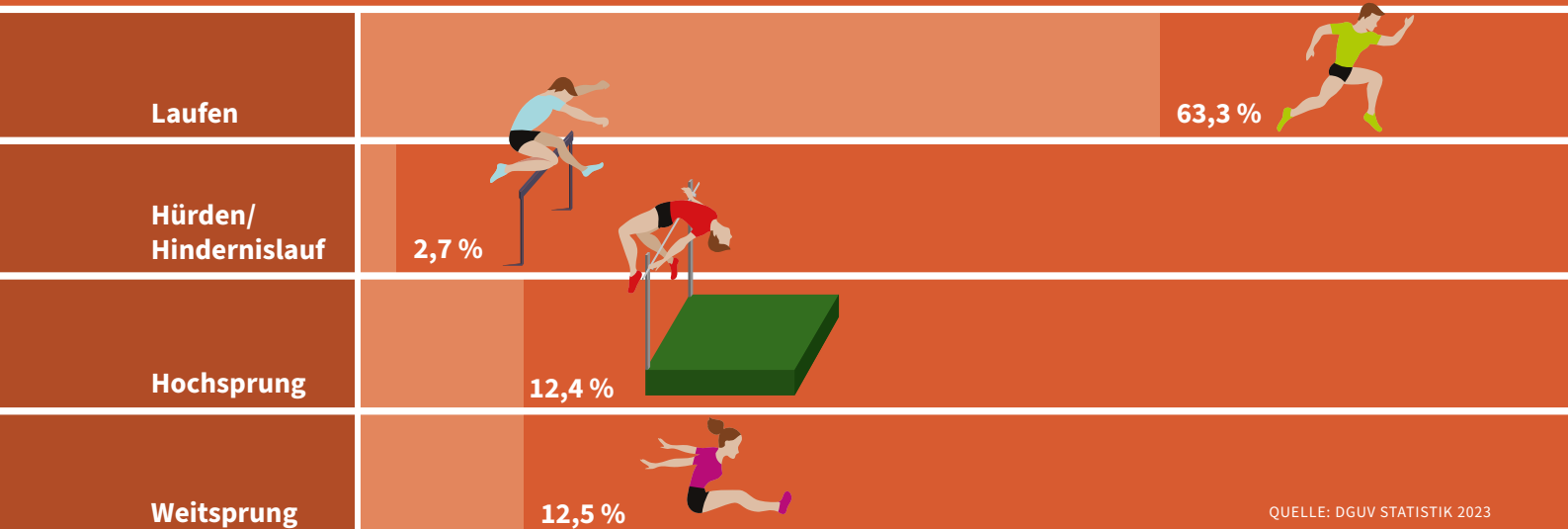


Meldepflichtige Leichtathletikunfälle 2023 nach Disziplin



Leichtathletik: Beim Laufen passieren die meisten Unfälle

Die leichtathletischen Disziplinen wie Laufen oder Hochsprung fördern die Fitness der Schülerinnen und Schüler – doch die Gefahr von Verletzungen ist nicht zu unterschätzen. Das zeigt eine Analyse der Unfälle im Sportunterricht.

Die Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zeigt, dass die meisten Unfälle beim Laufen passieren. Die Kinder verletzten sich, weil sie umknicken oder stürzen. Häufig kommt es dabei zu Verletzungen an Knöchel und Fuß.

Auch beim Hochsprung passieren Unfälle. Als besonders kritische Phase gilt die Landung. Die häufigsten Verletzungsarten sind wie beim Laufen Verdrehungen oder Zerrungen und Prellungen.

Was können Lehrkräfte tun?

Um die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler zu erhöhen, sollten Lehrkräfte auf eine gute Vorbereitung, passende Technischulungen und eine sichere Ausrüstung achten. Das richtige Aufwärmen, das Erlernen sicherer Landetechniken beim Hochsprung und das Vermeiden von riskanten Bewegungen bei nassen oder unebenen Flächen sind essenziell. Zudem ist es wichtig, die Schülerinnen und Schüler auf die Gefahren aufmerksam zu machen und bei Bedarf individuelle Tipps zu geben.

Die Unterrichtseinheiten „**Laufen, Werfen, Springen**“ berücksichtigt die individuellen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler und gibt Hilfestellung für einen differenzierten Sportunterricht.

➔ www.unfallkasse-berlin.de/unterrichtseinheiten

Auf der Seite „**Sichere Schule**“ finden Sie weitere umfassende Informationen für den Leichtathletik-Unterricht.

➔ www.sichere-schule.de/sporthalle

Stichwörter: Leichtathletik; Sportunterricht