen, sowie ganzheitlich zu lernen. Das Aufsuchen und Bewältigen von Risiken und Wagnissen sind jedoch wichtige Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. In Risiko- und Wagnissituationen testen Kinder und Jugendliche die eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, psychische Situationen und die soziale Durchhaltefähigkeit, um herauszufinden, was sie können. Bestandene Abenteuer sind darüber hinaus eine Bestätigung für das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in die eigene Person, und damit Bausteine des Selbstwertgefühl und des gegenseitigen Vertrauens.

→ Für Leibeserzieher/innen bedeutet dies alles aber zugleich, dass die Bewegungsangebote sicher gestaltet werden müssen. Sicherheit und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Genauso wie der professionelle Sportler alles tut, um nicht beim Abenteuer zu verunglücken, müssen Bewegungssituationen im Schulsport so arrangiert werden, dass sie keine Gefährdung für Leib und Leben darstellen.

Auf der Grundlage einer umfassenden fachlichen und pädagogischen Kompetenz kann es in der Balance von Zulassen und Einschränken gelingen, einerseits dem Wunsch der Kinder nach abenteuerlichen Situationen gerecht zu werden, Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Risikobewusstsein aufzubauen und andererseits die Kinder vor Verletzungen beim Bewegen an Gerätekombinationen zu schützen.

6.2 Die Suche nach dem Abenteuer

Für Kinder und Jugendliche scheinen Wagnisexperimente trotz des möglichen Scheiterns im Schulsport reizvoll. Sie erleben dabei Nervenkitzel, ein flaues Gefühl im Magen, aber auch Freude und Stolz. In ihrer Freizeit wagen Kinder und Jugendliche einiges beim Skateboardfahren oder beim Inlineskaten, mit dem BMX-Rad oder auch mit dem Snowboard. Es ist schon erstaunlich, mit wie viel Eifer gerade die (männlichen) Skater verschiedene Sprungvarianten üben und wie viel Ehrgeiz sie dabei zeigen, immer schwierigere Tricks und Sprünge zu lernen, und das trotz möglicher Stürze und Blessuren. Was ist überhaupt ein sportliches Wagnis? Welchen pädagogischen Wert haben sportliche Wagnisse? Welche Empfehlungen lassen sich für ein sicheres Wagnissportangebot im Schulsport geben?

Die Suche nach dem "thrill" oder dem "ultimativen Kick" scheint insbesondere in den Natursportarten zu einem Boom zu führen: Kletterer, Paraglider, Kanuten, Taucher, Surfer, Mountainbiker, Skifahrer und Snowboarder suchen immer wieder aufs Neue ihre Herausforderungen. Die Facetten des modernen

Extremsports reichen vom Segelfliegen, vom Indoor-Klettern bis zum Straßenrodeln, vom Wakeboard bis zum Wildwassersport.

Versucht man den Extremsport genauer zu kennzeichnen, können unterschiedliche Merkmale angeführt werden:

- eine körperliche Komponente,
- eine psychische Komponente (Erregungs- und Rauschzustände),
- ein Steigerungsmotiv und
- eine potenzielle Lebensgefahr konstitutiv

Extrem-/Risikosportarten beinhalten außerordentliche körperliche Strapazen, ungewohnte Körperlagen und körperliche Zustände, einen ungewissen Handlungsausgang, unvorhersehbare Situationsbedingungen und lebensgefährliche Aktionen; in der sportlichen Praxis sind allerdings unterschiedliche Gewichtungen dieser Merkmale möglich. Die Palette des so genannten extremen Sports ist insgesamt sehr bunt, unübersichtlich und schnelllebig. Es kursieren die unterschiedlichsten Bezeichnungen, wie Abenteuersport, Adrenalinsport, Erlebnissport, Extremsport, Funsport, Outdoorsport, Psychosport, Risikosport, Thrillsport und Trendsport.

Wagnis und Risiko gelten allgemein als Synonyme.

Die Sportwissenschaft schreibt dem (sportlichen) Abenteuer drei Erlebnismerkmale zu: das Erleben

- von etwas Neuem und Fremden
- von verschiedenen Formen des Überraschenden und
- von etwas Gefährlichem.

Sportliche Abenteuer sind auch länger andauernde und gefahrvolle Unternehmungen, wie z.B. eine Kajaktour, eine Klettertour oder eine Bergtour mit dem Mountainbike. Das jeweilige sportliche Wagnis ist kurz und intensiv.

→ Wagnissport bezeichnet eine freiwillig aufgesuchte und ausgangsoffene (nicht zu 100% kalkulierbare) Handlungssituation im Sport, deren Bewältigung von den körperlichen Kompetenzen des Sportlers abhängt. Ein potenzielles Scheitern hat nicht nur symbolische Folgen (wie beim Spiel), sondern leibliche. Wagnisse unterliegen einer individuellen Beurteilung: Es gibt eine individuell unterschiedliche Wagnisbereitschaft und eine individuelle Wagnisgrenze.

6.3 Sich verantworten und vertrauen im Wagnissport

Für das Konzept des Wagnissports lassen sich soziale Zielsetzungen wie folgt formulieren: Soziale Bedeutungen haben im Wagnis neben kommunikativen Austausch- und Einigungsprozessen vor allem die Vertrauensbildung und die Verantwortungsübernahme. So begibt sich beispielsweise beim Klettern der Kletterer in eine Abhängigkeit zum Sichernden. Der Sichernde übernimmt die Verantwortung für das gesicherte Klettern. Diese soziale Situation beinhaltet ein wechselseitiges Vertrauensverhältnis: Notwendig ist einerseits die Fähigkeit des Kletterers, dem Sichernden die eigene Sicherheit anzuvertrauen, und

andererseits ist auf Seiten des Sichernden die Fähigkeit wichtig, Verantwortung zu übernehmen. Um eine erfolgreiche Seilschaft zu bilden, müssen sich die Kletterpartner gegenseitig vertrauen: Sie vertrauen darauf, dass der jeweils andere ebenso zuverlässig handelt wie sie selbst. Diese am Beispiel des Kletterns beschriebene soziale Beziehung lässt sich auch auf andere Inhalte des Wagnissports übertragen: wer in der Lage ist, Vertrauen in den anderen zu setzen, kann sich eher an eine größere Herausforderung heranwagen. Im Gegensatz zu vielen anderen eher symbolischen Vertrauensformen im Sport liegt im Wagnissport ein existenzielles Vertrauensverhältnis zugrunde. Dieses existenzielle Moment beinhaltet die Sorge um die leibliche Unversehrtheit des anderen, der sich einem Sicherungspartner anvertraut. Um Vertrauen zu schenken und das geschenkte Vertrauen erwidern zu können, müssen sowohl dem Wagenden als auch dem Sichernden die Folgen eines möglichen Vertrauensbruchs bewusst sein. Neben personenbezogenem Vertrauen ist auch ein Zutrauen in das benutzte Material entscheidend. Dies wird gefördert durch ein materialkundliches Wissen, durch ein Erfahrungswissen sowie durch ein Technikvertrauen. Dieses Technikvertrauen bezieht sich auf den Sachverhalt, dass das Sportmaterial in der Regel bestimmten technischen Normprüfungen unterliegt (CE-Norm). **Damit** Technikvertrauen nicht das bedingungslosen Sich-Ausliefern gleichkommt, sollte den Schülern auch Materialwissen und ein angemessener Materialumgang vermittelt werden. Wer im Sportunterricht wagt, sollte dies berechtigterweise im Vertrauen auf den oder die andere/n tun. Mit Vertrauensübungen können die Schüler auf diese Vertrauenssituationen vorbereiter werden. Die Anforderungen sind allmählich zu steigern, wobei auf eine verantwortungsvolle Ausführung seitens der Schüler zu achten ist.

6.4 Vertrauensspiele:

- 1. Roboter: Kreisaufstellung (Innenstirnkreis) mit jeweils 2 Meter seitlichem Abstand zum nächsten Spieler. Der "Roboter" läuft mit verbunden Augen durch den Kreis, wird von den Mitspielern in Empfang genommen und in eine andere Laufrichtung gedreht. Das Spiel kann auch mit 2 Robotern gleichzeitig gespielt werden (genaue Abstimmung der Laufwege erforderlich).
- 2. Blind führen: Die Gruppe paarweise einteilen und einem Mitspieler die Augen verbinden. Dieser wird von seinem Partner herumgeführt bis zu einem bestimmten Gegenstand. Diesen soll er sich ertastend einprägen, dann wird er zu dem Ausgangspunkt zurückgeführt, und nach dem Abnehmen der Augenbinde soll er den betasteten Gegenstand wiederfinden.
- 3. Blind swing: Aufgabe der Gruppe ist, von einem großen Kasten mit Hilfe eines Klettertaus auf einen gegenüberstehenden großen Kasten zu schwingen. Bis auf den Kommander, der auch auf dem Startkasten steht

- und die Weitergabe des Klettertaus sowie die Aufstellung der Gruppe auf dem Zielkasten organisiert, sind alle anderen "blind". (Gefahrenhinweis: nicht mit den Füßen voraus schwingen!).
- 4. Pendel: Ein Spieler steht mit geschlossenen Augen zwischen zwei oder mehreren Mitspielern im Abstand von einem Meter gegenüber und lässt sich in die vorgestreckten Arme fallen. Nach dem Auffangen wird das "Pendel" wiederaufgerichtet und in die Arme des gegenüberstehenden beschleunigt (wichtig: mit kleinem Abstand beginnen; Mitspieler müssen in der Lage sein, das Pendel aufzufangen, sie müssen diesem notfalls entgegenkommen; das Pendel darf nicht gestoßen und nie fallengelassen werden!).
- 5. Balancieren mit Tuchfühlung: Mit geschlossenen Augen über einen Schwebebalken balancieren, wobei der Partner auf eine direkte Handfassung verzichtet. Die Verbindung besteht in einem lose gehaltenen Tuch. Mögliche methodische Reihe zum Balancieren mit verbundenen Augen: Balancieren mit Fingerspitzenberührung des Partners, Partner dirigiert nur verbal, Hilfe über Tuchfühlung, ohne Hilfe.

Dieser Prozess der Vertrauensbildung ist zunächst auf die Situationen im Sportunterricht beschränkt. Ob und inwieweit sich aus diesem innersportlichen Geschehen außersportliche Verhaltensweisen ergeben oder festigen, lässt sich aufgrund fehlender empirischer Untersuchungen kaum belegen.

