



# Sichere Schule - Sporthalle

## Lehrkraft und Schulsport



## Impressum



### Herausgeber

**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin

Tel.: +49 30 13001-0 (Zentrale)

Fax: +49 30 13001-9876

E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de); Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

### Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Baader, DGUV

### Redaktionsleitung und Ansprechpartner

Boris Fardel, Unfallkasse NRW (UK NRW)

Tel.: +49 211 2808-1200

### Redaktion & Autorinnen und Autoren

Sabine Büngert (UK Nord), Holger Eckmann (UKBW),  
Boris Fardel (UK NRW), Thomas Gilbert (UKBW),  
Volker Grafelmann (UK Bremen), Sonja Kaufmann (KUVB),  
Rüdiger Remus (UK Nord), Carla Rodewald (UKB)

### In Zusammenarbeit mit

#### Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf

#### Unfallkasse Baden-Württemberg

Augsburger Straße 700, 70329 Stuttgart

#### Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse

Ungererstraße 71, 80805 München

#### Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin

#### Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig

#### Unfallkasse Bremen

Konsul-Smidt-Str. 76 a, 28217 Bremen

#### Unfallkasse Hessen

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

#### Unfallkasse Nord

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

#### Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin

#### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

#### Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg

#### Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10, 56626 Andernach

#### Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käspersstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt

#### Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17, 01662 Meißen

#### Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)

#### Unfallkasse Thüringen

Humboldtstraße 111, 99867 Gotha

#### Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken-Dudweiler

#### Sachgebiete und Fachbereiche der DGUV

Erste Hilfe

Allgemeinbildende Schulen

### Bildnachweis

Ausgabe November 2016  
[www.sichere-schule.de](http://www.sichere-schule.de)

Boris Fardel, Almuth Rusteberg, [Schulsportideen.de](http://Schulsportideen.de)  
rend Medien Service GmbH

### Gestaltung, Umsetzung

rend Medien Service GmbH  
[www.rend.de](http://www.rend.de)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	2
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	3
<b>Lehrkraft</b>	4
Lehrkraft	4
Prävention von Schulsportunfällen	5
Aufsicht	6
Pädagogische Gefährdungsbeurteilung	7
Sicht- und Funktionsprüfung	9
Landesspezifische Vorgaben	10
Medien	11
<b>Schulsport</b>	12
Schulsport	12
Inklusion	13
Sportspiele	14
• Kleine Spiele für alle Schulformen	15
• Handball	16
• Fußball/Futsal	18
• Basketball	20
• Volleyball	21
Turnen und Bewegen an Geräten	22
• Turnen	23
• Minitrampolin	25
• Tischtrampolin	27
• Alternative Nutzung von Sportgeräten	28
Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen	31
Ringens und Kämpfen	32
Fallen können	34
Fitness	35
Trendsportarten	37
• Slackline	38
• Parkour	40
• Inlineskating	41

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

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

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

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



## Prävention von Schulsportunfällen

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

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

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



© Unfallkasse Hessen

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

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

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



© Unfallkasse Hessen

### Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Bewegung, Spiel und Sport, DGUV Fachbereich Bildungseinrichtung
- Statistik Schulunfälle, DGUV

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



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

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

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



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

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

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

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

## Quellen

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

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



# Pädagogische Gefährdungsbeurteilung

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

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

Eintrittswahrscheinlichkeit	Schadensschwere				
	keine gesundheitlichen Folgen	Bagatelldfolgen (Schulbesuch kann fortgesetzt werden)	mäßig schwere Folgen (Schulbesuch kann nicht fortgesetzt werden ohne Dauerschäden)	Schwere Folgen (irreparable Dauerschäden möglich)	tödliche Folgen
praktisch unmöglich	gering	gering	gering	mittel	mittel
vorstellbar	gering	gering	mittel	mittel	hoch
durchaus möglich	gering	mittel	mittel	hoch	hoch
zu erwarten	gering	mittel	hoch	hoch	hoch
fast gewiss	gering	mittel	hoch	hoch	hoch

## „Ampel-Modell“ für eine erste Grobbewertung des Risikos

**hoch**

Das festgestellte Risiko ist nicht tolerierbar; es besteht erhebliche Gefahr. Folglich müssen dringend geeignete Maßnahmen zur Reduzierung des Risikos ergriffen werden.

**mittel**

Das Risiko ist unerwünscht hoch und liegt im Bereich des Grenzsrisikos. Es sind Maßnahmen zur Unfallverhütung und zur Verbesserung der Sicherheit notwendig.

**gering**

Das Risiko liegt unterhalb des Grenzsrisikos. Neben gewissenhafter Aufsichtsführung und der Einhaltung üblicher Sicherheitsstandards sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

*Handlungshilfe zur pädagogischen Gefährdungsbeurteilung in Schulen, DGUV Information 202-122*

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



# Pädagogische Gefährdungsbeurteilung

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

Für die Umsetzung der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung – für eine bestimmte unterrichtliche oder außerunterrichtliche Aktivität – empfiehlt sich eine Herangehensweise in drei Schritten. Diese orientieren sich an den Schritten der Gefährdungsbeurteilung aus dem staatlichen Arbeitsschutzrecht:



## Gefährdungen erkennen

Gefährdungen für die Schülerinnen und Schüler in den beabsichtigten Lern- und Bewegungsräumen erkennen.



