

2016/2017

Schulsport-Info

Verletzungen beim Gerätturnen im Schulsport können schwerwiegend sein

Das Turnen an Geräten kann sehr viel Spaß bereiten und ein ganz neues Körpergefühl vermitteln, denn wann steht man schon mal kopfüber oder schwingt durch die Lüfte? Aber wenn ein Kind dabei einen Unfall erleidet, noch dazu mit schwerwiegenden

Folgen, ist die Freude schnell vorbei. Unfälle beim Gerätturnen lassen sich vermeiden, wenn die richtige methodische Vorgehensweise gewählt, die Hilfe- und Sicherheitsstellung sinnvoll und konsequent organisiert wird und ein richtiger Geräteaufbau

mit einer sicheren Mattenlage erfolgt. Eine gründliche Planung ist hier das A und O.

Tipps zur Verwendung von Matten finden sich in diesem Heft.



Hoch fliegen, sanft landen

Klettern, Schwingen, Springen und sogar Fliegen – im Sportunterricht können Kinder außergewöhnliche Erfahrungen machen und ihre körperlichen Grenzen testen. Damit Flüge mit einem Hochgefühl und nicht in einer Bruchlandung enden, sind Matten unverzichtbar. Kinder und Jugendliche sind durch ihr elastisches Gewebe und die noch unvollständig ausgebildete Muskulatur besonders anfällig für Verletzungen. Aufgabe der Lehrkräfte ist es, durch richtigen Geräteaufbau und die korrekte Verwendung von Matten die Landung so sicher wie möglich zu gestalten.

Zunächst gilt es dabei, den richtigen Mattentyp zu wählen.

- **Turnmatten** dämpfen wenig, bieten dafür eine gute Standsicherheit. Sie kommen bei geringen Landehöhen zum Einsatz, zum Beispiel beim Bocksprung. Auch für die Absicherung von Geräten wie dem Barren sind sie gut geeignet.
- **Weichbodenmatten** bieten eine gute Dämpfung bei flächigen Landungen, etwa beim Hochsprung; für Fußlandungen sind sie nicht geeignet.
- **Niedersprungmatten** liegen bei Dämpfung und Härte zwischen Turn- und Weichbodenmatte. Sie sind besonders für Landungen nach Drehungen wie beim Minitrampolin empfehlenswert.

- **Bodenturnmatten** (Läufer) werden im Schulsport als Abdeckung für Mattenzwischenräume oder als Auflage für Weichbodenmatten genutzt.

Auch Kombinationen verschiedener Mattentypen sind üblich. So kann eine Weichbodenmatte mit Turnmatten bedeckt werden, um die Standsicherheit zu erhöhen.

„Unfälle passieren, weil die falschen Matten eingesetzt werden und das Kind bei der Landung zu tief einsinkt“, sagt Annette Kuhlig, Schulsportexpertin in der Abteilung Prävention der Unfallkasse Berlin. „Ganz wichtig ist es, dass bei der Verwendung mehrerer Matten keine Spalten in den Landezonen entstehen“, so Kuhlig. Lücken bergen ein hohes Verletzungsrisiko, weil ein Fuß dort leicht hineinrutschen kann.

Auch unzureichend abgedeckte Landezonen bergen ein Risiko. Wie groß die Landefläche sein muss, hängt von der Art der Übung ab. Beim Weitsprung brauchen die Kinder mehr Platz als bei einem Strecksprung. Ein weiteres Problem sind defekte Matten. Sportlehrerinnen und -lehrer sollten daher regelmäßig den Mattenbestand überprüfen. „Weichbodenmatten mit sichtbaren Beulen und Dellen dürfen nicht mehr eingesetzt werden“, sagt die

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen bieten die Broschüre **„Matten im Sportunterricht“ (DGUV I 202-035)**, erhältlich unter publikationen.dguv.de. und die Internetseite www.sichere-schule.de/sport.

