

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 Streck sprung. 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.
- „Sumpfquerung“: 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