## Risiko bewerten

Risikobeurteilung – Potentielle bzw. vorhandene Risiken bewerten



## Handeln und Fortschreiben

Notwendige Schutzmaßnahmen ergreifen und fortschreiben

Als beschreibbare Arbeitshilfen stehen das [↓ Muster-Formular zur pädagogischen Gefährdungsbeurteilung mit Erläuterungen](#) und [↓ ein Vorbereitungsblatt zur pädagogischen Gefährdungsbeurteilung](#) als Download zur Verfügung. © Unfallkasse NRW | DGUV

## Quellen

- Branche Schule, DGUV Regel 102-601
- Handlungshilfe zur pädagogischen Gefährdungsbeurteilung in Schulen, DGUV Information 202-122

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



## Sicht- und Funktionsprüfung

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

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

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

- [Sporthalle](#)
- [Sporteinrichtungen und Sportgeräte](#)

### Quellen

- Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung, DGUV Information 202-044
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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





## Landesspezifische Vorgaben

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

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





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

Ein gutes Instrument der Präventionsarbeit ist die Veröffentlichung geeigneter Informationen. Hierdurch erhalten Schulleitungen, Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler wesentliche Informationen zu Fragen der Sicherheit und Gesundheit.

### Quellen

- Inlineskating mit Sicherheit, DGUV Information 202-017
- Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-018
- Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit, DGUV Information 202-033
- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung, DGUV Information 202-044
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren, DGUV Information 202-049
- Wahrnehmen und Bewegen, DGUV Information 202-050
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052
- Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-081
- Bewegung und Lernen, DGUV Information 202-101
- Gerätturnen in der Schule - Hinweise zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung, DGUV Information 202-114
- Anforderungen an eine schulsportgerechte Brille, FBBE-003
- Fachbereich Bildungseinrichtungen der DGUV
- Lernen und Gesundheit

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

### Zurückgezogen

- Bewegungsfreudige Schule, DGUV Information 202-053



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

### **Sportspiele**

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

### **Turnen und Bewegen an Geräten**

- Turnen
- Minitrampolin
- Tischtrampolin
- Alternative Nutzung von Sportgeräten

### **Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen**

#### **Weitere Sportarten / Trendsportarten**

- Klettern
- Ringen und Kämpfen
- Fallen können
- Fitness
- Slackline
- Parkour
- Inlineskating



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

Bewegung, Spiel und Sport leisten einen wichtigen Beitrag zur erfolgreichen Inklusion in Schulen. Gerade hier versteht sich Inklusion als die Form des Umgangs mit der individuellen Einzigartigkeit und der gleichzeitigen Verschiedenheit von Menschen im Bewusstsein, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ihre eigenen Potenziale haben, die es wahrzunehmen und wertzuschätzen gilt. Dabei beschränkt sich Inklusion nicht nur auf schulische Lern- und Bewegungsräume in denen sich Schülerinnen und Schüler mit und ohne Beeinträchtigungen begegnen. Es gilt die vielfältigen Aspekte von Verschiedenheit in den Fokus zu nehmen, wie z. B. die soziale Herkunft, Kultur, Glaube, Geschlecht und sexuelle Orientierung. Inklusiver Sportunterricht bezieht sich somit auf alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die von Ausgrenzung und fehlender Teilhabe und Teilnahme bedroht sind, mit dem Ziel das Verständnis für Vielfalt zu fördern und davon zu profitieren. Dieses erfordert die stetige Qualifikation von Lehrkräften, die den gemeinsamen Schulsport an den Bedürfnissen aller Schülerinnen und Schüler ausrichten. Eine weitere wesentliche Voraussetzung sind geeignete bauliche Bedingungen zur **Inklusion und Barrierefreiheit**.

Es gilt, die vielfältigen Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme in allen Bereichen des Schulsports zu erfahren. Spezielle Angebote für begabte, leistungsstarke Schülerinnen und Schüler sollten ebenso zur Verfügung gestellt werden wie solche Gelingensbedingungen für Schülerinnen und Schüler, die besondere Hilfen und Unterstützung benötigen.

Lehrkräfte müssen gesundheitliche Einschränkungen und chronische Erkrankungen im Schulsport besonders beachten. Diese können je nach Ausprägung

- Auswirkungen auf die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit haben
- Auswirkungen auf die Motorik, Bewegungsfähigkeit und Bewegungssteuerung haben
- tagesaktuell schwankende körperliche und seelische Ausprägungen mit sich bringen

Um eine sichere und gesundheitsförderliche Teilnahme am Schulsport für die Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten, kann die Gestaltung der Angebote für die Lehrkraft Anforderungen in unterschiedlichen Bereichen mit sich bringen. In der Schrift "**Inklusion im Schulsport**" erhalten Sportlehrkräfte und darüber hinaus alle am Schulsport Beteiligten Anregungen und Impulse, wie sie Herausforderungen im Kontext von Heterogenität und Vielfalt im Schulsport konstruktiv begegnen können. Die Veröffentlichung zeigt auch an Hand vieler guter Praxisbeispiele wie die individuelle Förderung dieser Schülerinnen und Schüler gelingen kann.