6.5 Sicherheitserziehung im Wagnissport

Aus sicherheitserzieherischer Sicht sollen den Schülern im Schulsport Lerngelegenheiten zum Umgang mit Unsicherheit angeboten werden. Sie sollen ihr eigenes Sicherheitsbedürfnis kennen und abschätzen lernen. In geeigneten Situationen – die Folgen dürfen nicht gefährlich sein – sollen sie aus ihren Fehleinschätzungen oder Fehlhandlungen erfahren, dass sie für ihre Sicherheit mitverantwortlich sind. Die Schüler sollen lernen, mit gewagten oder riskanten Situationen umzugehen, diese angemessen einzuschätzen und geeignete Verhaltensweisen zu entwickeln. Als geeignete Lernfelder bieten sich sportliche Situationen mit einem "dosierten Risiko" an. Diese Situationen müssen eine realistische Bewältigungschance und keine gravierenden Konsequenzen (Verletzungen) beinhalten. In der Regel kann nur derjenige den Umgang mit Unsicherheit und Risiko lernen, der Möglichkeiten hat, Risiken einzugehen. Situationen, in denen Kinder entscheiden müssen, ob sie etwas riskieren sollen oder nicht, sind für ihre Gesamtentwicklung unverzichtbar. Welche allgemeinen sicherheitserzieherischen Förderungsmöglichkeiten lassen sich für Wagniserziehung ausweisen? Erstens wird beim Wagnissport die Ausbildung eines realistischen Selbstbildes gefördert, weil das eigene Können zwingend in Relation zu der bewältigenden Aufgabe gebracht werden muss. Zweitens müssen Handlungsverläufe und situative Anforderungen auf vermeidbare

20

Gefahren hin untersucht werden: Man will sich ja nicht leichtsinnig gefährden, sondern erfolgreich bewähren. Drittens stellt Wagnissport nicht nur situative Bedingungen für Unsicherheitserfahrungen bereit, sondern Schüler/innen erfahren den lustvollen Umgang mit Unsicherheit. Sie lernen, unsichere Situationen anders zu bewerten: Unsicherheit lässt sich bewältigen, lustvoll gestalten und erleben. Mit dem Wagnissport verbindet sich schließlich auch die Chance, dass zukünftig Selbstüberforderung und Leichtsinn vermieden werden.

6.6 Wie können sportliche Wagnisse im Sportunterricht angeboten werden?

Es dürfte deutlich geworden sein, dass es nicht um die Aufnahme spektakulären den Schulsport geht, sondern um entwicklungsangepasste Wagnisaufgaben aus dem Bereich des Turnens (z.B. Wagnisparcours), aus dem Bereich freizeitrelevanter, erlebnisintensiver Sportarten (z.B. Inlineskaten) und aus dem Bereich der kleinen Spiele (z.B. Geländespiele). Die Wagnisgrenze bildet dabei einerseits der Schüler, der sich gewisse Übungen zutraut und andere nicht, und andererseits der mit den Gefahren der jeweiligen Sportpraxis vertraute Lehrer, der die Schüler begleitet und notfalls bei leichtsinnigen Aktivitäten auch bremst. Schüler/innen müssen angeleitet und auf sportliche Wagnisse vorbereitet werden und sie müssen lernen, wie man sich erproben kann, ohne sich und andere dabei leichtsinnig zu gefährden. Wagnisangebote im Sportunterricht sind so zu gestalten, dass auf zuvor erlernte Fertigkeiten Bezug genommen wird. Den didaktisch-methodischen Rahmen einer Wagniserziehung markieren dabei drei Schritte: das Aufsuchen, Aushalten und Auflösen. Je nach Klassenklima sind zuvor auch vorbereitende vertrauensbildende Maßnahmen oder Vertrauensspiele zu empfehlen.

- 1. Die Phase des Aufsuchens beinhaltet die Aufgabe, den Schüler/innen nicht nur fertige Wagnissituationen vorzugeben. Die Schüler/innen sollen Wagnisgelegenheiten selbst suchen und herstellen. Werden Bewegungslandschaften angeboten, müssen diese Geräteaufbauten sicher leichtsinnige und den geltenden Sicherheitsbestimmungen zuwiderlaufende Baukonstruktionen gilt es unbedingt zu vermeiden. Die Bewegungslandschaften können durch altersgemäße Rahmengeschichten aufbereitet werden. Entsprechende Geschichten können beispielsweise fächerübergreifend im Deutschunterricht von den Schüler/innen erfunden und geschrieben und im Sportunterricht realisiert werden. Wichtig ist, dass diese Geschichten einen für die Schüler/innen erkennbaren Bezug zur Bewegungsaufgabe aufweisen.
- 2. In der *Phase des Aushaltens* sollen die Schüler/innen Gelegenheit haben, sich den sportlichen Herausforderungen zu stellen und sich ihrer sportlichen Kompetenz zu versichern. Die Schüler/innen müssen lernen, ihre Risikobereitschaft realistisch einzuschätzen. Dies scheint insofern bedeutsam, als Schüler heute nicht (mehr) übe eine realistische

Einschätzung ihrer eigenen sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen, sondern sich oft überschätzen. Vor dem gewagten Handeln muss ein gedanklicher Prozess des Abwägens stattfinden, in dem die situativen Anforderungen erkannt und mit den eigenen sportlichen Kompetenzen abgeglichen werden. Diejenigen Schüler, die ihre eigenen Fähigkeiten nicht kennen oder sich unrealistisch einschätzen, werden das Wagnis kaum erfolgreich bewältigen. Folglich darf niemand zum Wagnis gezwungen werden, denn damit würde der wichtige kognitive Vorgang des Abwägens negiert. Der pädagogisch verantwortliche sollte auch sensibel gegenüber dem so genannten "Gruppendruck" sein, damit sich Einzelne nicht unbedacht weiter wagen, als es ihre eigenen Fertigkeiten gestatten. Wichtig ist weiterhin eine Unterrichtsatmosphäre, die ein Zugeständnis von Angst ermöglicht. Angst sollte als eine normale Reaktion dargestellt bzw. erlebt werden. Bedeutsam sind darüber hinaus ausreichende Übungs- und Gewöhnsituationen und genügend Zeit zur individuellen Erprobung.

3. In der abschließenden *Phase des Auflösens* sollen in Unterrichtsgesprächen Reflexionen der Schüler/innen angestoßen werden. Die Schüler/innen können und sollen über das Erlebte berichten. Nur wenn zur Sprache gebracht wird, was von ihnen als gelungen und was als misslungen eingeschätzt wird, was ihnen Angst gemacht hat und wie sie mit dieser Angst umgegangen sind, kann eine Erfahrungsbildung ermöglicht werden.

6.7 Ein nachdenklicher Ausblick

Besonders für männliche Jugendliche scheinen spektakuläre sportliche Aktivitäten attraktiv zu sein. Die Studie zum Thema "xtrem - Der kalkulierte Wahnsinn" geht davon aus, dass 7% der Jugendlichen in Deutschland schon Bungee gesprungen sind und 21% dies noch wollen; 23% wollen unbedingt noch Fallschirmspringen und 18% Paragliden (befragt wurden 3000 Personen ab 14 Jahren). Langeweile sei das Hauptmotiv von Jungendlichen auf der Flucht vor der Erlebnisarmut. Die Jugendlichen suchten in erster Linie Spaß, Nervenkitzel, ein kalkuliertes Risiko, aber nicht die blinde Gefahr. Allerdings exponieren sich Kinder und Jugendliche nicht nur bei Bewegungskunststücken, sondern auch bei einer Vielzahl lebensgefährlicher Verhaltensweisen. Tödliche Unfälle beim so genannten "Autobahnsurfen" dokumentieren ihre riskante Grenzerlebnissen. nach Angesichts dieser unverantwortlichen Risikopraxis bleibt die kleine pädagogische Hoffnung, mit sportlichen Wagnissen kompensatorisch gesellschaftliche legitimierte Spannungsmomente anzubieten.

7. Die kindliche Bewegungsumwelt – heute ein Risiko?

In den letzten Jahren hat sich die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen rasant geändert. Insbesondere in großstädtischen Bereichen werden diese Veränderungen deutlich spürbar. Diese Entwicklungen haben oft zur Folge, dass vielen von ihnen wesentliche motorische und sinnliche Bewegungserfahrungen fehlen. Diese fehlende Souveränität im Umgang mit eigenen Bewegungen ist oftmals sowohl Ursache wie Folge einer nicht angemessenen Entwicklung einer Risikobewältigungsstrategie. Weil Kinder und Jugendliche immer weniger solche bewegungsbezogene Risiken eingehen können, die für sie überschaubar und mit den ihnen zur Verfügung stehenden Fertigkeiten und Fähigkeiten zu bewältigen sind, lernen sie nur unzureichend, solche oder andere alltägliche Risiken angemessen einzuschätzen. Aus diesem Dilemma erwachsen oftmals neue Probleme ganz anderer Dimensionen und Qualitäten. Viele Kinder und Jugendliche ziehen sich in ein risikoloses bewegungsarmes und dadurch sinnlich oft erlebnisarmes Verhalten zurück, während andere gerade das große, lebensbedrohliche Risiko, wie z. B. Auto-Skaten, suchen. Nach Auffassung vieler Expert/innen ist u.a. der Mangel an kalkulierbaren, trotzdem "kickenden" Risiken eine der Ursachen für eine Lebensweise, die gerade den häufig unkontrollierten Wunsch nach den großen Risiken, einschließlich des Alkohol- und Drogenkonsums, fördert. Allein der subjektiv empfundene Mangel an zu bewältigenden, kalkulierbaren Risiken, deren Bewältigung eine wesentliche Voraussetzung zur Findung eigener Identität darstellt, bekommt im Zusammenhang mit sozialen, politischen und ökologischen Zukunftsrisiken ein besonderes Gewicht.

7.1 Moderner Turnunterricht

Der Leibesunterricht sollte Bewegungssituationen schaffen, die Kinder und Jugendliche in ihrer unmittelbaren Lebensumwelt nicht mehr in notwendigem Maße vorfinden. Ein moderner Sportunterricht in der Schule darf sich nicht mehr nur ausschließlich am Wettkampf und Leistungsvergleich orientieren. Ein wesentliches Element im modernen Turnunterricht bildet der so genannte "Erlebnis- bzw. Abenteuersport". Alternative Bewegungsräume, wie z.B. Klettergärten, werden aufgesucht, bekannte Sportgeräte in bisher unbekannter Weise genutzt und miteinander kombiniert, so dass gezielt neue erlebnisreiche Situationen geschaffen werden. Diese Situationen sollen die Kinder und Jugendlichen auffordern, sich selbst genau einzuschätzen, in einem kalkulierbaren Rahmen allein oder gemeinsam mit anderen etwas zu wagen und dabei eigene Bewegungsgrenzen kennen zu lernen.

Solche neuen Gerätarrangements werden mit unterschiedlichen Zielsetzungen erstellt:

- Sie sollen helfen, Bewegungsmöglichkeiten zu finden, die nicht an vorgegeben Fertigkeiten gebunden sind. Diese können von den Beteiligten aktiv, ihren Vorstellungen entsprechend, selbst gestaltet werden.
- Sie sollen eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten für möglichst alle bieten, in dem vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden können.
- Sie sollen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, Sportgeräte anders wahrzunehmen und neu zu entdecken.
- Sie sollen psychomotorische Erfahrungen ermöglichen, d.h. ein Bewegen und Lernen unter Einbeziehung möglichst vieler Sinne, in dem die individuelle Förderung im sozialen Verband im Vordergrund steht.
- Sie sollen angemessene, interessante und zu bewältigende Risikosituationen ermöglichen, die zu der Entwicklung eines individuellen Risikobewusstseins beitragen können.
- Sie sollen nicht nur körperliche und materiale, sondern auch soziale Erfahrungen bieten. Dadurch können sie nicht nur zu einer verbesserten Bewegungssicherheit, sondern auch zum Aufbau von sicherheitsbedeutsamer Selbst- und Sozialkompetenz beitragen.

