



## Fallen wie die Profis

Damit aus einem Sturz nicht gleich ein Beinbruch wird, sondern nur ein blauer Fleck, sollten Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie sich optimal vor Verletzungen schützen können. Der Sportunterricht bietet die beste Gelegenheit dafür.

Ein abwechslungsreicher Sportunterricht in der Schule setzt sich aus vielen Sportarten wie dem Turnen am Barren, dem Kicken mit dem Fußball oder dem Klettern an der Sprossenwand zusammen. Stets sollte dabei auch das „richtige“ Fallen mit dem Ziel trainiert werden, mögliche Verletzungen zu vermeiden. Denn jede Sportlehrkraft weiß um die Verletzungsgefahren, die sich für die Schülerinnen und Schüler durch ungewollte Stürze ergeben können. Dass solche Verletzungen in sehr vielen Fällen vermieden werden können, zeigen die Profis der Fußball-Bundesliga. Häufig fliegen die Spieler im Zweikampf mit einem Gegner durch die Luft und fallen hin – in den meisten Fällen stehen sie

anschließend wieder auf und spielen einfach weiter. Doch damit sie bei solchen Stürzen unverletzt bleiben, ist viel Training nötig. Die gute Nachricht lautet also: Fallen wie die Profis kann man lernen. „Und der Sportunterricht in der Schule ist genau die richtige Gelegenheit dafür“, findet René Kränzlein, einer der Experten des Bereichs Prävention der Unfallkasse Berlin.

Dass Schülerinnen und Schüler wissen, wie man richtig geht, läuft und vor allem fällt, wird von den Lehrkräften meistens vorausgesetzt. Das aber könne zu Verletzungen führen, die eigentlich vermeidbar wären, so Kränzlein. Zumal die Knochen-

struktur von Kindern und Jugendlichen, die ja noch im Wachstum sind, anfälliger für Brüche ist als die von Erwachsenen. „Die Übung ‚Fallen‘ sollte daher am Anfang des Sportunterrichts stehen und auch regelmäßig wiederholt werden“, lautet die Forderung des Experten. Wichtig ist auch, dass Lehrkräfte, die eine neue Sportklasse übernehmen, gleich zu Beginn die Fähigkeit des „richtigen“ Fallens abprüfen und sich ein Bild über den Wissensstand der Schülerinnen und Schüler machen. Und sie können diese Unterrichtseinheit im Laufe des Schuljahrs immer wieder einbauen, sei es beim Aufwärmen am Anfang oder beim Abschlusspiel am Ende des Sportunterrichts.



### Ängste abbauen

Da niemand gerne hinfällt und die meisten Menschen davor Angst haben, sollte am Anfang der Fall-Übungen das Thema Angstreduktion stehen. Ratsam ist jedoch, diese Übung nicht so zu nennen, denn dadurch können die Lehrkräfte bei den Schülerinnen und Schülern gerade das Gefühl der Angst erst einmal verstärken, das sie ja eigentlich abbauen wollen. Beginnen, so erklärt René Kränzlein, könne man mit einer spielerischen Übung, bei der der Schwerpunkt des Körpers in verschiedenen Positionen – sitzen, knien, stehen oder auf „vier Füßen“ – so verlagert werden kann, dass der Körper kippt und von einer anderen Person abgestützt wird.

### Technik des Fallens lernen

Dann kann die Technik des Fallens gelernt werden. „Wichtig ist, dass der Kopf, die Ellenbogen und die Knie aus dem Fallprozess herausgehalten werden“, betont René Kränzlein. Zu dieser Übung gehören rollen und wälzen, die Anspannung des Körpers, um ihn beim Fallen „federnd“ zu machen sowie dafür zu sorgen, dass eine möglichst große Fläche des Körpers beim Fallen aufkommt. „Dadurch kann die Fallenergie besser absorbiert werden und der Druck pro Flächeneinheit wird so vermindert.“ Ebenso sollten das Abklatschen des Arms (diese Übung nur bei einem weichen Untergrund durchführen) sowie das richtige Atmen zu dieser Übung gehören. „Wichtig im Falle eines Falles ist

das aktive Ausatmen, um die Lunge und die inneren Organe zu schützen“, erklärt Kränzlein.

Die richtige Technik des Fallens kann spielerisch einzeln oder paarweise gelernt werden. Eine günstige Unterrichtsform ist das Aufstellen in einem Kreis, Halbkreis oder Block oder in einer Gasse, da so die Lehrkraft einen guten Überblick

über das Geschehen behält. Zu dieser Übung gehören das Fallen seitwärts, rückwärts und vorwärts. Besonders das Fallen rückwärts kostet Überwindung. Anfänger beginnen am besten immer zur Angstreduktion

aus einer tiefen Hocke, gehen allmählich in die Höhe, atmen währenddessen aus und rollen aus dem Hockstand rückwärts, während sie beide Arme abklatschen, die Körperspannung halten und den Kopf dadurch fixieren, dass sie das Kinn auf die Brust drücken.

### Verschiede Übungen und Spielformen ausprobieren

Für Sportlehrkräfte bieten sich verschiedene Übungen und Spielformen an, um das Thema Fallen in den Unterricht zu integrieren. Zum Beispiel der „Mattenfaller“, eine Übung, bei der die Teilnehmenden eine Matte, auf der ein Schüler oder eine Schülerin liegt, hochheben und sie wieder fallen lassen. Oder der Fallkreis: Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis und gehen in die Hocke. Alle strecken eine Hand nach vorn (wobei es

bei jedem die gleiche Hand sein muss). Eine Person steht in der Mitte und tippt der Reihe nach die ausgestreckten Hände an. Dabei lassen sich die Schüler zur Seite fallen. Schafft es der Abschläger in der Mitte, die Person, die zuerst auf dem Boden aufkommt, nochmals anzutippen, muss diese Person in die Mitte. Auch das Torwarttraining ist eine gute Übungsmöglichkeit. In dem Moment, in dem ein Ball ins Spiel kommt, muss sich der Schüler auf die Fangtechnik konzentrieren. Langsam kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden – am Ende können sogar kleine Hechtsprünge geprobt werden. Dadurch wird die Fangtechnik verbessert.

„Solche Fallübungen sollten zu jedem Aufwärmen dazugehören“, sagt René Kränzlein. „Denn nur durch die permanente Wiederholung verinnerlicht man schließlich das richtige Fallen so, dass man sich effizient vor Verletzungen schützen kann und weiterhin viel Spaß am Sport hat.“

*Armin Fuhrer, freier Journalist*

### Weitere Informationen

Auf dem Portal „**Sichere Schule**“ im Bereich Sporthalle finden Sie noch mehr Hinweise zum Fallen:  
[www.sichere-schule.de/sporthalle](http://www.sichere-schule.de/sporthalle)  
 Pfad: Schulsport/Fallen können