Vielfältige Informationen zur Inklusion im Schulsport finden sich auch unter den landesspezifischen Veröffentlichungen zahlreicher Unfallversicherungsträger.

## Quellen

- Inklusion im Schulsport – Handreichung für Lehrkräfte, DGUV Information 202-113

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





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

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

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

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

- [Kleine Spiele für alle Schulformen](#)
- [Handball](#)
- [Fußball/Futsal](#)
- [Basketball](#)
- [Volleyball](#)



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



## Kleine Spiele für alle Schulformen

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



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

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

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

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

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

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

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

### Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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





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

- Räume, Torgrößen und Toranzahl variieren
- Anzahl und Art der Bälle verändern
- Regelwerk (Schrittzahl, ohne Prellen, Anzahl der Ballkontakte) variabel gestalten und dabei Schülerinnen und Schüler beteiligen
- Spielerzahl (Überzahl/Unterzahl) variieren bzw. ändern

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

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

Lösung:

- Tempo mindern, auf die Qualität der Pass- und Wurfübung achten, z. B. durch indirekte Zuspiele, mit Abstand einfordern arbeiten.
- Aufgabenstellung formulieren, z. B.: Welchem Team gelingt es, dass der Ball möglichst selten verloren geht?

Lösung:

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

Lösung:

- Blickkontakt und Anspielbereitschaft fördern.
- Klare Torabschlüsse z. B. durch Überzahlspiel begünstigen.
- Ballauswahl von der Lerngruppe abhängig machen

Lösung:

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

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



### Voraussetzungen für sicheres und attraktives Handballspiel:

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

### Hinweise zur Planung und Organisation des Handballspiels:

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

### Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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



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

Aus Sicht der gesetzlichen Unfallversicherung gilt es, die hohe Unfallhäufigkeit beim Fußball in der Schule zu reduzieren. Das Unfallrisiko ist hier unter allen Ballsportarten am höchsten und somit offensichtlich besonders groß. Bei Kindern kommt es vor allem zu Verletzungen der Arme und Hände sowie des Kopfes. Diese Verletzungen sind zumeist Folge eines Sturzes oder Zusammenpralls mit einem Mit- oder Gegenspieler. Ursächlich für diese Unfälle sind sehr häufig Defizite im koordinativen Bereich. Diese können beispielsweise durch gezielte Spiel- und Übungsformen z. B. im Rahmen der sogenannten „kleinen Spiele“ verbessert werden. Eine weitere Unfallpräventive Maßnahme in diesem Bereich ist die Anbahnung von Fair Play Verhalten. Die Schülerinnen und Schüler immer wieder für dieses Thema zu sensibilisieren, verhindert das ein oder andere überharte Einsteigen im Eifer des Spielgeschehens.



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

### Futsal für mehr Sicherheit im Schulsport



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

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

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

Nachfolgende Punkte sprechen für Futsal als Fußball-Schulsportvariante:

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

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



### **Fußball: methodische Maßnahmen und Hilfen**

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

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

Die Spielanweisung ist sehr einfach zu halten und die Spielaufgabe ist unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler zu demonstrieren.

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

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

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

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

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

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

Ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den einzelnen Spielgruppen und Feldern verhindern gegenseitiges Stören. Die Gefahr von Kollisionen und des Hineinrollens von Bällen in benachbarte Spielräume mit der Folge von unkontrollierten Stürzen wird dadurch erheblich verringert. Die Schülerinnen und Schüler sollten in Bezug auf Zweikämpfe im Wand-/Bandenbereich sensibilisiert werden.

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

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

### **Quellen**

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Futsal Spielregeln 2012/2011, FIFA
- Futsal – mehr Sicherheit im Schulsport

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



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

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

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

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

Folgende sicherheitsfördernde Maßnahmen unterstützen ein verletzungsfreies Basketballspielen:

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

## Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



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

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

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

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

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

- In der Anfängerschulung sollte eher weiches Ballmaterial gewählt werden.
- Zuerst sollten Schülerinnen und Schüler nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen. Sinnvoll ist es, erst Ballkontakte zu zählen und auf eine Zählung von Punkten zu verzichten.
- Die Spielfeldgrößen sind nach Könnensstand und der Anzahl der Schülerinnen und Schüler flexibel festzulegen.
- Die Gefährdungen beim Übertreten der Mittellinie sind aufzuzeigen. Sowohl beim Angriffsspiel als auch beim Blockspiel sind Übertretungen von Beginn an zu untersagen.
- Eine großzügige Regelauslegung beim Pritschen – das Führen des Balles ist länger erlaubt – reduziert Fingerverletzungen.
- In der Anfängerschulung sollte das Pritschen bei Annahme und Abwehr verboten sein. Dies gilt insbesondere, wenn bereits harte Aufschläge bzw. Schmetterschläge erfolgen.
- Alle Netzberührungen im Zusammenhang mit Angriff und Abwehr sind grundsätzlich zu vermeiden und im Spiel abzupfeifen.

## Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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





## Turnen und Bewegen an Geräten

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

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

- Turnen
- Minitrampolin
- Tischtrampolin
- Alternative Nutzung von Sportgeräten

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

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



© Unfallkasse NRW | DGUV

### Quellen

- Gerätturnen in der Schule - Hinweise zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung, DGUV Information 202-114

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

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

Turnen ...

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

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

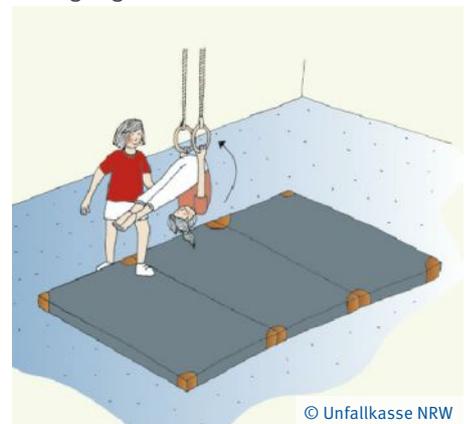
- Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Übenden
- Situationsgerechtes Aufwärmen
- Sachgerechter Umgang mit Turngeräten
- Helfen und Sichern
- Organisationsrahmen

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

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



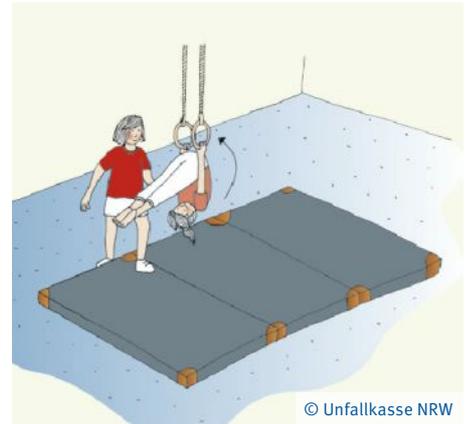
© Unfallkasse NRW



© Unfallkasse NRW

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

- Sicherer Gerätetransport
- Übersichtlicher Geräteaufbau
- Absicherung der Geräte durch Matten usw.
- Sicherheitsabstände zwischen Geräten beachten
- Überprüfung des Geräteaufbaus
- Zweckdienliche Aufstellung der Schülerinnen und Schüler
- Deutliche Kennzeichnung der Aufstellungsräume, Ablaufpunkte, Übungs- und Rücklaufwege und der Warteräume
- Wahl eines geeigneten Standorts durch die Lehrkraft
- Anwendung deutlicher Signale und Zeichen (besonders bei Gefahr)
- Berücksichtigung der Bodenbeschaffenheit (glatter Boden)
- Funktionsgerechte Sportkleidung
- Richtige Einschätzung der Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler (Gerätetransport, Hilfestellung)
- Anpassung der Bewegungsaufgabe im Zuge der Differenzierung für die unterschiedlichen Leistungsniveaus



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

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



## Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Gerätturnen in der Schule - Hinweise zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung, DGUV Information 202-114

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



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

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

Die Auswahl des Übungsgutes muss auf turnerische Übungen beschränkt bleiben und dem motorischen Können der Übenden angepasst sein.

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

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

Welche Matten sich wofür eignen ist der Information [Matten im Sportunterricht](#) zu entnehmen.

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

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





## Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht mit dem Minitrampolin:

- Praktische Eigenerfahrung
- Beherrschung des Helfens und Sicherns
- Methoden zur Vermittlung des Helfens und Sicherns
- entsprechende konditionelle und koordinative Fähigkeiten um beispielsweise eine ausreichende Sprungkraft, Stützkraft und Körperspannung beim Trampolinunterricht zu gewährleisten
- spezielle Fertigkeiten, wie die Beherrschung des beidbeinigen Absprungs, der gelenkschonenden Landung, des kontrollierten Fallens und Abrollens
- Sicherheitsstellung, Begleitung der Bewegung und ggf. notwendige korrigierende Eingriffe müssen sicher beherrscht werden
- Grundlegende Griffe wie Klammergriff, Stütz(klammer)griff, Dreh(klammer)griff und Sandwichgriff müssen bekannt sein
- Prinzipien des Helfens und Sicherns müssen stets beachtet werden, so sollten z. B. auch die körperlichen Voraussetzungen von Helfer und Springer übereinstimmen
- Ablenkungen und Störungen sollten vermieden werden, z. B. keine Ballspiele im selben Hallenteil
- Bei Unterbrechung des Übungsbetriebes bzw. bei längeren Sprungunterbrechungen sollte das Minitrampolin hochkant gestellt werden



## Quellen

- Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit, DGUV Information 202-033
- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048

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



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

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

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

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

Die Hinweise zu Sicherheit, Material, Prüfung und Wartung sind beschrieben unter **Tischtrampolin** als Sportgerät.