7.2 Wie kann das Risiko gestaltet werden?

Da Sicherheitsbewusstsein auch Selbstkompetenz und Risikobewusstsein erfordert, kann es auch unter dem Aspekt der Sicherheitsförderung und Unfallverhütung nicht vorrangig darum gehen, Risiken weitestgehend auszuschließen, sondern diese bewusst so zu gestalten, dass sie von Kindern und Jugendlichen zu bewältigen sind. Es soll im Sport nicht um die unkontrollierte Jagd nach Risiko und Abenteuer gehen, wohl aber um ein Verständnis, das genau kalkulierte, interessante und variabel gestaltete Risikosituationen zulässt. Eine solche Sichtweise erfordert bereits bei der Planung einen verantwortungsbewussten und sachkompetenten Umgang, z.B. mit Gerätearrangements. Dabei ist der funktionalen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken, weil durch neue Gerätekombinationen praktisch neue Geräte und damit auch neue Risiken geschaffen werden. Zusätzlich müssen aber auch die personalen Voraussetzungen bei den Schülern/innen gegeben sein, damit die positiven sportpädagogischen Zielvorstellungen auch tatsächlich erreicht werden können. → In der Literatur werden zum Teil Vorschläge für den Bau von

Hin der Literatur werden zum Teil Vorschlage für den Bau von Gerätearrangements gemacht, die zwar interessant sind, den Sicherheitsaspekt jedoch nicht ausreichend berücksichtigen und nicht mehr kalkulierbare Risiken beinhalten. Bei einer unkritischen Übernahme veröffentlichter Beispiele kommen Lehrer/innen ihrer Verpflichtung, Unfälle zu vermeiden, nicht mehr im notwendigen Umfang nach. Die "alternative" Nutzung von Sportgeräten

verdeutlicht, dass die verantwortlich handelnde Lehrkraft mit einer umfangreichen Sachkompetenz ausgestattet sein muss.

Lehrer/innen, die die Gestaltung von Gerätearrangements und dosierten Risikosituationen planen, sollten dich daher an folgenden Grundsätzen orientieren:

- Verlässlichkeit, Vertrauen, gegenseitige Achtung und Hilfsbereitschaft stellen in einer Gruppe wesentliche Voraussetzung für einen unfallfreien Umgang mit gestalteten Bewegungsrisiken dar. Diese Grundhaltungen müssen entweder vorhanden sein oder über gezielte Angebote entwickelt werden.
- Risiko und Kontrolle müssen einander entsprechen. Weder darf eine Situation ein nicht mehr kontrollierbares Risiko darstellen, noch dürfen die Kontrollmechanismen die Bewegung so weit einschränken, dass jede Selbstentscheidung unmöglich wird. Risiko beinhaltet immer Option des Scheiterns. Diese Option muss bestehen bleiben. Dabei müssen allerdings Verletzungen ausgeschlossen werden. Notwendig sind daher Geräteaufbauten mit abgestuften Schwierigkeitsgraden, damit auch individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt werden können.
- Zwingender *Aufforderungscharakter* der Situation und *Freiwilligkeit der Teilnahme*. Damit ist nicht gemeint, dass man am Turnunterricht nur mehr freiwillig teilnehmen soll, sondern es darf keine unausweichliche Verpflichtung geben, sich in die hergestellten Situationen zu begeben. Nur wer sich freiwillig auf eine Situation einlässt, kann sich auch darin selbst steuern. Wer gezwungen wird, ist schon gefährdet!
- Abenteuerliche und risikoreiche Situationen müssen die Selbsteinschätzung und Selbststeuerung der Schüler/innen und ihre Verantwortlichkeit aufrufen und ernst nehmen. Dadurch kommt es zu ganz unterschiedlichen Bewegungsleistungen, die auch in differenzierter Gruppenarbeit ohne ständige unmittelbare und direkte Lehrerkontrolle stattfinden können müssen. Es muss jedoch eine für alle verbindliche Absprache über die Grenzen dessen geben, was noch gewagt werden darf, und was schon zu gefährlich ist.
- Gerätearrangements sollen immer *vielseitige Anforderungen* stellen und die individuelle *Bewegungssouveränität und –sicherheit* fördern. Dazu gehören:
 - die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit
 - die Förderung der koordinativen Fähigkeiten und
 - die Förderung der konditionellen Fähigkeiten.

7.3 Was muss unbedingt beachtet werden?

- Das Risiko ist bereits bei der Planung möglichst exakt abzuschätzen. Hierzu kann es notwendig sein, Informationen über die Geräte und ihre Einsatzmöglichkeiten beim Hersteller einzuholen.
- Bei der Planung von Gerätearrangements sollten fachliche Beratungsmöglichkeiten genutzt werden (erfahrene Kollegen, Fachberater, ...).
- Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten sind grundsätzlich zu vermeiden, da die auftretenden Belastungen nicht mehr berechenbar sind.
- Die Gerätearrangements sind immer auf die Fähigkeiten, Fertigkeiten und psychische Dispositionen der Kinder abzustimmen. Diese sind im Zweifel niedriger als zu hoch einzuschätzen.
- Geräte dürfen nur so eingesetzt werden, dass sie nicht beschädigt werden. Dies gilt vor allem auch für Matten.
- Die Gerätearrangements sind so zu gestalten, dass jeder Schüler/ jede Schülerin die Möglichkeit hat, eine Übung jederzeit abzubrechen, ohne sich selbst oder andere zu gefährden.
- Alle eingesetzten Geräte sind vor Einsatz auf Funktionstüchtigkeit äußerlich erkennbarer Mängel zu überprüfen.
- Bei schwingenden Geräten sind die Schwungbereiche frei zu halten. Schwingende Geräte müssen jederzeit gefahrlos zum Stillstand gebracht werden können.
- Fall-, Abgangs- und Sicherheitsbereiche sind freizuhalten und mit geeigneten Matten abzusichern.
- Die Verbindungen zwischen den Geräten setzen Kenntnisse in der Knotentechnik voraus (Sackknoten, Achterknoten, ...).
- Während des Auf-, Um- und Abbaus von Geräten darf nicht geturnt oder gespielt werden.
- Die Lehrperson muss auf eindeutige Anweisungen, Aufgabenstellungen und Verbote achten.

Wer Bewegungsangebote plant, muss sich bei seiner Entscheidung immer der Verantwortung für das körperliche und psychische Wohlergehen der Schüler/innen bewusst sein.

8. Sicherheit von Sportgeräten

Unter dem Begriff "Gerätesicherung" fallen der Aufbau, der Stand und der Abbau der Geräte!

Es obliegt dem Lehrer, die Geräte während des Unterrichts sorgfältig zu kontrollieren.

Am sichersten vollzieht sich der Geräteaufbau, wenn jeder Schüler einzelnen vom Lehrer mit einer bestimmten Aufgabe bedacht wird. Der Geräteabbau ist besonders gefährlich, weil die Kinder schon müde sind. Beim Abbauen der Geräte darf nie Zeitdruck ausgeübt werden!

Der Aufbau und Abbau von Geräten sollte grundsätzlich von Kindern übernommen werden. Dieser muss jedoch planmäßig und von Grund auf gelernt werden. Diese Einführung braucht Zeit, sollte aber nie unter Zeitdruck geschehen. Je früher man mit der Organisation des Geräteeinsatzes anfängt, desto leichter hat es die Sportlehrkraft in den folgenden Schuljahren. Ein Stundenthema "Heute bauen wir mal alle Geräte des Turnsaals auf" wird die Kinder begeistern. Da bestimmte Großgeräte (z.B. Gitterleitern, Ringe, …) mit unterschiedlichen Transport- und Sicherheitshebeln ausgestattet sind, muss sich jeder Lehrer vor Ort mit den Geräten vertraut machen.

Beim Geräteaufbau wird darauf geachtet, dass schwere Geräte nicht sehr weit aus dem Geräteraum transportiert werden! Während des Aufbaus hilft die Lehrkraft, falls schwere Geräte bzw. zu sichernde Geräte aufgebaut werden und kontrolliert alles zum Schluss.

Wenn die Kinder mit dem Aufbau, dem Abbau und dem Transport der Geräte vertraut sind, haben sie ein allgemein gefürchtetes Risiko im Griff. Aufgabe der Lehrkraft ist die letzte Kontrolle über die aufgebauten Geräte. Ein grundsätzlicher Tipp: Taue und Ringe immer ganz zum Schluss rausziehen und nach dem Turnen als erstes wieder einziehen.

Erfahrene Leibeserzieher (innen) wissen, wie wichtig klare Verhaltensregeln für den Transport und für das Aufstellen der Geräte sind. Sie wissen, dass eindeutig festgelegt werden muss, in welcher Reihenfolge, von welchen Schüler(inne)n, wie die Geräte zu handhaben sind, weil sonst ein "Chaos" entsteht verbunden mit erhöhter Unfallgefahr. Daher erklären sie den Klassen anlässlich der ersten Benützung der diversen Geräte die nötigen Verhaltensregeln, die dann stets einzuhalten sind. Dass aber eine einmalige Erklärung nicht genügt, dass die Schüler(innen) immer wieder erinnert werden müssen, dass man die Einhaltung der Regeln ständig überwachen muss, zeigt die Praxis. Das Verständnis für die Verhaltensregeln wach zu halten, ist eine wichtige Aufgabe, hei der die Plakate helfen können. (Unfallverhütung ist vor allem Erziehung zu gefahrenbewusstem Verhalten: Gefahren sind nicht zu vermeiden; aber man kann lernen, sie zu erkennen, sich darauf einzustellen, sie zu "meistern". Daher sollte eine Anweisung über die zweckmäßige Handhabung der Geräte stets mit einer stichhaltigen Begründung verbunden sein. Man darf sich auch nicht scheuen, die bereits eingespielte Praxis zu ändern, wenn sich eine bessere Lösung anbietet. In der (Unfallstatistik spiegelt sich oft die bittere Erfahrung einzelner Schüler(innen) und Lehrer(innen) wider. Man darf sich gegen Hinweise anderer nicht wehren, man kann Immer noch dazulernen -

die Sicherheit der Kinder hat gegenüber allen anderen Überlegungen Vorrang.

Geräteüberprüfung

Sportgeräte unterliegen der Abnutzung. Diese tritt selbst dann auf, wenn die Geräte zweckentsprechend benutzt werden. Sie führt zu Schäden, die nicht nur die Funktionstüchtigkeit, sondern auch die Sicherheit beeinträchtigen. Es ist Aufgabe der Betriebsträgers der Schule, Prüfungen und notwendige Reparaturen zu veranlassen. Sachverständige und Fachunternehmen bieten zur Ausführung dieser Arbeiten ihre Dienste an.

Gemäß ÖNORM B 2609 sind Turn- und Sportgeräte jährlich auf Betriebssicherheit und Funktionstüchtigkeit zu überprüfen. Unberührt von diesen Überprüfungen bleibt die Pflicht des Lehrers, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst davon zu überzeugen, dass die Geräte keine Beschädigungen bzw. Mängel aufweisen.

