

2013/2014

Schulsport-Info



Denk
an mich
Dein Rücken

Rücken-Fit im Unterricht

Die eigene sportliche Karriere fortsetzen, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wettkämpfe organisieren, Kinder und Jugendliche dazu motivieren, aktiver zu werden – es gibt viele Gründe für junge Menschen, Sportlehrkraft zu werden. Doch nicht selten verändert sich diese Einstellung mit den Jahren. Die Ursache: Sportunterricht ist ein physisch und psychisch anspruchsvolles Fach, in dem die vielfältigen bewegungsintensiven Aufgaben gerade für ältere Lehrerinnen und Lehrer zur Hauptbelastung werden können. Häufig ist der Rücken betroffen. Zahlreiche Sportlehrkräfte klagen mindestens einmal in ihrer Karriere

über Rückenschmerzen. Für einige ist die Belastung sogar so groß, dass sie sich aus dem Sportunterricht zurückziehen und auf andere Schulfächer konzentrieren.

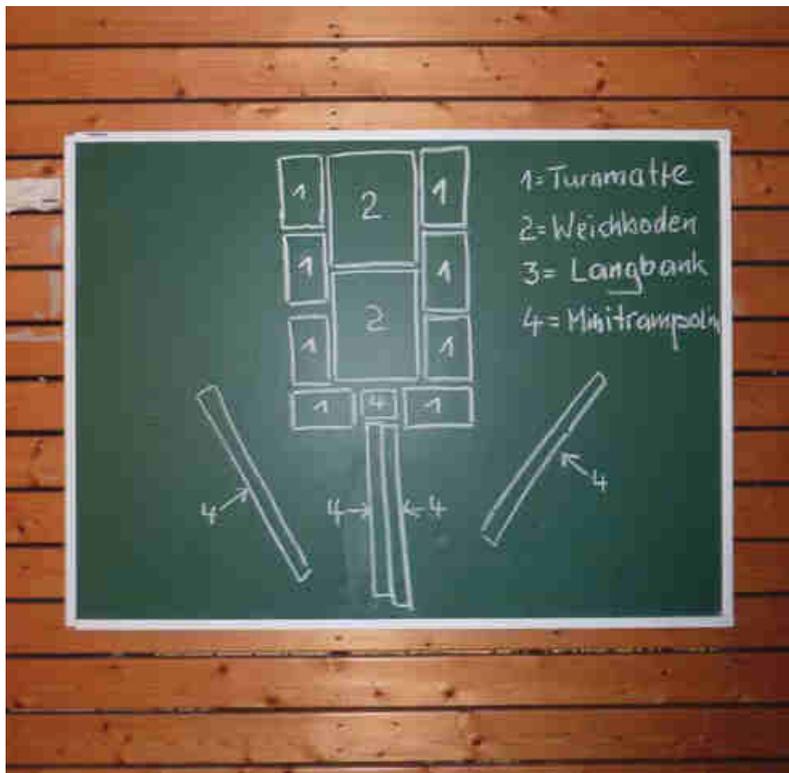
Dazu muss es nicht kommen. Denn wer öfter an den eigenen Rücken denkt und für diesen regelmäßig etwas tut, kann auch im Alter noch fit bleiben. Dies gilt auch für Sportlehrerinnen und -lehrer: Ob beim Auf- und Abbau von Geräten, der Hilfestellung oder Demonstration von Übungen im Sportunterricht, es bestehen vielfältige Ansätze, den Rücken zu schonen. „Sportlehrkräfte sollten von Beginn

an Hilfe von den Schülerinnen und Schülern, aber auch von Kolleginnen und Kollegen in Anspruch zu nehmen“, erklärt Annette Kuhlzig von der Unfallkasse Berlin. Die Expertin für Schülerunfallprävention und Schulsport warnt vor falschem Ehrgeiz und Selbstüberschätzung: „Das kann fatale Folgen für die Gesundheit der Lehrerin oder des Lehrers haben.“ Mit folgenden Tipps lassen sich Rückenbelastungen für Sportlehrkräfte vermindern.

Eine der größten Belastungen für den Rücken entsteht beim Auf- und Abbau sowie dem Transport von Sportgeräten. Bezieht

» Fortsetzung auf der nächsten Seite

» Fortsetzung von Seite 1



die Sportlehrkraft ihre Schülerinnen und Schüler hier bereits konsequent mit ein, entlastet das nicht nur den Rücken der Lehrkraft, sondern stärkt auch das Sozialverhalten der Kinder und Jugendlichen untereinander, da sie sich dabei gegenseitig helfen und absprechen müssen. Doch Vorsicht ist geboten: Selbstverständlich dürfen auch die Rücken der Schülerinnen und Schüler nicht belastet werden. Es ist daher wichtig, dass sich die Sportlehrkraft mit den Verstellvorrichtungen, Bedienelementen und Transportmöglichkeiten der Geräte genau auskennt und die Schülerinnen und Schüler zusätzlich im richtigen Heben und Tragen unterweisen kann. So sollten die Geräte mit möglichst geradem Rücken aus den Beinen heraus gehoben und dann nah am Körper zum Bestimmungsort getragen werden.

Sofern es Lehrplan und Unterrichtsorganisation erlauben, kann es zudem von Vorteil sein, sich mit anderen Sportlehrkräften abzusprechen und gemeinsam auf einen Geräteparcours zu einigen. So kann zum Beispiel anhand eines im Vorfeld er-

arbeiteten und abgestimmten Hallenplans morgens die erste Schulklasse die Geräte aufbauen und die letzte Schulklasse des Tages den Parcours wieder abbauen.

Doch auch die aktive Teilnahme am Sportunterricht selbst stellt für viele Sportlehrkräfte eine Belastung für den Rücken dar. Ob sie Bewegungsabläufe demonstrieren oder Hilfestellung geben wollen: In jedem Fall sollten sich die Sportlehrkräfte gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern aufwärmen. Bei der Hilfestellung ist es wichtig, dass die Lehrerin oder der Lehrer die richtige Position einnimmt – immer so dicht wie möglich am Körperschwerpunkt der Schülerin oder des Schülers stehen. In puncto aktive Teilnahme sollte die Sportlehrkraft immer selbst entscheiden, ob das gut für sie ist. Wer etwa seit vielen Jahren keine Rolle vorwärts mehr gemacht hat, sollte sich nicht in ungeübtem Zustand daran versuchen, um schmerzhafte Verletzungen des Nackens zu vermeiden.

Schließlich darf auch die eigene Fitness nicht vernachlässigt werden. Denn die

Tätigkeit in der Sporthalle bringt zweifelsohne viel Stress und psychische Belastungen mit sich, die sich in Verspannungen der Rückenmuskulatur niederschlagen können. Wer sich neben dem Job viel bewegt und seine Rücken- und Bauchmuskulatur regelmäßig trainiert, legt also nicht nur den Grundstein für seine physische, sondern auch für seine psychische Gesundheit. Frei nach dem Sprichwort „Körper fit – Seele fit“.

Sanja Zec
Journalistin

Weitere Informationen

Bei der Vorbereitung einer Sportstunde hilft das webbasierte, multimediale Informationsportal www.sichere-schule.de/sport Hier finden sich unter anderem Materialien zur Sicherheitsförderung im Sportunterricht.