Folgende Sicherheitsregeln sind beim Gebrauch von **Tischtrampolinen** zu beachten:

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

## Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen, DGUV Information 202-081

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



© B. Fardel | Unfallkasse NRW



## Alternative Nutzung von Sportgeräten

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

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

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

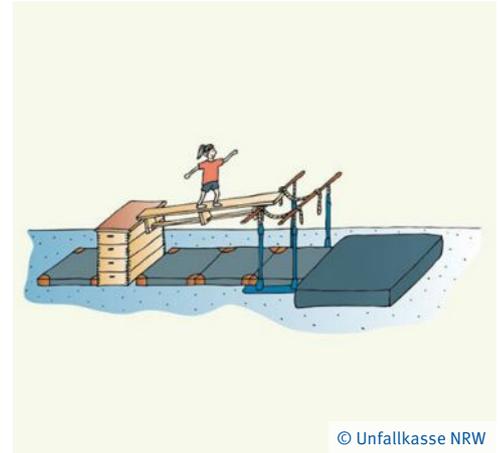
Folgende Aspekte sind bei der Auswahl und Nutzung sowie beim Aufstellen von Gerätearrangements zu prüfen und zu berücksichtigen:

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

### Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035
- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052

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



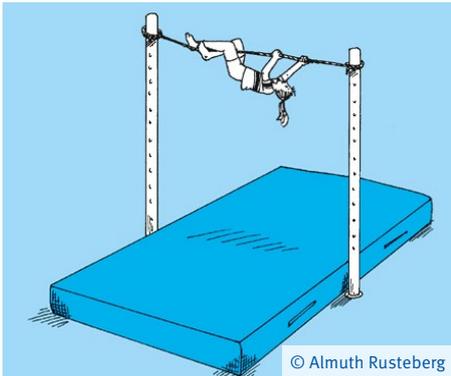
© Unfallkasse NRW



© Unfallkasse NRW



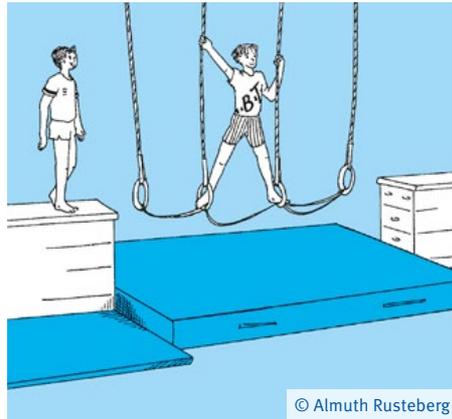
# Beispiele für Gerätearrangements



© Almath Rusteberg

## Flussüberquerung

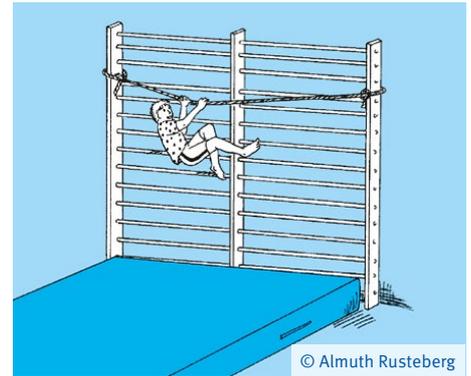
- Befestigen des Taus am Pfosten (bei Reck) oder an der Wange bzw. in Wangennähe (bei Sprossenwand)
- Knoten: Palstek
- Fallbereich mit Weichbodenmatten sichern



© Almath Rusteberg

## Flussüberquerung II

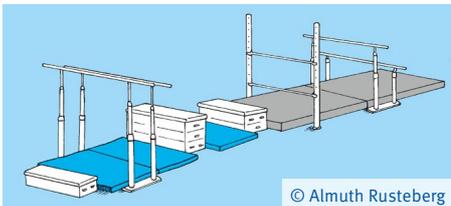
- nur in die Ringe greifen oder treten
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichbodenmatten
- Belastung mit einer Person



© Almath Rusteberg

## Steilwand

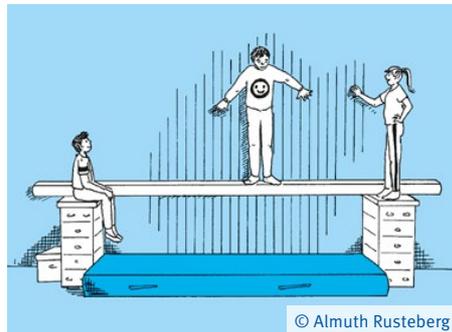
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichbodenmatten
- Befestigung des Seils an den Wangen, Seil mit entsprechender Belastbarkeit (z. B. Nylonseil 8 mm)
- Knoten: Palstek
- Belastung mit einer Person



© Almath Rusteberg

## Hindernisbahn

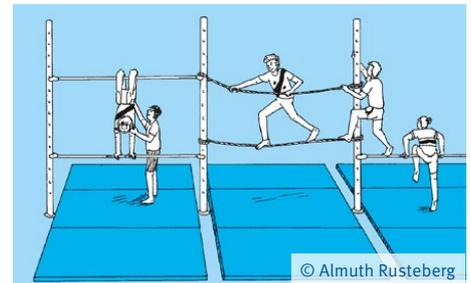
- je nach Kletterhöhe Absicherung des Fallbereichs mit Gerätturn- oder Weichbodenmatten, des Landebereichs mit Niedersprungmatten
- großer Kasten höchstens fünfteilig



© Almath Rusteberg

## Spinne

- Kasten höchstens fünfteilig
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichbodenmatten
- Balken direkt an die Wand