Vor jeder Benutzung hat sich der Lehrer außerdem vom ordnungsgemäßen Aufbau der Geräte zu überzeugen. Nach der Benutzung hat der Lehrer darauf zu achten, ob die Geräte wieder an den vorgesehenen Plätzen abgestellt oder abgelegt werden. Bei Mängeln darf kein Gerät mehr benutzt werden. Ältere Geräte können nicht immer in allen Details auf den neuesten Stand der Technik nachgerüstet werden. Ein solches Gerät sollte man nicht grundsätzlich ausscheiden. Hier liegt es in der fachkundigen Verantwortlichkeit des Lehrers zu entscheiden, welche Übungen er allenfalls auf so einem Gerät nicht mehr turnen lässt. In Zweifelsfällen sind Fachkundige einzuschalten.

Wichtig sind auch die Verhaltensweisen für den Geräteraum!

- \rightarrow Geräte, die selten gebraucht werden und schwer sind, sollten hinten stehen.
- ightarrow Geräte dürfen nie ungesichert im Geräteraum stehen.
- →Schwere oder unbewegliche Geräte sollte die Lehrkraft selbst aus dem Geräteraum holen bzw. mithelfen.
- →Im Geräteraum darf nicht auf den Geräten geturnt werden.

8.1 Transport der Turnbank

Die Gefahren, die sich ergeben, wenn man die Bank allein oder zu zweit trägt, werden meistens unterschätzt. Die Bank ist ja "nur" aus Holz und wirkt daher nicht schwer. Die Gefahr, dass man ihren "Aktionsradius" falsch einschätzt, ist daher relativ groß. Und dann zeigt sich plötzlich, dass die Bank gar nicht so leicht ist. "Treffer" gegen andere oder gegen die Turnsaaleinrichtungen sind sehr "wirkungsvoll" – und dann rutscht einem die Bank noch dazu aus der Hand …deshalb sollte man die Bank **immer** (mindestens) zu viert tragen!

Checklist Turnbank

1: Î Ist der Gleitschutz vorhanden und unbeschädigt?

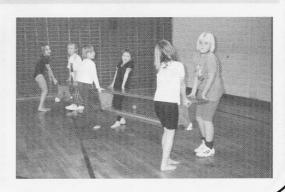


- 2: Sind die Schraubverbindungen fest?
- 3: Sind die Oberflächen riss- und splitterfrei?
- 4: Sind die Kanten riss- und splitterfrei sowie gerundet?
- 5: Steht die Bank eben am Boden auf und ist sie ausreichend steif?

Langbank

6 Kinder tragen eine Langbank!

Beim Absetzen
auf die Füße achten!



Langbank

Tragt die Langbank - wie ihr es gelernt habt - 10 Schritte weiter. Probiert der Reihe nach aus:

& Auf der Bank:

Balancieren, springen, rutschen, auf allen Vieren, sich auf dem Bauch drüberziehen, auf dem Rücken drüberziehen, Anlauf nehmen und drüberspringen ...

Durch die Bank:

Kriechen und krabbeln ...

8 Auf der umgedrehten Bank:
Balancieren, hüpfen, gehen vorwärts und rückwärts ...

Denke dir auch eine Übung aus.

8.2 Transport des Kastens

Beim Transport auf Rädern sollte nie jemand vorne mithelfen. Der Kasten ist zwar nicht so schwer wie der Barren, aber unangenehme Zehenverletzungen können trotzdem entstehen – noch dazu, wenn Schüler/innen oft dazu neigen, mit dem Kasten "flott" zu fahren. Beim Aufstellen des Kastens sollte die in der Illustration dargestellte Situation vermieden werden (nicht ungleiche Kastenrahmen anheben!). Wirklich unangenehm wird das, wenn nicht nur ein Rahmen kippt, sondern mehrere restliche Rahmen nach unten auf die Zehen klappen.



Checklist Sprungkasten

- 1: Sind die Oberflächen frei von scharfen Kanten, Graten und hervorstehenden Teilen?
- 2: ¹ Hat der Sprungkasten (Kleinsprungkästen ausgenommen) Transportrollen? (Kästen ohne Rollen sollten je nach Erhaltungszustand ausgeschieden werden, um Bodenbeschädigungen zu vermeiden.)
- 3: \(\) Sind die Bedienteile der Transporteinrichtung so angebracht, dass sie in \(\) Übungsstellung nicht \(\) über die Kastenau\(\) Benfl\(\) ragen?
- 4: Î Ist der Gleitschutz noch wirksam?
- 5: Sitzen die Kastenteile fest aufeinander?

Kleiner Kasten

- Der kleine Kasten wird von 2 Kindern getragen.
- Achtet beim Absetzen auf die Füße!



Großer Kasten

- Hat der Kasten Laufrollen, stellt die Lehrkraft die Rollen hoch!
- ™ Keiner fährt auf dem Kasten mit!
- Mindestens 2 Kinder fahren den großen Kasten!
- Beim Absetzen auf die Füße aufpassen!
- Nach dem Absetzen prüfen, ob der Kasten fest und sicher steht!



Großer Kasten

Bewegt den großen Kasten – **wie ihr es gelernt habt** – 10 Schritte weiter. Probiert einzeln der Reihe nach aus:

& Mit dem Kasten:

Über den Kasten klettern, auf dem Kasten sitzen, auf dem Kasten stehen, auf dem Kasten liegen, auf dem Kasten reiten ...

Zerlegt den Kasten!

Wie kann man die Kastenteile aufstellen? Als Tür zum Durchgehen, als Fahrzeug zum Reinsetzen, als Loch zum Durchkriechen, flach auf den Boden legen zum Drüberspringen ... Baut den Kasten wieder zusammen!

Denke dir auch eine Übung aus.

8.3 Transport des Barrens

Unsachgemäßer Transport des Barrens:

Die Füße der Kinder können unter die Eisenträger kommen. Folgen sind Quetschungen der Zehen oder Füße.



Die Barrenholme sollten an ihren äußersten Enden angefasst werden.



Unsachgemäßes Verstellen der Barrenholme:

Unsachgemäßes Verstellen der Barrenholme kann zum Herunterrutschen der Holme und Einklemmen von Fingern oder Kopfverletzungen führen.

Das Verstellen der Barrenholme sollte immer der Lehrer erledigen!





Wenn der Barren auf Rädern transportiert wird, soll nie jemand vorne mithelfen! Schon bei vierrädrigen Vorrichtungen ist die Gefahr einer Zehenverletzung sehr groß. Aber noch viel unangenehmer kann es werden, wenn der schwere Barren auf nur zwei Rädern transportiert wird und dabei den Fuß eines Helfers kippt. Die Gefahr wird leider immer wieder unterschätzt! Man kann die Zehen nicht immer rechtzeitig wegziehen! Schwerste Zehenquetschungen sind beim Barrentransport schon passiert!

Checklist Barren

- 1: Î Ist der Barren mit vier eingebauten schwenkbaren Transportrollen versehen? (Barren mit einhängbaren Rollvorrichtungen sind nach Möglichkeit auszusondern.)
- 2: Sind die Transportrollen während der Aufbewahrung des Barrens im Geräteraum entlastet?
- 3: Î Ist bei festgestelltem Verschluss eine Höhen- und Seitenverstellung der Holme ausgeschlossen?
- 4: Sind die Holme unbeschädigt? (keine Einrisse)
- 5: Sind die Gelenksschrauben am oberen Säulenteil fest?
- 6: 1 Ist der Gleitschutz an den Standflächen unbeschädigt?
- 7: Sind Matten zum Ausfüllen der Flächen zwischen den Gestellprofilen und zur Abdeckung der Gestelle vorhanden?
- 8: Î Ist einer der beiden Holme an besonders stabilen, zweifach teleskopisch höhenverstellbaren (bzw. an von Haus aus höheren) Ständern montiert? (nur dann darf dieser Barren auch als Stufenbarren verwendet werden)

Barren und Stufenbarren

- Die Lehrkraft betätigt die Transportrollachse!
- 2 Kinder schieben,2 Kinder ziehen den Barren!
- Keiner fährt auf dem Barren mit!
- Die Lehrkraft entfernt die Rollen und prüft, ob der Barren und die Holme fest sitzen!
- Der Barren muss immer mit Turnmatten gesichert werden!



Stufenbarren

Bewegt den Barren - wie ihr es gelernt habt - 10 Schritte weiter. Sichert den Barren mit Turnmatten, so dass alle Eisenteile auf dem Boden abgedeckt sind! Probiert der Reihe nach aus:

& An den Holmen:

Mit den Händen an den Holmen schaukeln und dabei die Beine anziehen. An den Holmen schaukeln, mit angezogenen Beinen an den Holmen entlanghangeln, Schwingen mit eingehängten Knien ...

🛭 Über die Holme:

Auf allen Vieren vorwärts über die Holme (von links nach rechts) bewegen, über die Holme klettern (von vorne nach hinten) ...

Denke dir auch eine Übung aus.

8.4 Transport der Reckstangen

Wenn notwendig (vor allem altersbedingt), **zu zweit:** an jedem Ende einer. Wenn man sie allein trägt, dann nie waagrecht, aber auch nicht vollkommen senkrecht halten, damit sie, wenn sie aus der hand rutscht, nicht die Zehen trifft. Beim Reckaufbau sollte man womöglich zuerst die Reckstange fixieren und dann erst die Matten auflegen. Man könnte sonst – eine kurze Unachtsamkeit genügt – mit der massiven Reckstange in der Hand über einen Mattenrand stolpern und sich in der Folge schwer verletzen.



Checklist Reck

- 1: ¹ Sind beim Steckreck die umlegbaren oder einschiebbaren Griffe gegen selbstständiges Heraustreten bei Benützung gesichert?
- 2: Sind die Befestigung der Säule in der Bodenhülse und die Vorrichtung zur Höhenverstellung der Reckstange während der Benützung unlösbar?
- 3: Ist die Reckstange frei von Rost und anderen Verunreinigungen?
- 4: Sind die Ablagen im Geräteraum fest in der Wand verankert?
- 5: \(\) Schließen die Abdeckungen \(\) über den Bodeneinbauten b\(\) bundig mit der Bodenoberfl\(\) bei einseitiger Belastung nicht auf?
- 6: Sind alle Zubehörteile wie Reckstangen, Feststellschlüssel, Vorstecker und Sicherungsstifte vollzählig vorhanden?
- 7: Sind beim Versenkreck die Säulen während der Benützung durch die

Klemmverschlüsse so fixiert, dass sie weder einsinken noch sich verdrehen können?

8.5 Fixieren der Ringe

Beim "Ausmessen der Höhe" die Ringe nicht anfassen, sondern nur die Hände hinreichen. Schon ein "sanfter" Zug an den Ringen genügt – und der (die) mit dem Fixieren beschäftigte Mitschüler(in) hat die Finger gequetscht. Die Ringe sollten möglichst immer über oder unter Kopfhöhe fixiert werden, damit sie, wenn sie pendeln, niemandem am Kopf oder im Gesicht treffen können.