Schulsportexpertin. „Wenn sich die Matte beim Begehen anfühlt wie eine durchgelegene Matratze, ist sie defekt.“

Nicht an allen Schulen erlaubt die Ausstattung der Turnhallen die bestmögliche Absicherung. „Sind nicht genügend Matten vorhanden, müssen Prioritäten gesetzt werden“, erläutert Annette Kuhlig. „Sind Stürze an einem Gerät wahrscheinlich, darf es ohne Mattenlage nicht benutzt werden.“ An risikoarmen Stellen können Lehrkräfte dafür aus pädagogischen Gründen vielleicht sogar ganz auf Matten verzichten. Hilfreich ist bei begrenztem Mattenbestand eine detaillierte Unterrichtsplanung im Vorfeld.

Matten sollten immer sinnvoll eingesetzt werden. Lehrerinnen und Lehrer müssen dabei zwischen pädagogischer Absicht und Sicherheit abwägen. Auch bei optimaler Matten-Sicherung sollten sie aber nicht vergessen, dass Matten kein Ersatz für die Hilfestellung sind.

Maïke Jaspers
Wissenschaftsjournalistin

Fliegender Teppich

Matten sind nicht nur Beiwerk, sondern ein prima Spielgerät.

- „Fliegender Teppich“: Mindestens vier Kinder tragen eine Weichbodenmatte mit den Händen oder auf dem Kopf. Sie können Gegenstände balancieren und hochwerfen; unter, um und über die Matte laufen; die Matte hochwerfen, fangen, drehen und schwingen.
- „Sumpferquerung“: Der Hallenboden ist ein tückischer Sumpf, nur zwei Turnmatten bieten bei der Durchquerung

der Turnhalle sicheren Boden. Zwei Teams gegeneinander – wer zuerst auf der anderen Seite ist, gewinnt.

- „Mattenrutschen“: Zwei Teams mit vier bis fünf Mitgliedern stehen sich an beiden Enden der Halle gegenüber, in der Mitte eine Weichbodenmatte. Nun schmeißen sie sich mit Anlauf abwechselnd auf die Matte und rutschen in die gegnerische Hälfte, bis ein Team am Hallenende ankommt.



Ihre Ansprechpartnerin bei der Unfallkasse für den Schulsport:
Annette Kuhlig

Spezialgebiet
Bewegungsförderung
Tel.: 030 7624-1371

Spiele ohne Ausscheiden – mehr Bewegung für alle



Fang-, Ball- und Abwurfspiele sind schnell erklärt, lauffaktiv – und ziemlich häufig mit Ausscheiden verbunden. Doch wer früh ausscheidet, bewegt sich viel weniger als die anderen. Besser sind Spielvarianten ohne Ausscheiden, die alle Schülerinnen und Schüler in Bewegung halten.

Durch Fang-, Ball- und Abwurfspiele lernen Schülerinnen und Schüler, sich im Raum zu orientieren, schnell zu reagieren und den Ball richtig zu werfen. „Im Sinne der Unfallverhütung ist es ganz wichtig, diese Kompetenzen zu schulen

und zu trainieren“, sagt Annette Kuhlig. Doch wenn man ausscheidet und auf der Bank sitzen muss, bis das Spiel vorbei ist, ist die Bewegungs- und Lernzeit nur sehr kurz. Oftmals ist es so, dass gerade den Schülerinnen und Schülern, die schnell ausscheiden, mehr Bewegung guttun würde. Und was die Motivation und die Lust am Sport angeht, sind Ausscheidungsspiele auch nicht förderlich.

Um langfristig Unfälle im Sportunterricht zu vermeiden, sollten Schülerinnen und Schüler möglichst viele Gelegenheiten

haben, sich auszuprobieren und Bewegungsabläufe zu erlernen und zu verbessern. Es gibt viele attraktive Varianten von Fang-, Ball- und Abwurfspielen ohne Ausscheiden, bei denen alle Schülerinnen und Schüler aktiv sind und in Bewegung bleiben. Meist sind Geschwindigkeit und Anforderungen hier sogar höher als bei Ausscheidungsspielen, wodurch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zusätzlich geschult werden.