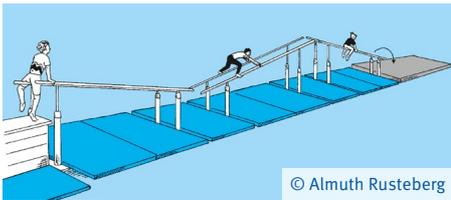
© Almath Rusteberg

## Reckfenster

- keine Springseile verwenden, sondern nur Seile mit entsprechender Belastbarkeit (z. B. Nylonseil 8 mm)
- Knoten: Palstek
- je nach Kletterhöhe Absicherung des Fallbereichs mit Gerätturn- oder Weichbodenmatten



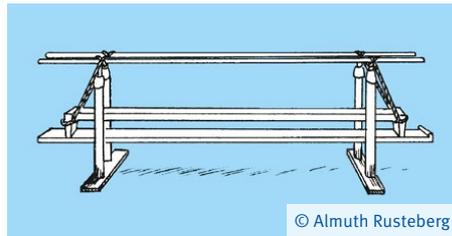
## Beispiele für Gerätearrangements



© Almuth Rusteberg

**Holmengasse**

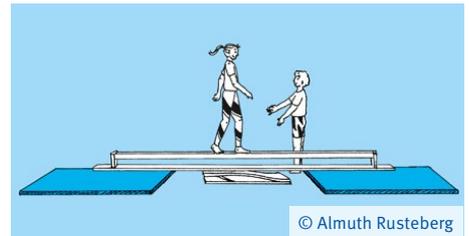
- je nach Höhe Absicherung des Fallbereichs mit Gerätturn- oder Weichbodenmatten, des Landebereichs mit Niedersprungmatten
- Holme arretieren; Extremstellungen vermeiden



© Almuth Rusteberg

**Brücke**

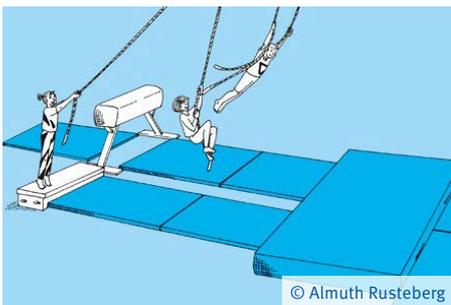
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichbodenmatten, des Landebereichs mit Niedersprungmatten
- Bank mit kleinen Kästen oder Gerätturnmatten vor Wegrutschen sichern
- Bank und Leiter mit Springseilen (Kreuzknoten) verbinden
- Belastung der Brücke mit max. zwei Schülerinnen/Schülern



© Almuth Rusteberg

**Wippe**

- Gerätturnmatten unter den Bankenden
- Um Beschädigungen von aufeinander gelagerten Holzelementen zu verhindern und die Stabilität des Gerätearrangements zu erhöhen, wird empfohlen, z. B. eine Gymnastikmatte zwischen Langbank und Absprungbretter zu legen.



© Almuth Rusteberg

**Tarzanswingen**

- Wenn die Tawe verknotet werden, müssen die Knoten nach dem Gebrauch gelöst werden.
- im Landebereich Weichbodenmatte,

- im Fallbereich Gerätturnmatten verwenden
- Der Schwungbereich ist durch Matten, Kästen o.ä. zu begrenzen.
- Hersteller bieten spezielle Anschlagmittel (Befestigungselemente mit 360° Auslenkung) für Klettertaue an.
- Auf Sicherheitsabstand zwischen der Wand und dem Tau bzw. zwischen den einzelnen Tauen ist zu achten. Deshalb sollte lediglich jedes zweite Tau genutzt werden.

Quelle: Alternative Nutzung von Sportgeräten, DGUV Information 202-052



# Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen

## Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen

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

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

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

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

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

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

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

Diese Sicherheitsvorkehrungen sind sowohl auf dem Sportplatz, als auch in der Sporthalle (mit Ausnahme des Einsammelns der Speere) zu berücksichtigen.

## Quellen

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, DGUV Information 202-048
- Werfen, Laufen, Springen, Impulse für den inklusiven Sportunterricht in der Grundschule

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





## Ringen und Kämpfen

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

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

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

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

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

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

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

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



© Unfallkasse NRW



© Unfallkasse NRW



# Ringen und Kämpfen

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

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

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

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

Informationen zu Falltechnik und zur Methodik sind unter dem Punkt „[Fallen können](#)“ aufgeführt.

## Quellen

- Ringen und Kämpfen, DGUV Lernen und Gesundheit
- Fachbereich AKTUELL, Kampfsportarten in der Schule, (FBBE-005)
- Deutscher Judo-Bund e.V. – Die Judowerte

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



Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung

## Kämpfen im Sportunterricht

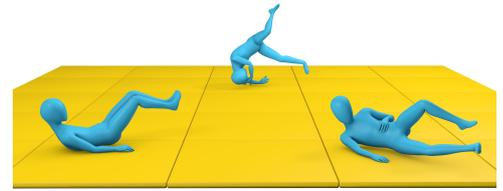




Sicheres Fallen ist ein wesentlicher Bestandteil der Verletzungsprophylaxe und fördert die Bewegungssicherheit aller Schülerinnen und Schüler. Dies gilt nicht nur für den Unterricht im Ringen, Raufen und Kämpfen, sondern auch für viele andere Sportarten und Bewegungsfelder sowie im Alltag.