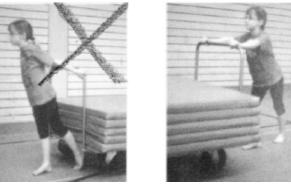
Checklist Ringe

- 1: Î Ist die Vorrichtung zur Einstellung der Ringhöhe fest an der Wand verankert?
- 2: Î Ist die Vorrichtung zur Einstellung der Ringhöhe funktionsfähig, insbesonders gegen selbsttätiges Lösen gesichert (z.B. mittels Schraubkarabiners)?
- 3: Sind die Ketten, Seile und die zugehörigen Beschläge unbeschädigt?
- 4: \(\) Sind die Ringe aus Schichtholz oder vergleichbarem Material (keine \(\) \(\) \(\) \(\) berzogenen Eisenringe) und sind sie unbesch\(\) \(\) digt? (keine Risse und \(\) \(\) Absplitterungen)
- 5: Sind die Spleiße der Schaukelseile im Ketten- und Ringbereich ohne Beschädigungen?
- 6: Î Ist die Schaukelringpendelachse leichtgängig?

8.6 Ziehen des Mattenwagens

Zieht ein Kind den Mattenwagen hinter sich her und ein anderes Kind hilft plötzlich schieben, so kann ein Fußgelenk unter die vordere Querstange gelangen. Der Mattenwagen sollte immer geschoben werden, insbesondere beim

"Einparken" in den Geräteraum.



Mattenwagen

- Keiner fährt auf dem Mattenwagen mit!
- Der Mattenwagen wird von etwa 4 Kindern gezogen oder geschoben!
- ™ Achtung Füße!



8.7 Herauslassen der Taue

Knoten an den unteren Enden der Taue:

Bei Herunterrutschen nach dem Hochklettern (eigentlich sollte abwärts nicht gerutscht werden) können sich die Jungen an den Knoten die Hoden verletzen oder sogar abreißen! Die Knoten sollten unbedingt entfernt werden!





Checklist Klettertaueinrichtungen, Strickleitern

- 1: Sind die Taue und Seile unbeschädigt?
- 2: Sind die Abschlusskappen unbeschädigt?
- 3: ¹ Ist die Vorrichtung zur Fixierung der Taue bzw. Strickleitern in ihrer Ruheposition funktionsfähig?
- 4: Î Befinden sich Taue und Strickleitern bei Nichtbenutzung außerhalb des Verkehrsbereiches?
- 5: Sind die Taue und Strickleitern im ausgefahrenen Zustand gegen selbsttätiges seitliches Verschieben gesichert?
- 6: Sind die Sprossen gegen Herausrutschen aus den Seilen und gegen Verdrehen gesichert?
- 7: Sind die Strickleitern frei von vorstehenden Klammern oder Nägeln?

- 8: Sind die Sprossen unbeschädigt (d.h. nicht angerissen, gebrochen oder gesplittert)?
- 9: Können die Taue und Strickleitern an ihrem Aufhängepunkt nach allen Richtungen frei schwingen?

8.8 Gitterleiter

Checklist:

- 1: \(\) Sitzen die Sprossen fest in den Holmen?
- 2: Sind die Bodenriegel funktionsfähig?
- 3: Ist die Vorrichtung zur Fixierung der Gitterleiter in deren Ruheposition funktionsfähig?
- 4: Î Ist die Haltekonstruktion fest mit der Wand verbunden?
- 5: Sind alle Holzteile unbeschädigt?

8.9 Niedersprungmatte

Checklist:

- 1: ¹ Ist die Auflagefläche gegenüber dem Sporthallenboden rutschhemmend?
- 2: \(\text{ Werden nut Matten verwendet, deren Kern nicht zusammengebrochen (durchtreten) ist?} \)
- 3: Sind die Matten in einem ausreichend sauberen, hygienisch vertretbaren Zustand?

8.10 Kleingeräte

Allgemeine Hinweise

Kleingeräte werden am häufigsten in Kombinationsschränken untergebracht. Ein Problem dieser Schränke liegt bei deren oft vollen Raumauslastung. Das Vollstopfen der Geräteschränke sollte vermieden werden.

Vorschläge zur Handhabung der Kleingeräte

- Wenn Schüler ein- und ausräumen, dann nur wenige für diese Aufgabe einteilen.
- Reifen nehmen im Schrank viel Platz in Anspruch. Es empfiehlt sich, eine gesonderte Halterung im Geräteraum anbringen zu lassen.
- Bälle evtl. auch gesondert aufbewahren.
- Keine Kleingeräte in der Halle liegen lassen.

Checklist Kleingeräte

• Sind alle Bälle unversehrt (aufgeplatzte Naht, Ventil)?

- Sind die Bälle ausrechend aufgepumpt?
- Ist die Oberfläche der Gymnastikkeulen splitterfrei?
- Sind angebrochene Reifen aussortiert?
- Sind die Kanten der Reifen gebrochen?
- Sind beschädigte Stäbe aussortiert?

8.11 Kletterstangen

Checklist:

- 1: Sind die Kletterstangen in Gebrauchsstellung gegen Verdrehen gesichert?
- 2: Sind die Stangen aus Stahl und ihre Oberfläche Sauber und glatt?
- 3: ¹ Ist die Vorrichtung zur Fixierung der Stangen in deren Ruheposition funktionsfähig?
- 4: Sind die Stangen ordnungsgemäß an der Haltekonstruktion befestigt?
- 5: Î Ist die Haltekonstruktion fest mit der Wand verbunden?

8.12 Schwebebalken

Checklist:

- 1: Î Ist die Vorrichtung zur Höhenverstellung so geschaffen, dass sich die eingestellte Höhe während der Benützung nicht verändern kann?
- 2: 1 Ist die Standsicherheit gewährleistet?
- 3: ¹ Ist der Gleitschutz unbeschädigt?
- 4: \(\) Sind die Balkenflächen- und kanten sauber und splitterfrei? (gepolsterte und \(\) überzogene Balken sind gegen\(\) ber nackten Holzbalken vorzuziehen.)

8.13 Sprossenwand

Checklist:

- 1: Î Ist die Sprossenwand an den dafür vorgesehenen Befestigungspunkten sicher mit der Wand verbunden?
- 2: Kann die "schwenkbare" Sprossenwand im ausgeschwenkten Zustand ausreichend fixiert werden?
- 3: Sind alle Holzteile unbeschädigt (d.h. nicht angerissen, gebrochen oder gesplittert)?
- 4: Schließen die Abdeckungen über den Bodeneinbauten bündig mit der Bodenoberfläche ab und kippen sie auch bei einseitiger Belastung nicht auf?

8.14 Sprungbrett

Checklist:

- 1: Ist die Absprungfläche der Deckfeder rutschfest?
- 2: ¹ Ist der Gleitschutz des Gestells unbeschädigt?
- 3: Sitzen die Verschraubungen fest?
- 4: Liegt das Sprungbrett eben am Boden auf (nicht verzogen)?
- 5: Ist die Federung noch ausreichend?
- 6: Î Ist die Absprungfläche frei von gefährlichen Absplitterungen (Flächen, Kanten)?

8.15 Tore

Checklist:

- 1: Schließen die Abdeckungen über den Bodeneinbauten bündig mit der Bodenoberfläche ab und kippen sie auch bei einseitiger Belastung nicht auf?
- 2: Î Ist das Gestell mit Pfosten und Querlatte fest verbunden?
- 3: Sind die Vorrichtungen zur Fixierung nicht einsteckbarer Tore in Ruheund Gebrauchsstellung in allen Teilen komplett und funktionsfähig?
- 4: Sind alle Schraubverbindungen fest?

8.16 Turnbock (Turnpferd)

Checklist:

- 1: Liegt die Polsterung so fest, dass sie sich beim Gebrauch nicht verschiebt?
- 2: Sind die Beine untereinander und mit dem Körper fest verbunden?
- 3: Sind die Vorrichtungen zur Höhenverstellung unbeschädigt und funktionstüchtig und ist die dazu erforderliche Handkraft zumutbar?
- 4: Ist der Gleitschutz vorhanden und wirksam?

Bock

- 2 Kinder schieben einen Bock!
- Aufpassen, dass der Bock beim Rollen nicht nach vorne überkippt!
- Nach dem Absetzen prüfen, ob der Bock fest und sicher steht!



Bock

Schiebt den Bock - wie ihr es gelernt habt - 10 Schritte weiter. Probiert der Reihe nach aus:

- 8 Auf dem Bock: Reiten, sitzen, hocken, stehen, liegen (!) ...
- Unter dem Bock:
 Durchkriechen ...

Denke dir auch eine Übung aus!

8.17 Turnleiter

Checklist:

- 1: \(\) Sitzen die Sprossen fest in den Holmen?
- 2: Sind die Holzteile unbeschädigt (nicht angerissen, zerbrochen oder gesplittert)?
- 3: Sind die Vorrichtungen funktionsfähig und komplett, um die Turnleiter sowohl in Gebrauchs- als auch in Ruhstellung sicher zu fixieren?
- 4: Sind die Stützrollen bzw. Bodenschoner funktionsfähig?
- 5: \(\) Sind die Seile der Ausgleichsgewichte, die Bedienungsseile sowie deren Befestigungen unbesch\(\) digt?
- 6: Sind die Leitern ordnungsgemäß an der Haltekonstruktion befestigt?
- 7: Î Ist die Haltekonstruktion fest mit der Wand verbunden?
- 8: \(\) Schließen die Abdeckungen \(\) über den Bodeneinbauten b\(\) bundig mit der Bodenoberfl\(\) bei einseitiger Belastung nicht auf?

8.18 Turnmatte bzw. Weichboden

Checklist:

- 1: Î Ist die Auflagefläche gegenüber dem Sporthallenboden noch ausreichend rutschhemmend?
- 2: Î Bei Matten mit genähtem Überzug: Ist der Überzug so ausgeführt, dass er sich während der Benützung der Matte gegenüber dem Kern nicht bemerkbar verschieben kann?
- 3: Î Ist der Kern der Matte noch ausreichend elastisch sowie nicht gebrochen oder geknickt?
- 4: Sind die Matten in einem ausreichend sauberen, hygienisch vertretbaren Zustand?

Turnmatten / kleine Matten

- Matten werden zu viert getragen!
- Wenn die Matte liegt, werden die Schlaufen unter die Matte geschoben, damit niemand daran hängen bleibt!



Weichbodenmatte

- Eine Weichbodenmatte wird mit etwa 4-6 Kindern getragen.
- Achtung! Die Weichbodenmatte hat eine rutschige und eine rutschfeste Seite.



Weichbodenmatte

Tragt die Weichbodenmatte – wie ihr es gelernt habt – 10 Schritte weiter. Probiert der Reihe nach aus:

- Wher die Matte:
 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Matte:

 Gehen, laufen, hopsen, mit einem Bein springen, rollen, Baumstammrollen,
 auf allen Vieren ...

 Wegen die Mattein ...

 Wegen die M
- Auf die Matte: Mit Anlauf auf die Matte springen ...
- Spiele mit der Matte: Die Matte hochkant stellen und aufklatschen lassen (Achtung, alle Kinder müssen hinter der Matte stehen).