*Nicole Silbermann
Wissenschaftsjournalistin*

Fangspiel

Einer gegen alle

Es gibt einen Fänger bzw. eine Fängerin. Die Mitspielerinnen und Mitspieler haben einen Rettungsball, den sie sich zuspielen können. Wer den Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden. Der bzw. die Abgeschlagene wird zum Fänger bzw. zur Fängerin.

→ **Da die Spielsituation ständig wechselt, müssen die Schülerinnen und Schüler aufmerksam sein, schnell reagieren und den Ball präzise spielen.**

Ballspiel

3 + 1

Eine Vierergruppe steht sich im Viereck gegenüber. Drei Gruppenmitglieder werfen sich einen Ball im Dreieck zu. Das vierte Mitglied der Gruppe versucht nun, einem der drei Gruppenmitglieder einen zweiten Ball zuzuspielen, das den Ball sofort wieder zurückspielt. Das Zuspiel im Dreieck soll dabei nicht unterbrochen werden.

→ **Hier muss das Geschehen im Blick behalten werden. Das schult die Wahrnehmung und präzises Werfen zum richtigen Zeitpunkt.**

Abwurfspiel

Drachentöten

Die Kinder stehen im Kreis. Der Drache – vier bis sechs Kinder, die sich hintereinander an den Hüften fassen – ist in der Mitte. Die Kreismitglieder spielen sich den Ball zu und versuchen, den Schwanz des Drachen zu treffen. Wird er getroffen, können die Glieder des Drachen wechseln oder es kommt ein neuer Drache ins Spiel.

→ **Durch das schnelle Zuspielen und Abwerfen müssen alle aufmerksam und aktiv sein.**

Seminare zum Themenbereich Sport

Sportunterricht abwechslungsreich und sicher gestalten

Zielgruppe

Referendarinnen und Referendare, Sportlehrkräfte (auch fachfremd)

Inhalte

- Versicherungsschutz beim Schulsport
- Unfallgeschehen im Sportunterricht
- Mehr Sicherheit durch sichere Sportgeräte und gezielte organisatorische Maßnahmen
- Umgang mit dem Risiko
- Strategien zur Erhöhung der Lernmotivation und Reduzierung der Belastungen im Unterricht
- Praxisbeispiele

Bemerkung

Achtung: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe für die Halle mit.

10.11.2016
13.09.2017

S104-7122-16
S104-7121-17

Kämpfen mit Fairness und Regeln – Soziales Lernen im Sportunterricht und im Ganzttag Neu

Zielgruppe

Sport unterrichtende Lehrkräfte, Erzieher in Grundschulen

Inhalte

- Einführen in das Thema – Aufbauen von Körperkontakt
- Regeln beim Kämpfen – Rücksicht und Achtung
- Spaß am Kräfteressen – viele praktische Übungen zeigen die Vielfalt des Themas

Bemerkung

Achtung: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe für die Halle mit.

27.04.2017

S104-7091-17

Geistig fit durch spielerische Koordination

Zielgruppe

Pädagoginnen und Pädagogen, die in den Klassenstufen 4-6 im Unterricht oder im Freizeitbereich tätig sind

Inhalte

- Hintergründe zur Gehirnentfaltung in Bezug auf Bewegungslernen, Stress und übermäßigen Medienkonsum
- Ergebnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen, wie sich durch den Einsatz von Koordinationsübungen bei Kindern kognitive und soziale Fähigkeiten verändern
- Ausgewählte Übungen mit Tennis- sowie Igelbällen, Stäben und Tüchern, die entweder im Klassenraum, in größeren Räumen oder auf dem Pausenhof durchgeführt werden können
- Fragen

Bemerkung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

05.10.2016
04.10.2017

S104-7401-16
S104-7401-17

Inklusion im Sportunterricht mit dem Schwerpunkt: Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen und Horten

Inhalte

- Theoretische Grundlagen zum Konzept Inklusion
- Heranführung an den Behindertensport (Praxis)
- Einstieg in den Themenkomplex „auffälliges Verhalten“ / „Verhaltensoriginalität“
- Praktische Tipps im Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern

Bemerkung

Achtung: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.

Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung/Sportbekleidung und Sportschuhe mit.

17.11.2016
09.11.2017

S104-7411-16
S104-7411-17

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung.

Bewegung macht schlau – Förderung der kognitiven Entwicklung durch Bewegung

Zielgruppe

Pädagogische Kräfte aus Grundschulen

Inhalte

- Zusammenhang von Bewegung und kognitiver Entwicklung
- Bewegungen mit Überkreuzen der Mittellinie
- Melodie und Rhythmus in Bewegung umsetzen
- Übungen und Spiele zur Förderung der Mimik, Gestik und Feinmotorik
- Förderung von Bewegung und Lernen

Bemerkung

Achtung: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung/Sportbekleidung und Sportschuhe mit.

17.03.2017

S104-6091-17

Bewegen und Lernen mit Formen, Buchstaben und Zahlen

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte aus Vorschuleinrichtungen und Grundschulen (Schuleingangsstufe)

Inhalte

- Prävention von Bewegungsmangel im Kita- und Schulalltag
- Bewegungserfahrungen in der frühen Kindheit als Basis für späteres Lernen
- Bewegungsideen, die einen freudvollen Umgang mit Zahlen, Farben, Formen, Buchstaben, Musik etc. ermöglichen

Bemerkung

Der Veranstaltungsort wird Ihnen mit der Einladung mitgeteilt. Das Seminar findet von 9:00 bis 16:00 Uhr statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung oder Sportbekleidung und Sportschuhe für die Halle mit.

07.07.2017

S102-6041-17

Entwicklung koordinativer Fähigkeiten bei Kindern im Grundschulalter

Zielgruppe

Lehrkräfte aus Grundschulen und Horterzieherinnen und Horterzieher

Inhalte

- Was sind koordinative Fähigkeiten und welche Bedeutung haben sie für die kindliche Entwicklung?
- Bewegungskönnen und Persönlichkeitsentwicklung
- Praktische Hinweise zum Thema „Kleine Spiele“
- Praktische Hinweise zum Thema „Ringeln und Raufen“
- Praktische Hinweise zur Gestaltung von weiteren Bewegungsangeboten im Unterricht und in der Betreuung

Bemerkung

Achtung: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung/Sportbekleidung und Sportschuhe mit.

14.09.2016

S102-7271-17

Turnen und Entdecken von Geräten

Zielgruppe

Sport unterrichtende Lehrkräfte an Grund- und Sekundarschulen

Inhalte

- Gerätaufbauten und -landschaften unter den verschiedenen Förderschwerpunkten
- Vermittlung methodischer Wege zur Förderung von Kraft und Koordination und zur Einführung grundlegender Turnelemente
- Stationsbetrieb an Turngeräten

Bemerkung

Der Veranstaltungsort wird Ihnen mit der Einladung mitgeteilt. Das Seminar geht von 09:00 bis 13:00 Uhr. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe für die Halle mit.

24.02.2017

S104-7111-17

→ Anmeldeformular auf der Rückseite

Sportunterricht ohne Sporthalle – schwierig in der Durchführung und auch gefährlich?

Sportunterricht nicht in der Sporthalle durchzuführen, kann ganz normal sein: Der Sportplatz oder die Schwimmhalle sind durchaus Orte, die sich eignen, auch das Fitnessstudio oder die Kletterhalle sind vorstellbar.

Aber Sport in der Aula oder im Klassenraum – geht das?