Fallen können  
Falltechniken



© Unfallkasse NRW | DGUV

Um die Fähigkeit des sicheren Fallens zu erlernen, sollte deshalb die sogenannte Fallschule, regelmäßig in den Sportunterricht integriert werden. Optimal ist Unterrichtsbestandteile zum Fallen parallel zu anderen Inhalten des Sportunterrichts regelmäßig anzubieten, so wird das sichere Fallen automatisiert und die Bedeutung des "Fallen können" deutlich hervorgehoben.

Beim Erlernen von Falltechniken sind viele regelmäßige Wiederholungen wichtig, um Kopfstell- und Abstützreflexe auszuschalten und die Techniken zu festigen. Aus Gründen der Motivation ist variantenreiches Üben von Fallbewegungen besonders sinnvoll.

Damit das Fallen verletzungsfrei gelingt, sollten die Erfahrungen und Prinzipien aus der normierten Fallschule der Sportart Judo berücksichtigt werden:

- **Kopfschutz**  
Der Kopf darf bei der Landung den Untergrund niemals berühren. Durch Wegdrehen des Kopfes beim Fallen und Anheben bei der Landung kann dieses Schutzziel erreicht werden.
- **Rollen und wälzen**  
Durch runde, rollende Bewegungen sollen Körperteile bei einem Aufprall auf dem Untergrund nur kurz belastet und somit geschützt werden. Durch diese Drehungen wird die Fallgeschwindigkeit so weit reduziert, dass Verletzungen eher ausgeschlossen werden. Dies kann gut bei Fouls in den Ballsportarten beobachtet werden.
- **Körperspannung**  
Durch Anspannen der Muskulatur wird der Körper in eine günstige Landeposition gebracht. Durch eine angemessene Spannung wird der Körper außerdem bei der Landung „federnd“ gemacht.
- **Großflächigkeit**  
In der Sportart Judo ist der Aufprall des Körpers, d. h. die Landung, auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Dadurch kann die Fallenergie besser absorbiert werden und der Druck pro Flächeneinheit wird so vermindert.
- **Abschlagen**  
Um den Stützreflex des Armes zu unterbinden, wird diesem die Funktion des Abschlagens zugewiesen. Dieses Prinzip kann nur bei geeigneten Untergründen, wie z. B. Judomatten, Niedersprungmatten und Turnmatten angewendet werden und findet Anwendung in der Sportart Judo. Ansonsten sollte der Arm körpernah gehalten werden.
- **Ausatmen**  
Bei der Landung wird aktiv ausgeatmet, um die Lunge und die inneren Organe zu schützen. Der Rumpf wird im Sinne eines „muskulären Formschlusses“ verspannt, um die Aufprallenergie zu kompensieren. Durch aktives Ausatmen wird zusätzlich das mögliche Schmerzempfinden beim Landen reduziert.

## Quellen

- Matten im Sportunterricht, DGUV Information 202-035

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

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



Schulsportideen der  
Unfallkasse Rheinland-Pfalz  
[schulsportideen.de](http://schulsportideen.de)

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

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

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

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

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

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

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

### Fitness in der Grundschule

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

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

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



© Unfallkasse NRW

### Fitness in den Klassen 5 bis 7

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

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



- Entwicklung der Grundlagenausdauer und damit die Verbesserung der aeroben Ausdauer sollte im Mittelpunkt stehen.
- Anstrengung darf nicht als Überforderung oder totale Erschöpfung erlebt werden. Idealerweise wählt jeder sein Tempo selbst.
- Ausdauerfördernde Angebote sollten aus motivationalen Gründen primär als Fahrt- oder Intervallspielform durchgeführt werden. Dauerläufe sollten abwechslungsreich gestaltet werden.
- Leistungsschwache Kinder behutsam an größere Belastungsumfänge heranführen.
- Belastungsumfang und -intensität sollte innerhalb der Lerngruppe differenziert werden.
- Aerobe Belastungen setzen mindestens eine Belastungszeit von 3 Minuten voraus.
- Bei Ausdauerförderung sollte zunächst die Belastungsdauer und dann die Intensität erhöht werden.
- Bei Ausdauerbelastungen sollte immer ein sinnvoller Wechsel von Belastung und Erholung berücksichtigt werden.
- Bei ausdauerfördernden Angeboten ist die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren, z. B. bewusstes Erleben des Schwitzens.
- Eine "Bewegte Schule" und ein "Bewegter Schulweg" tragen zu mehr Bewegung im Tagesablauf bei und zu einer Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Besonders motivierend kann der Erwerb von Laufabzeichen sein.
- Ein vorbildhaftes Lehrerverhalten (mitmachen bei Ausdauerbelastungen) kann Schülerinnen und Schüler für Ausdauerbelastungen motivieren.
  