Denke dir auch eine Übung aus.

8.19 Sporthallen - Innenausbau

Checklist:

- 1: Î Ist der Boden frei von Schadstellen, welche Stolpern, Umknicken oder andere Verletzungen verursachen können?
- 2: Î Wird der Boden so gepflegt, dass er weder zu glatt, noch zu stumpf ist?
- 3: Schließen die Abdeckungen über den Bodeneinbauten bündig mit der Bodenoberfläche ab und kippen sie auch bei einseitiger Belastung nicht auf?
- 4: Î Werden Verkehrs- und Fluchtwege von Gegenständen freigehalten?
- 5: Sind an bzw. in der Deckenverkleidung montierte Bauteile gegen Absturz gesichert und ballwurfsicher bzw. zumindest ballwurfsicher durch Gitter oder Netze abgedeckt?
- 6: Sind die Wände mindestens zur Höhe von 2 m frei von Gefahrenstellen (scharfen Kanten, Brüchen, Unebenheiten, Absplitterungen, ...), welche Verletzungen hervorrufen können?
- 7: Sind alle nicht z.B. mit Gittern oder Netzen abgedeckten Verglasungen bruchsicher?
- 8: Sind die Geräteraumtore leichtgängig?
- 9: [¶] Sind die Befestigungen der Geländer (z.B. von Zuschauertribünen) unbeschädigt?

9. Was ist wichtig, was ist richtig im Turnsaal beim ...







Beim Fußballspiel im Turnsaal haben Technik und Stellungsspiel sicher einen höheren Stellenwert als Kraft und lange Sprints. Insofern müssen sich die Schüler/innen im Turnsaal umstellen – im Interesse der Sicherheit! Das Fußballtraining im Turnsaal kann daher nur einige Teilbereiche das Feldfußballs abdecken und kein vollwertiger Ersatz für ein Training im Freien sein. Das bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Einsatz, sondern auch auf technische Bereiche. Wird der gleiche Ball verwendet? Wie springt er auf dem Rasen, wie im Turnsaal? Wie scharf darf (soll) man schießen? Schulen ohne eigenen Sportplatz sind daher bei Bewerben im Feldfußball benachteiligt.

• <u>Hineinrutschen:</u> Bei einem Sturz auf dem Fußballfeld werden Aufprall und anschließendes Rutschen vor allem durch den Rasen gemildert. Ganz anders hingegen ist die Situation im Turnsaal. Der Boden "federt" nicht

und ist außerdem aus Sicherheitsgründen weitgehend rutschfest (Turnschuhe!). Bei einem überraschenden Sturz können schon allein durch die Beschaffenheit des Bodens unangenehme Verletzungen entstehen: Prellungen, Brüche, Gehirnerschütterung, usw. Außerdem ist im Turnsaal der Sturzraum sehr begrenzt: Ein Sturz kann leicht zu einem Anprall gegen ein Hindernis mit bösen Folgen führen. Hineinrutschen sollte man daher im Turnsaal verbieten!

- Rempeln: Unabhängig von der Gefahr eines überraschenden Sturzes im Turnsaal mit allen möglichen Folgen ist vor allem zu bedenken, dass die Turnsaalwände den Laufraum hart begrenzen. Laufen gegen eine harte Wand kann zu schweren Verletzungen führen. Umso größer ist die Gefahr, die Wände durch Sprossenwände, Gitterleitern, wenn Verankerungen usw. überdeckt sind. Wenn ein Schüler beim Laufen gerempelt wird, besteht die Gefahr, dass er gegen eines dieser Hindernisse prallt. Dabei wird er meistens noch versuchen, sich mit den Händen an der Wand abzustützen, um den Anprall zu mildern. Er kann dadurch aber sehr leicht mit einer Hand z.B. zwischen die Sprossen der Sprossenwand geraten! Und das im Vorbeilaufen!
- <u>Dribbeln in Wandnähe:</u> Wenn der Durchlass zwischen Turnsaalwand und Gegenspieler eng wird, besteht die Gefahr, dass man an Wandvorsprüngen (Sprossenwand usw.) hängen bleibt vor allem wenn der Gegenspieler versucht, den Ball zu erreichen. Fuß-, Knie-, Ellbogenund Handverletzungen können dabei entstehen. Den Gegenspieler trifft dabei meistens gar keine Schuld!
- <u>Schüsse in Wandnähe:</u> Immer wieder kommt es beim Fußballspielen im Turnsaal zu schweren Fußverletzungen, vor allem zu Zehenbrüchen häufig als Folge eines Schussversuches in Wandnähe. Oft bedarf es nicht einmal einer Störaktion durch einen Gegenspieler, um beim Schießen mit den Zehen einen Wandvorsprung zu treffen. Auch entsprechende Schuhe bieten bei einem harten Schlag gegen einen Wandvorsprung keinen ausreichenden Schutz! Dass man im Turnsaal nicht ohne Schuhe spielen sollte, ist selbstverständlich! Die Zehen werden durch die Schuhe eher zu einem "Block" zusammengefasst und können nicht so leicht einzeln an Vorsprüngen hängen bleiben.
- Warum soll man nicht scharf schießen?:
 Wenn die Zeit für eine (Schutz-)Reaktion infolge zu kurzer Distanz nicht ausreicht, sind scharfe Schüsse gefährlich besonders für den Tormann!
 Verletzungsgefahr für Nase, Lippen, Zähne, Augen …!

... Basketball



- <u>Blickkontakt:</u> Durch rechtzeitigen Blickkontakt muss man sich vergewissern, dass der/die Mitspieler/in für das Zuspiel bereit ist. Bei einer überraschenden Fang- oder Abwehrbewegung sind besonders die Finger gefährdet.
- <u>Dribblings entlang der Turnsaalwand:</u> Auf Dribblings entlang der Turnsaalwand sollte man verzichten, um beim Kampf um den Ball nicht gegen die Wand gedrängt zu werden.
- <u>Fuchteln mit den Armen:</u> Es ist ein typisches Verhalten schwächerer Spieler/innen. Durch die völlig unberechenbaren Armbewegungen kommt es meistens zu einem Verteidigerfoul, das erhöhte Verletzungsgefahr speziell für gute Gegenspieler/innen mit sich bringt.
- <u>Laufen bis zur Wand</u>: Schon bei einfachen Laufübungen im Turnsaal soll man nicht bis zur Wand laufen, weil die Wucht beim Anprall meistens unterschätzt wird. Außerdem muss man ja auch mit Pannen rechnen. Stolpern unmittelbar vor der Wand könnte z.B. schwere Folgen haben. Im Spiel kommen noch die Emotionen dazu, der Einsatz, die Konzentration auf den Ball und die Gegenspieler.

... Volleyball



Gefahrenbewusstes Verhalten ist auch beim Volleyballspiel angebracht. Vor allem die Finger sind von Anfang an gefährdet. Daher sollte im Interesse der Sicherheit auf die Technik besonders Wert gelegt werden – ein mühsamer Lernprozess ist notwendig. Bei kaum einem anderen Spiel werden die Kinder anfangs vom Misserfolg so offensichtlich begleitet wie beim Volleyball.

• <u>Hechtbagger:</u> Bei guten Mannschaften sind Hechtbagger kaum gefährlich. Die Mischung aus guten und schlechteren Spieler/innen kann zu Schwierigkeiten führen. Wenn die Schwächeren bei der Ballannahme wiederholt "schlafen", vergrößern die Besseren ihren Aktionsradius und "eilen zur Hilfe".

- <u>Oberes Zuspiel</u>: Für das obere Zuspiel brauchen die Kinder eine besondere technische Ausbildung auch aus Sicherheitsgründen. Schwache Spieler/innen verspannen nämlich beim oberen Zuspiel die Finger, um den Ball nicht mit den Handflächen zu berühren. Sehr unangenehme Fingerverletzungen können dadurch entstehen.
- <u>Spielen in Wandnähe:</u> Spielen in Wandnähe kann gefährlich sein, wenn man die Wand als Gefahrenquelle nicht registriert, wenn man nicht gelernt hat, im Zweifelsfall auf eine Aktion zu verzichten.
- <u>Verhalten beim Block:</u> Man sollte grundsätzlich darauf vorbereitet sein, dass man nach dem Sprung eventuell auf dem Fuß eines Mitspielers landet. D.h. man sollte den Fuß etwas anspannen und nicht gelöst die Landung auf dem ebenen Boden erwarten. Dadurch kann das gefährliche Umkippen mit dem Knöchel meistens verhindert werden.
- <u>Egoisten:</u> Wenn sie nicht durch Mitspieler/innen oder die Lehrperson zu partnerschaftlichem Verhalten angehalten werden, sind sie ein Störfaktor und eine Gefahrenquelle.



Dass viele Unfälle beim Turnen auf fehlerhaftes Verhalten der Betroffenen selbst zurückzuführen sind, ist unbestritten. Die einen gefährden sich durch Zaghaftigkeit und damit verbunden durch gestörte Reaktionen, die anderen durch Hemmungslosigkeit – verbunden mit bösen Überraschungen. Dazwischen gibt es alle Abstufungen. Damit darf man sich aber nicht abfinden. Man muss alles daransetzen, dass auch die so genannten "selbstverschuldeten" Unfälle nicht passieren – durch ständige Erziehung zu gefahrenbewusstem (nicht ängstlichem) Verhalten. Natürlich wird man Verletzungen nie ganz vermeiden können. Man lernt durch Unfälle oder durch "mit Glück ohne Schaden entstandene" Pannen sehr drastisch, aber auch sehr risikoreich. Es ist daher sicherlich ratsamer, aus der zum Teil bitteren Erfahrung anderer rechtzeitig die nötigen Schlüsse zu ziehen.

• <u>Was wird geturnt?</u> Wenn der/die Turner/in eine andere Übung ausführt, als von den Sichernden erwartet wird, dann sind meistens Missverständnisse wegen unklarer Angaben die Ursache. Aber daneben gibt es auch Fälle, wo die Betroffenen trotz eindeutiger Ankündigung überraschenderweise eine andere Übung durchführen und damit oft sich und die Sichernden gefährden. Sie haben eben manchmal eine fixe Vorstellung von einer Übung und registrieren dann Hinweise dazu gar

nicht; sie bestätigen aber noch scheinbar überlegt, dass sie diese Hinweise verstanden haben. Und dann wird zum Beispiel aus einer angekündigten Hocke eine Grätsche. Mit solchen "Black-outs" müssen die Sichernden rechnen. Sie müssen hellhörig für Indizien werden. Wenn z.B. die Vorbereitung nicht ganz in das Schema der angekündigten Übung passt, sollte man sofort abbrechen und die Aufgabe noch einmal klarstellen.