Manche Schulen sind zeitweise gezwungen, sich für den Sportunterricht Alternativen zu überlegen, weil ihre Sporthallen zum Beispiel mit geflüchteten Menschen belegt sind oder saniert werden. Entweder die Klassen nehmen nun längere Wege in Kauf, um die Hallen anderer Schulen zu nutzen, oder sie improvisieren: Ball- oder Laufspiele auf dem Schulhof oder Gymnastik in der Aula sind noch gute Ausweichmöglichkeiten. Geht aber auch Tischtennis im Klassenraum? Und wie sieht es mit dem Versicherungsschutz aus?

Der Versicherungsschutz ist bei allen Aktivitäten im Schulalltag gegeben, wenn sie von der Schule organisiert und in ihrer Verantwortung durchgeführt werden. Dazu zählen natürlich auch der Sportunterricht und die Wege zu den Sportstätten, unabhängig von deren Länge und der Wahl des Verkehrsmittels. Versichert ist auch der Sportunterricht an einem anderen Ort, also im Fitnessstudio, in der Eishalle oder der Vereinssporthalle.

Ziel muss es aber sein, den Unfall zu verhindern.

Obwohl die Situation für die Sportlehrkräfte an den Schulen, die ihre Hallen



vorübergehend nicht nutzen können, sehr schwierig ist, entbindet sie das nicht von der Verantwortung, für einen sicheren Sportunterricht zu sorgen. Es ist also zu überlegen: Welche Rahmenbedingungen sind im Klassen- oder Musikraum anzutreffen? Selbst wenn alle Tische und Stühle zur Seite geräumt werden, scheiden Ballspiele aus, weil das Glas nicht ballwurfsicher ist. Auch Laufspiele oder Gymnastik mit Handgerät sind kaum machbar. Beim Aufstellen einer Tischtennisplatte ist zu überlegen, ob auf Grund der Enge das Umlaufen der Platte untersagt werden muss. Denn Heizkörper oder Fensterbrüstungen können schnell einen Sturz mit schweren Verletzungen zur Folge haben. Gut eignen sich weniger intensive Bewegungsspiele, bei denen weiche Materia-

lien verwendet werden, oder auch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Umsetzbar sind zudem Spiele aus dem Bereich des Bewegten Lernens, zum Beispiel Bewegungsmemory oder Buchstaben-Ertasten.

Da Sportunfälle sich vor allem ereignen, wenn sich viele Kinder auf engem Raum bewegen, sollten Ausweichsporthallen, alternative Sportangebote oder Flächen im Freigelände immer die erste Wahl sein, damit sich Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht gefahrfrei bewegen können – auch wenn dies logistisch für die Schulen eine große Herausforderung darstellt.