- Die wesentlichen koordinativen Fähigkeiten, wie Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, sind zu schulen.
- Die Förderung und Verbesserung der Bewegungskoordination beinhaltet ein häufiges Üben über einen längeren Zeitraum mit steigenden Anforderungen.
- Der Lerngegenstand muss eine hohe Motivation für die Kinder enthalten und ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen entsprechen, d. h., Über- bzw. Unterforderung sind zu vermeiden.
- Klare Ansagen, Erklärungen und Rückmeldungen (Lob, Korrektur) durch die Lehrkräfte fördern einen schnellen Lernerfolg.
- Körperliche und zentralnervöse Ermüdung sowie Stress stören motorische Lernprozesse.
  
- Belastungsintensität sollte bei einer dynamischen („Bewegungsarbeit“) Beanspruchung der Muskulatur sowie statischen („Haltearbeit“) Beanspruchung ca. 50 % bis 70 % der Maximalkraft betragen. Dieser Wert ist als Orientierungswert zu betrachten.
- Hinsichtlich eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings bei Kindern und Jugendlichen können folgende Parameter herangezogen werden: Wiederholungszahlen: 10-15 (mindestens 6, höchstens 25) je nach Trainingsphase und angestrebtem Ziel (8-12 für Muskelaufbau; 15-20 für Kraftausdauer; 6-8 für Schnellkraft). Es soll kein Training zur maximalen Auslastung stattfinden, sondern je nach Trainingsziel sollten noch zwei bis drei Wiederholungen möglich sein.
- Dynamische Beanspruchungen sind zu bevorzugen, da der Wechsel von Anspannung und Entspannung den physiologischen Voraussetzungen der kindlichen Muskulatur entgegenkommt. Gerade die im Alltag wenig beanspruchte Rumpfmuskulatur sollte einbezogen werden.
- Die Bewältigung des eigenen Körpergewichtes (durch Hangeln, Ziehen, Klettern, Stützen usw.) ist ausreichend für eine adäquate Förderung der Kraft und Beweglichkeit. Man sollte beachten, dass einige Kinder bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bereits überfordert sind. In diesem Fall sollten die Übungen erleichtert werden (z. B. Liegestütz mit Auflage der Oberschenkel, Liegestütze im Kniestand).
- Bei allen Kräftigungsübungen ist darauf zu achten, dass Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Knie und Fußgelenke vermieden werden.
- Das Wechselspiel von Anspannung (Kräftigung), Entspannung und Beweglichkeit sollte beachtet werden.



Trendsportarten mit spektakulären Bewegungsabläufen erfreuen sich gerade unter Schülerinnen und Schülern großer Beliebtheit. Wackelnde Untergründe und hohe Geschwindigkeiten bringen einen hohen Aufforderungscharakter mit sich, damit verbunden jedoch auch ein erhöhtes Gefahrenpotenzial.

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

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

In den nachfolgenden Unterpunkten werden Ihnen wichtige Informationen rund um folgende Trendsportarten gegeben:

- [Slackline](#)
- [Parkour](#)
- [Inline-Skaten](#)





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

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

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

### Slacklinesystem in der Sporthalle

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

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

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

### Slacklinesystem im Freien

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

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



© Unfallkasse Baden-Württemberg

### Nutzung und Aufbau

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

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



Bitte beachten Sie:

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



© Unfallkasse Baden-Württemberg

### Umsetzung und Organisation

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

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

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



© B. Fardel | Unfallkasse NRW

### Quellen

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

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



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

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

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

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

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

*Bitte beachten Sie auch die Parkours Videos auf der Webseite online.*

#### Quellen

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

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





Inlineskating ist eine beliebte Sportart und fördert die motorischen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Beim Inlineskaten können beträchtliche Geschwindigkeiten erreicht werden, gleichzeitig ist das Bremsen für ungeübte Personen schwierig. Inlineskating und Rollschuhlaufen in der Sporthalle beschränken sich häufig nur auf das Erlernen der Fahr- und Falltechniken sowie der Bremstechniken.

Sowohl für das Inlineskating und Rollschuhlaufen als auch für das Fahren auf Skate- und Waveboards sind [flächenelastische Sportbodensysteme](#) geeignet. Die Nutzung der Sporthalle erfordert die Zustimmung des Schulträgers.

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

Beim Inlineskating im Schulsport ist stets die komplette Schutzkleidung bestehend aus Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützern zu tragen. Beim Kauf von Protektoren und Helm sollte darauf geachtet werden, dass die Schutzkleidung eine CE-Kennzeichnung aufweist und möglichst auch zusätzlich ein „GS-Zeichen“ aufweist. Neben der Schutzausrüstung bietet eine intensive Technikschiulung die beste Gewähr für unfallfreies Inlineskating.

Eine Lehrkraft, die Inlineskating oder Rollsport im Schulsport anleitet, muss über fachliche Voraussetzungen verfügen und Kenntnisse der Material- und Sicherheitskunde sowie der Materialwartung besitzen. Landesrechtliche Vorgaben sind zu berücksichtigen.

Beim Inlineskating als Pausensport, bei Schulsportfesten oder auf den [Sportfreiflächen](#) sind noch folgende Punkte zu berücksichtigen:

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

## Quellen

- Inlineskating mit Sicherheit, DGUV Information 202-017

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