- <u>Blickkontakt</u>: Sowohl Sichernde/r als auch der/die Turnende müssen für Blickkontakt sorgen. Sie müssen durch ihren Blick eine gewisse Konzentration, eine bestimmte Spannung ausdrücken als Aufforderung an die Sichernden zur gemeinsamen Lösung der angekündigten Aufgabe. Wenn der Betrieb nur "dahinplätschert", bei "mittlerer Aufmerksamkeit", dann sind "überraschende" Unfälle kaum zu verhindern.
- Konzentration: Gerade die so genannten "einfachen" Übungen haben ihre Tücken. Man denke nur an die diversen Missgeschicke mit Verletzungen im Haushalt. Nicht die "gefährlichen" Tätigkeiten führen häufig zu Unfällen, sondern die "harmlosen", die man schon "im Schlaf" verrichten kann. Einfache Übungen verleiten zur "Schlamperei" und zur Lässigkeit. Es ist eine schwierige Aufgabe, die Schüler/innen zu tückenbewusstem Verhalten zu erziehen.
- <u>Angst:</u> Angst tritt beim Turnen häufiger auf, als man zunächst vermutet, Angst muss daher unbedingt abgebaut werden, vor allem auch im Interesse der Sicherheit: Angstreaktionen sind meistens Fehlreaktionen. Erfahrene Leibeserzieher/innen erzeugen ein angstfreies Arbeitsklima; sie schützen die schwächeren Schüler/innen, indem sie ihnen bei der Problemlösung besonders helfen, sie also zur Übung "einfach zwingen", noch ihnen die Übung "einfach erlassen". Sie ergreifen besondere Maßnahmen (kleinere Lernschritte bei den Übungsreihen; erweiterte Sicherung usw.), damit alle Kinder die Übung in ihrem Rahmen meistern können.
- Pannen: Die Kinder müssen lernen, mit Pannen zu rechnen. Sie müssen lernen, wie man die äußeren Bedingungen darauf abstimmen muss. Vorher überlegen: Sturzräume, Matten, Sicherung, Abstände usw. Wer nach der ersten Panne, also aus gegebem Anlass, die Sicherheitsmaßnahmen erweitern muss, hat vorher bei der Vorbereitung einen Fehler gemacht.

10. Was ist wichtig, was ist richtig am Sportplatz beim ...

Unfälle gibt es leider auch auf dem Sportplatz, zwar nicht so häufig wie im Turnsaal, aber sie gibt es doch. Daher ist auch auf dem Sportplatz gefahrenbewusstes Verhalten sehr wichtig. So wie im Turnsaal sind auch auf dem Sportplatz die offensichtlichen Gefahren kein Problem, weil sie leicht

erkennbar sind. Es geht auch auf dem Sportplatz um die versteckten Gefahren. Die Schüler/innen sollten lernen, wie sie durch Beobachten und Überlegen Unfälle vermeiden können und dass sie sich dadurch bittere eigene Erfahrungen oder Erfahrungen anderer ersparen.

... beim Laufen und Spielen





Der Sportplatz wird oft von mehreren Gruppen gleichzeitig benützt – und die Laufbahn führt gelegentlich rund um das Spielfeld. Daher ist es kaum möglich, Spiele von Laufbewerben so zu trennen, dass es zu keiner Behinderung kommen kann.

A4ch wenn es einigen Kindern auch übertrieben vorkommen mag, weil sie die Sicherheitsregeln ohnehin genau zu kennen glauben, ist es doch zweckmäßig, sie immer wieder (z.B. vor Beginn eines Spieles) kurz in Erinnerung zu rufen. Um Sicherheit muss man sich ständig bemühen – sie kommt nicht von selbst und bleibt nicht von selbst!!!

- <u>Ballspiel in der Nähe der Laufbahn:</u> Es darf zu keiner Behinderung oder gar Gefährdung der Läufer/innen können und die Spieler/innen tragen dafür primär die Verantwortung! Eine andere Lösung ist nicht möglich, denn die Läufer/innen sind voll auf ihren Bewerb (vor allem bei Kurzstrecken) konzentriert und können nicht daneben das Spielfeld beobachten. Die Spieler/innen sollten vor dem Spiel entsprechende Regeln festlegen, z.B. wie das Spiel kurz unterbrochen und wieder fortgesetzt werden kann, so dass dadurch weder Vor- noch Nachteile für eine der beiden Mannschaften entstehen.
- <u>In der Bahn bleiben:</u> Es passiert immer wieder, dass Läufer/innen aus Gedankenlosigkeit zu früh ihre Bahn verlassen und dadurch schwere Stürze verursachen. Sie "schalten" nach vollbrachter Leistung einfach "ab". Man muss daher allen Läufer/innen klarmachen, dass ein Lauf erst dann zu Ende ist, wenn ihn *alle* Beteiligten beendet haben.
- <u>Sturz auf Hartplätzen:</u> Die Gefahren, die bei Spielen auf Hartplätzen bestehen, werden häufig unterschätzt. Die Schüler/innen wissen natürlich, dass der Hartplatz härter ist als der Rasen. Aber sie kennen ja den Turnsaalboden haben also entsprechende "Erfahrung". Das ist ein großer Irrtum! Bei üblichen Hartplätzen im Freien besteht die Gefahr, dass man sich bei Stürzen unangenehme Schürfwunden oder gar Verbrennungen zuzieht. Daher müssen sich alle Spieler/innen so verhalten, dass weder sie selbst noch andere in Sturzgefahr geraten.

• <u>Anhängen an das Tor:</u> Diese Unsitte sieht man leider immer wieder. "Unbeschäftigte" Tormänner neigen dazu. Die Querlatte (es gibt noch welche mit quadratischem Querschnitt) könnte brechen – sie ist ja nicht für Klimmzüge ausgelegt. Ganz besonders gefährlich kann das bei transportablen Toren werden. Das Tor kann kippen – man kann in eine tödliche Situation geraten! Verankerungen des Tores am Boden sind keine Sicherheitsgarantie – sie könnten gelockert sein. Daher: Prinzipiell nicht an die Querlatte eines Tores hängen!

... beim Schlagballwerfen



Natürlich ist Schlagballwerfen kein "gefährlicher Bewerb". Aber gerade deshalb handeln so manche Schüler/innen dabei nicht gerade sicherheitsbewusst. Und eben deshalb passieren dann so genannte "unvorhersehbare Unfälle" mit oft schmerzhaften Folgen. Wenn die Kinder die wenigen für das Schlagballwerfen geltenden Regeln einhalten, kann es kaum dazu kommen – und das Schlagballwerfen ist dann wirklich ein "harmloser" Bewerb.

- <u>Blickkontakt</u>: Natürlich ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass der/die Weitrichter/in genau im Gesicht getroffen und dadurch verletzt wird aber man muss jedoch damit rechnen. Aber auch ein einfacher "Körpertreffer" kann schon sehr schmerzhaft sein. Der Schlagball ist sehr klein und kann kaum wahrgenommen werden, wenn man ihn nicht schon ab Wurfbeginn verfolgt. Also aus Sicherheitsgründen immer Blickkontakt zwischen Werfer/in und Weitrichter/in vor Wurfbeginn. Ein vereinbartes Handzeichen wäre noch besser.
- <u>Zurückholen der Bälle:</u> Erst wenn alle geworfen haben, werden die Bälle zurückgeholt! Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder nicht zusammenstoßen! Mit dem erneuten Werfen wird erst wieder begonnen, wenn kein Kind mehr auf dem Feld ist.

... beim Weitspringen

Wenn man das Weitspringen richtig organisiert, kann eigentlich kein Unfall passieren. Man darf jedoch nicht müde werden, Sicherheitsverhalten zu praktizieren und an die Schüler/innen auch weiterzugeben, bewährte Verhaltensregeln zu vermitteln und sie dann von Zeit zu Zeit in Erinnerung zu rufen.

- Sprungbeginn zur unrechten Zeit: Springer/innen und "Funktionär/innen" Verhaltensregeln bestimmte einhalten, um Überraschungen zu vermeiden. Wenn z.B. zu Beginn des Lernprozesses Schüler/innen rasch hintereinander in die Sprunggrube springen, um Bewegungserfahrungen zu sammeln, ist die Gefahr noch relativ gering. Man muss nur dafür sorgen, dass jeder/jede Springer/in sofort nach dem Sprung die Grube verlässt und der/die Nachfolgende im Zweifelsfall seinen /ihren Sprung abbricht. Wenn die Springer/innen jedoch an ihrer Technik feilen oder möglichst große Weiten erzielen wollen, ist es nicht mehr mit dem Hinweis auf gegenseitige Rücksichtnahme getan. Ein/e Springer/in muss darauf vertrauen können, dass nach dem vereinbarten Zeichen – gegeben durch den zuständigen Funktionär – die Sprunggrube Sprung bereit ist. Blickkontakt allein Missverständnissen führen! Sicherer ist ein Handzeichen. Es darf nicht passieren, dass der/die Springer/in z.B. in vollem Lauf bereits zum Absprungbalken kommt und einen Funktionär noch rasch an der Landestelle etwas korrigieren will.
- <u>Rechen:</u> Bestimmte Verhaltensregeln müssen aus Sicherheitsgründen zur Selbstverständlichkeit werden. Man darf z.B. den Rechen nicht mit den Zacken nach oben ablegen auch nicht "nur" kurzzeitig! Groteskerweise ist dieses Gebot nicht nur wegen der anderen, sondern auch zur eigenen Sicherheit unbedingt einzuhalten. Niemand ist vor Ablenkung sicher man lässt z.B. den Rechen "nur" für ganze kurze Zeit umfallen, weil man etwa rasch z.B. ein Schuhband binden will, und steigt dann selbst auf die Zackendaher: Die Zacken des Rechens zeigen nach unten keine Diskussion!
- Queren der Anlaufbahn: Die Anlaufbahn ist tabu! Es hängt von den örtlichen Verhältnissen ab, auf welche Seite der Anlaufbahn die Springer/innen am besten zum Start gehen. Die getroffene Vereinbarung gilt dann für alle. Es darf einfach nicht passieren, dass ein/e Springer/in behindert wird, weil jemand zur unrechten Zeit die Anlaufbahn quert.
- <u>Sand auf dem Absprungbalken:</u> Diese Gefahr wird oft unterschätzt. Es geschieht ja relativ selten, dass ein/e Springer/in voll ausrutscht; aber wenn das passiert, sind die Folgen unter Umständen schwerwiegend. Das Absprungbein wird plötzlich ganz anders belastet als geplant die Schutzwirkung durch die Muskeln fehlt daher die Bänder sind gefährdet. Dazu kommt noch die unerwartete Sturzgefahr.
- <u>Sand lockern:</u> Manche Schulen haben bei ihren Weitsprunganlagen den Sand mit Sägemehl vermischt und so eine wirklich weiche Landestelle geschaffen, ohne dass ständig jemand mit dem Rechen arbeiten muss. Ansonsten bleibt leider nicht anderes übrig, als den Sand immer wieder mit dem Spaten zu lockern. Das ist leider zeitaufwendig, aber aus Sicherheitsgründen nicht zu vermeiden. Lockerer Sand in der

Sprunggrube ist wohl eine Voraussetzung – sollte man glauben. Man muss leider immer wieder feststellen, dass der Sand oft zu wenig und nicht großflächig genug gelockert wird. Speziell gute Weitspringer/innen sind dadurch gefährdet. Bei richtiger Landetechnik in zu festem Sand kann es zu schweren Bänderverletzungen vor allem in den Kien kommen - unabhängig von der Gefahr einer Steißbeinverletzung. Daher kann nicht genug darauf hingewiesen werden, dass der Sand weitläufig und tief mit dem Spaten umgestochen werden muss, bevor man ihn mit dem Rechen glättet. Um diese Arbeit kommt man nicht herum. Und bei wie vielen Sprunggruben gibt es außer einem Rechen einen Spaten zum Umstechen und einen Besen zum Säubern des Absprungbalkens?