Annette Kuhlig



Kostenfreie Unterrichtsmaterialien: Primar | SekI | SekII | Berufsschulen

Ballsport Verkehrserziehung **Inklusion**

Hautschutz Soziale Netzwerke **Stress** Projektkompetenz

Bewegte Schule Berufsbedingte Allergien **Gewaltprävention**

Suchprävention **Gesunde Ernährung** Heben und Tragen

www.dguv.de/lug

**Lernen und
Gesundheit**
das Schulportal der DGUV



Auszug aus dem Schriftenverzeichnis für Schulen

DGUV	GUV-Nr. alt	Titel
DGUV Vorschrift 81	GUV-V S1	UVV Schulen
DGUV I 202-017	GUV-SI 8012	Inline-Skaten mit Sicherheit
DGUV I 202-018	GUV-SI 8013	Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 202-033	GUV-SI 8033	Springen mit dem Trampolin
DGUV I 202-035	GUV-SI 8035	Matten im Sportunterricht
DGUV I 202-044	GUV-SI 8044	Sportstätten und Sportgeräte
DGUV I 202-048	GUV-SI 8048	Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht
DGUV I 202-049	GUV-SI 8049	Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren – Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung
DGUV I 202-050	GUV-SI 8050	Wahrnehmen und Bewegen
DGUV I 202-052	GUV-SI 8052	Alternative Nutzung von Sportgeräten
DGUV I 202-053	GUV-SI 8053	Bewegungsfreudige Schule
DGUV I 202-061	GUV-SI 8071	Handball – attraktiv und sicher vermitteln
DGUV I 202-064	GUV-SI 8074	Bewegung und Kinderunfälle
DGUV I 202-070	GUV-SI 8080	Sonnenspaß und Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche
DGUV I 202-072	GUV-SI 8082	Seilgärten in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 202-081	GUV-SI 8095	Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 204-006	GUV-I 503	Anleitung zur Ersten Hilfe + Plakat (DIN A3)
DGUV I 204-020	GUV-I 511-1	Verbandbuch
DGUV I 204-033	GUV-SI 8020	Notruf-Nummern-Verzeichnis
DGUV I 204-035	GUV-I 8577	Aufkleber „Erste Hilfe“ (weißes Kreuz auf grünem Grund 10 x 10 cm)
DGUV I 211-021	GUV-I 8503	Der Sicherheitsbeauftragte
DGUV I 211-023	GUV-I 8541	Unterweisungsbuch
DGUV I 211-024	GUV-I 8542	Meldungen des Sicherheitsbeauftragten
	10852	Rechtsfragen bei Erster-Hilfe-Leistung durch Ersthelfer
	10319	Sicher im Ausland – Informationen zum gesetzl. Unfallversicherungsschutz für Schüler und Studenten bei Auslandsaufenthalten

Plakate und Aushänge		
DGUV I 2004-003	GUV-I 510-3	Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen (DIN A3)

Weitere Druckerzeugnisse der UKB		
UKB SI 02		Tipps zum Schulsport
UKB SI 09		Fitness für Kopf und Körper
UKB SI 14 DSH		Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für draußen
UKB SI 15 DSH		Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für drinnen
UKB SI 26		Erste-Hilfe-Maßnahmen-Register
UKB SU 02		Sitzvolleyball
UKB SU 11		Chancen durch Inklusion im Sport
		aktuelle Schulsport-Info

Lehrerbriefe (nur noch in begrenzter Anzahl verfügbar)		
57.2.381		Bauanleitung für ein Streetsoccer-Tor
57.2.387		Wintersport in der Halle
57.2.370		Krafttraining mit und an Geräten

Kostenlos Herunterladen vieler unserer Schriften ist unter <http://publikationen.dguv.de> im Internet möglich.
Besuchen Sie auch unsere Internetseite unter www.unfallkasse-berlin.de

Anmeldeschluss ist **sechs Wochen** vor Seminarbeginn

Anmeldeformular **2016/2017**

Seminare für Schulen – Sport –

DURCH FACH

Unfallkasse Berlin
Abteilung Prävention
Culemeyerstr. 2
12277 Berlin

Fax: 030 7624-1109

Bearbeitungsvermerk der UKB

Zusage

Absage

Neuer Termin

Wir melden folgende Person zu dem angegebenen Seminar an:

Seminar-Nr.:

Termin:

Dem/der Angemeldeten ist im vergangenen Jahr bereits abgesagt worden:

Ja

Nein

Name:

Vorname:

Dienstliche Funktion:
(bitte keine Abkürzungen)

Dienstanschrift:

Tragen Sie bitte den Namen und die genaue Dienstanschrift (Schule) deutlich in Blockschrift ein, damit wir Ihnen ohne Verzögerung auf dem Postweg eine Antwort geben können.

Telefon-Nr.:

E-Mail:

Beamter/Beamtin:

Ja

Nein

Bestätigung der Schule (unbedingt erforderlich):

Stempel der Schule

Unterschrift:

Kopiervorlage!

Bitte die Seite kopieren und an die Unfallkasse Berlin schicken oder faxen.