

Fit für den Straßenverkehr

Der Beitrag des Schulsports zur Verkehrserziehung

Die Bedeutung der Bewegungssicherheit für die Vermeidung von Unfällen im Sportunterricht liegt auf der Hand. Ein Kind, das bei sportlichen Bewegungen rechtzeitig reagieren kann, seinen Körper im Gleichgewicht hält und die Umgebung aufmerksam wahrnimmt, kann in kritischen Situationen schneller und sicherer handeln. Dieser Zusammenhang ist aber nicht nur im Sportunterricht von großer Bedeutung. Eine noch größere Rolle spielt die Bewegungssicherheit im Straßenverkehr. Hier wirkt eine Vielzahl von Eindrücken auf das Kind, die es verarbeiten muss. Ist das Kind motorisch fit, kann es in schwierigen oder gar gefährlichen Situationen angemessen reagieren.

Vor allem die sensomotorischen Fähigkeiten müssen geschult werden, weil sie für eine optimale und situationsadäquate Reaktion im Straßenverkehr sorgen.

Hierzu zählen zum Beispiel die Gleichgewichtsfähigkeit, die Antizipationsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit.

Der Sportunterricht bietet ideale Bedingungen, um in einem Schonraum all das zu üben, was für die Situationsbewältigung im Straßenverkehr notwendig ist. Dabei geht es nicht darum, die möglichen Geschehnisse genau nachzuspielen, sondern Spielangebote zu unterbreiten, die die Ausbildung dieser Fähigkeiten fördern.



Natürlich werden damit die praktischen Übungsstunden auf dem Fahrrad und die Vermittlung der theoretischen Kenntnisse im Sachunterricht und im Rahmen der Fahrradfahrprüfung nicht überflüssig. Beide Bereiche gehören zur Verkehrserziehung dazu und sorgen für eine optimale Vorbereitung der Kinder auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr.

Über die Schulung der Bewegungsgeschicklichkeit hinaus bietet der Sportunterricht aber auch die Möglichkeit, sich sowohl mit dem Thema Risikobewusstsein als auch mit der Ausprägung der sozialen Kompetenzen auseinanderzusetzen. Nichts ist gefährlicher, als dass Jugendliche ihre Grenzerfahrungen im Straßenverkehr suchen.

„Die Vermeidung der vielen kleinen Unsicherheiten, der Versuch, die vielen kleinen Risiken nicht zuzulassen, erhöht das große Risiko.“ (Kahl 1991) Das Angebot von kalkulierbaren Risiken im Sportunterricht hilft den Kindern, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und sich dem Thema Angst zu stellen.

Die Ausprägung der sozialen Kompetenzen liegen im Sportunterricht auf der

Hand. Jedes Spiel verlangt die Einhaltung von Regeln und den fairen Umgang miteinander. Die Sportlehrkraft kann dies auch unter dem Gesichtspunkt der gegenseitigen Rücksichtnahme im Straßenverkehr betonen und z. B. Schwächeren den Vorrang geben.

*Annette Kuhlig
Schülerunfallprävention/
Ansprechpartnerin Schulsport*

Übungen und Spiele

Übungen und Spiele zur Verbesserung der Bewegungs- und Verkehrssicherheit sind in folgenden Broschüren der Unfallkasse zu finden:

GUV-SI 8049
Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren

GUV-SI 8050
Wahrnehmen und Bewegen

GUV-SI 8052
Alternative Nutzung von Sportgeräten



Beispiele für den Sportunterricht aus der Broschüre „Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren“

Rücksicht nehmen – Anpassung an Partner, Raum und Gegenstände

Freies Bewegen im Raum – durcheinander laufen

Steigerungen:

- Bewegungsraum verkleinern
- Bewegungsraum mit Hindernissen, die umlaufen werden müssen
- Hindernisse, die überklettert werden müssen
- Auf den Hindernissen darf geturnt werden
- Die Schüler laufen mit einem Ball prellend oder führen ihn am Fuß
- Einen Reifen rollen, ohne jemanden zu behindern oder gegen etwas zu laufen
- Einem Partner als sein „Schatten“ folgen (auch um die Hindernisse)
- Mit einem Partner im Paar laufen und sich dabei einen Ball zuspielen

Wahrnehmen – peripheres Sehen

Übungsformen mit Handgeräten bei gleichzeitiger Beobachtung des Umfeldes (Partner und Raum)

- Ball prellen mit Blickkontakt zum Partner
- Ball prellen unter Beobachtung des Gegenspielers
- Reifen rollen
- Seilspringen

Spiele:

- Treibball mit zwei bis vier Bällen
- Sitzfußball mit zwei bis sechs Bällen
- Reifen am Trudeln halten

Steigerung:

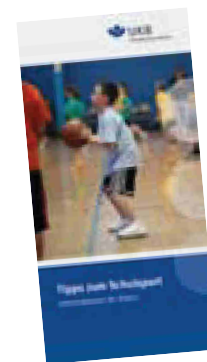
- Mehr Reifen als Schüler ins Spiel bringen
- Jeder Schüler prellt einen Ball

Blickkontakt

Der Blickkontakt ist die visuelle Verständigung mit einem Partner, um die beiderseitigen Bewegungsvorgänge aufeinander abzustimmen. Nicht nur im Sport, sondern auch im Straßenverkehr ist die Verständigung durch Blickkontakt eine wesentliche Sicherheitsmaßnahme.

Mit Ball, Reifen und anderen Geräten

- Zuwerfen des Balles nach Blickkontakt und Andeutung der Fangbereitschaft durch Handzeichen oder Zuruf oder aber auch die Einnahme der Fangposition in einem Reifen bzw. auf Matte, Kasten oder Bank
- Ball prellen und den springenden Ball einem Partner überlassen (ein Partner mit Ball oder beide Partner mit Ball)
- Reifen rollen und den rollenden Reifen dem Partner überlassen
- Ball prellen und Reifen rollen mit Gerätetausch in der Bewegung
- Beim Reifenrollen durch Blickkontakt „Vorfahrt“ gewähren
- Ball fangen nach Rolle vorwärts



Tipps zum Schulsport

Die Broschüre „Tipps zum Schulsport“ wurde überarbeitet.

In neuem Layout und mit überarbeitetem Inhalt ist die Broschüre „Tipps zum Schulsport“ wieder erhältlich. Die Informationen sind für Eltern gedacht und sollen die Sportlehrkraft in ihrer Arbeit unterstützen. So gibt es Informationen zum Thema Sportbekleidung und Schuhe, wobei auch das Barfußturnen angesprochen wird.

Neu aufgenommen wurden Hinweise zur Freistellung vom Sportunterricht und Anmerkungen zur Bedeutung des Schulsports für die gesunde Entwicklung der Kinder.

Die kleine Broschüre hat die Bestellnummer UKB SI 02 und kann auch als Klassensatz bei der Unfallkasse Berlin angefordert werden.