11. Sportregeln

Regeln sind im Sportunterricht allgemein wichtig. Die Regeln sollten mir den Kindern ausführlich besprochen werden und für die Kinder transparent sein. Oft ergeben sich aus den Beschwerden der Kinder neue Sportregeln, die anschließend verbindlich gelten sollten. Das folgende Beispiel von zusammengestellten Sportregeln zeigt eine Übersicht von Verhaltensweisen, die für den Sportunterricht wichtig sind. Man kann sie von den Kindern am Rand unterschreiben lassen, als Zeichen ihrer Akzeptanz. Wenn es notwendig ist, kann auf das Regelblatt immer wieder zurückgegriffen werden ...

Unsere Sportregeln



- · Beim Zeichen setzen wir uns in den Kreis.
- Wir helfen alle mit beim Aufbauen und Abbauen.
- Wir spielen erst, wenn alle alles aufgebaut haben.
 Wir warten im Kreis.
- · Wir lassen andere in Ruhe spielen.
- · An den Geräten drängeln wir uns nicht vor.
- · Wir helfen uns gegenseitig.



- Bevor wir die Stationen wechseln, räumen wir die Station auf.
- Wir sagen Bescheid, wenn wir die Turnhalle verlassen.
- Wir beachten die Sicherheitsmaßnahmen bei Aufbau und Abbau. Keiner spielt im Geräteraum, keiner sitzt beim Transport auf den Geräten: Vorsicht Füße!

12. Weitere Überlegungen und Sicherheitsmaßnahmen

Eine der besten Sicherungsmaßnahmen ist jedoch der richtige methodische Aufbau der zu
erlernenden Übungen. Das Beachten uralter methodischer Prinzipien - vom Leichten zum
Schwierigen, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, ...! Insbesondere das sorgfältige
Schaffen von körperlichen Voraussetzungen wird beim Turnunterricht mit einer Schulklasse zu
beachten sein.

Auch das technisch einwandfreie Beherrschen einer Bewegungsgrundform ist hier zu nennen, ehe zur nächsten Übung weitergegangen wird. Ungeduld und Schlamperei sind schlechte Lehrmeister.

Das Beachten der Bewegungshierarchie ist hier von entscheidender Bedeutung.

- Jeder Turnlehrer sollte immer am letzten methodischen Wissenstand seiner Lehrweisen sein.
 Dies macht eine regelmäßige Fortbildung zur Pflicht.
- Ein entsprechender Ordnungsrahmen trägt entscheidend zur Sicherheit beim Unterricht bei. Die Vereinbarungen mit den Schülern sollten klar abgesprochen und konsequent eingehalten werden. Sie können beinhalten:
 - Verhalten im Klassenzimmer vor dem Turnunterricht (Anstellen, etc.)
 - Verhalten im Umkleideraum (Kleiderordnung, Uhren, Schmuck, etc.)
 - Betreten der Turnhalle (Sportplatz, etc.)
 - Verhalten zu Beginn der Turnstunde
 - Verhalten bei einem Unglücksfall!
 - Transport (hin u. zurück div. Geräte)
 - Schüler, die nicht am Unterricht aktiv teilnehmen können (nicht außer Sicht des Lehrers)
 - Verhalten am Ende der Turnstunde (Hygiene, etc.)
- Eine Erste-Hilfe-Ausbildung und besonders die ständige Auseinandersetzung nach den neuesten Erkenntnissen runden die Sicherheitsmaßnahmen ab. Dazu zählt auch die Überprüfung und Wartung einer geeigneten EH-Ausrüstung an gut zugänglicher Stelle.
- Die Einhaltung aller Vorschriften (Lehrplan, Erlässe, etc.) und das Bemühen um ihren aktuellen Stand kennzeichnen den sicherheitsbewussten Lehrer.
- Eine sorgfältige Vorbereitung in technischer wie in methodischer Hinsicht schließt eine strafrechtliche Verfolgung eines dennoch vorkommenden Unfalls aus. Vorsätzliche oder grob fahrlässige Gefährdung würde sich mit guter Vorbereitung und gewissenhafter Durchführung des Unterrichtes nicht vereinbaren lassen. Da ein Versehen, ein Übersehen oder Vergessen bei jedem Lehrer vorkommen kann und sich dadurch mitunter die ganze Härte des Zivilrechtes gegen ihn richten kann, empfiehlt sich der Abschluss einer Haftpflichtversicherung.

Sport macht Spaß und ist gesund. Aber man kann sich dabei leicht verletzen. Wer nicht aufpasst, kann z.B. hinfallen, stolpern und sich die Finger verstauchen.

- Beim Ballspielen solltest du darauf schauen, dass du deine Finger nicht wegstreckst, wenn du den Ball fangen willst, sondern deine Hände immer rund wie einen Korb hältst.
- Hast du schon einmal gesehen, wie ein Judo-Kämpfer fällt?

 Genau so solltest du es auch machen! Das ist vor

 allem beim Ballspielen und beim Turnen an der

 Sprossenwand, an den Ringen, am Seil oder am

 Kasten wichtig.
- Du solltest dich vor dem Sport immer ordentlich aufwärmen. Dann wirst du dich weniger leicht verletzen!
- Richtig fangen und werfen lernen, richtig hinfallen können, schnell das Richtige tun, immer aufmerksam sein

- und ein bisschen Ausdauer beim Sport haben, ist sehr wichtig!
- Wenn du einen Kasten oder eine Bank trägst, dann passe nicht nur auf deine Finger, sondern auch auf deine Zehen auf! Merke: Ein Kasten am Zeh tut weh!
- Natürlich gibt es für jeden Sport Regeln. Sie schützen dich und deine KollegInnen. Deshalb solltest du sie auch kennen. Überlege dir einmal, welche dir zum Beispiel zum Skifahren, Ballspielen oder Schwimmen einfallen!
- Richtige Sportprofis wie du sollten immer die passende Schutzausrüstung tragen! Einen Helm zum Rad fahren und Ski fahren. Beim Skaten außerdem noch Schützer für Handgelenke, Ellbogen und Knie.
- Überschätze dich und deine Fähigkeiten nicht! Du kannst vieles, aber nicht alles.
- Sport ist ein Wettbewerb, aber kein Kampf! Fair Play ist die oberste Profi-Regel. Und dafür muss man auch die Spielregeln kennen!
 - Fangbereit sein heißt: Hände und Finger rund halten!
 So vermeidest du echt schmerzhafte Prellungen.
 - Wie man richtig stürzt oder fällt, schaust du dir am besten von den Judo-Kämpfern ab. Die machen 's garantiert richtig!
- Aufwärmen ist Pflicht vor jedem Sport! Egal ob Turnen oder Snowboarden. Denn warme Muskeln sind dehnbarer, und man verletzt sich weniger leicht.

- Ausgleichsübungen wie "Stretching" entspannen und sind super gegen Muskelkater!
- Wie man richtig f\u00e4ngt, wirft, f\u00e4llt und reagiert, ist genau so wichtig wie eine gute Kondition und Koordination und damit Grundlage jeden Sports!
- Ist dir schon einmal ein Kasten oder eine Bank auf den Zeh gedonnert? Wenn nicht, sei froh, es tut nämlich urweh! Deshalb: Auch auf die Zehen aufpassen!
- Wer aus Coolheit auf die richtige Schutzausrüstung verzichtet, beweist nur, dass er kein Profi ist! Denn Profis würden das nie tun. Deshalb beim Biken, Snowboarden, Skaten und Ski fahren: Helm tragen! Und beim Skaten zusätzlich Handgelenks-, Ellbogen- und Knieschützer!
- Stell dir vor, wie es wäre, wenn sich niemand an die Verkehrsregeln halten würde? Völliges Chaos! Dasselbe gilt beim Sport. Regeln sind nicht da, um gebrochen zu werden, sondern meistens recht sinnvoll. Nimm dir Zeit, sie zu lernen und richtig umzusetzen, dann macht jeder Sport mehr Spaß!
 - Sport mit vollem Einsatz auszuüben ist völlig OK.
 Miese Fouls sind es nicht. Also: Fair Play!
 - Natürlich ist Geschwindigkeit eine coole Sache, aber Selbstüberschätzung und hohe Geschwindigkeit sind eine gefährliche Kombination! Vollgas ist einfach nicht immer angebracht!
- Du hast in deinem Leben sicher schon viele Sportarten ausprobiert. Aber das macht dich noch lange nicht zum Profi. Erst wer Technik und Regeln völlig beherrscht

und regelmäßig trainiert, darf sich als Profi bezeichnen!

- Auch richtig fallen und stürzen will gelernt sein. Kippst du um wie ein steifes Brett, kannst du dich ziemlich leicht verletzen.
- Klar will man beim Sport möglichst bald losfahren. Aber wer auf die richtige Schutzausrüstung verzichtet, outet sich als Dilettant statt als Profi. Deshalb: Helm tragen beim Biken, Boarden und Carven. Und beim Skaten noch zusätzlich Handgelenks-, Ellbogen- und Knieschützer!
- Aufgewärmte Muskeln verletzt man sich nicht so leicht.
- Stretching und andere Ausgleichsübungen wirken entspannend und sind wichtig nach vielen sitzend verbrachten Schulstunden!
- Reaktion, Kondition, Koordination, Falltraining und die richtige Ballannahme sind Grundlagen, die jeder beherrschen sollte!

Literatur

- AUVA (Hrsg.) (1996). Sicherheit von Sportgeräten (Checklist). Wien
- AUVA (Hrsg.) (2002). Broschüre: Was ist wichtig, was ist richtig auf dem Sportplatz? Wien
- AUVA (Hrsg.) (2002). Broschüre: Was ist wichtig, was ist richtig beim Sichern und Helfen? Wien
- AUVA (Hrsg.) (2002). Broschüre: Was ist wichtig, was ist richtig im Turnsaal?
 Wien
- BAUMANN, N./ HUNDELOH, H./ BOCKHORST, R. (1998) Bewegungsangebote sicher gestalten. Dortmund
- BRACKE, J. (2004). Lernzirkel Sport I: Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen. Kempen. S. 3-12
- BRACKE, J. (2004). Lernzirkel Sport II: Bewegen, Spielen, Üben an Stationen. Kempen. S. 3-6
- GREIER, K. (2002). Schulsportverletzungen. Bewegungserziehung, Ausgabe 6, S. 20-25
- Lehrplan der Volksschule. 2000⁹ S. 345, 346, 351, 364
- NEUMANN, P. (2001). Wagniserziehung. Bewegungserziehung, Ausgabe 1, S. 12-16
- SÖLL, W./ KERN, U. (1999) Alltagsprobleme im Sportunterricht. Schorndorf.