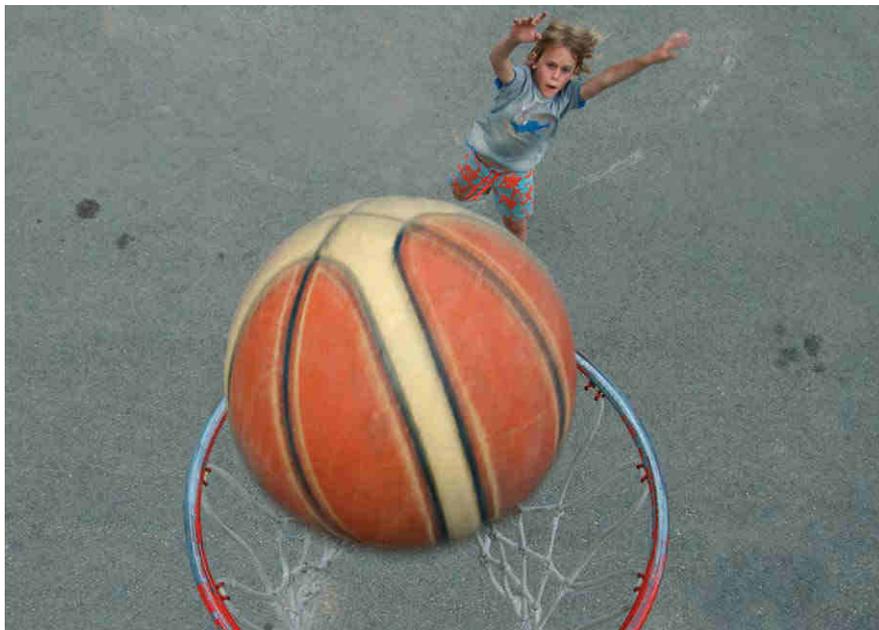


Spiele spielend lernen – wie man Verletzungen bei Ballspielen vorbeugen kann



Sport rangiert bei den Schülern unangefochten an erster Stelle auf der Skala der Lieblingsfächer. Kein Wunder. Laufen, spielen oder turnen sind für die Schülerinnen und Schüler eine willkommene Abwechslung zum herkömmlichen Unterricht, bei dem Stillsitzen und Ruhe geboten sind. Doch auch auf der Liste der Schulunfälle ist der Sportunterricht Spitzenreiter.

Knapp 50 Prozent der in Berlin gemeldeten Unfälle ereignen sich an den weiterführenden Schulen in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz. Davon passiert jeder zweite bei Ballspielen. Volleyball, Handball, Fußball oder Basketball sind prädestiniert für Verletzungen – zum einen, weil sie viel und gern gespielt werden, zum anderen weil andere Sportarten sehr viel geregelter ablaufen. Wenn sich viele Schüler und Schülerinnen auf engem Raum bewegen, ist bereits das klassische Unfallmuster gegeben. Bei den Ballspielen müssen sich die Akteure nicht nur permanent neu orientieren, sondern auch den Ball fokussieren, ihn fangen und werfen und zeitgleich an die Spielregeln denken. Die Anforderungen an die Spielenden sind damit sehr hoch und werden durch den persönlichen Ehrgeiz, ein Tor oder einen Korb zu erzielen, noch verstärkt.

Vor allem bei der Ballannahme knicken Finger oder Hände schnell um oder werden Sehnen gezerrt. Selten ist dies auf technische Ursachen, wie einen unebenen Hallenboden oder Hindernisse auf der Spielfläche, zurückzuführen. Es sind in erster Linie die Lehrkräfte, die Unfälle verhindern können, indem sie die richtigen Vorbereitungen treffen und den sicheren Umgang mit Bällen einüben.

Einfache Maßnahmen, die Unfällen bei Ballspielen vorbeugen können:

1. Spielfähigkeit erheben

Vor allem an den weiterführenden Schulen werden Spielfertigkeiten als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt. Doch selten gibt es in den Klassen ein homogenes Spielniveau. Aus diesem Grund sollte die Sportlehrkraft vor Einführung der großen Ballspiele die Kenntnisse und die Sicherheit mit dem Ball testen. Nur so können mit geeigneten Übungen Defizite ausgeglichen werden.

Da das beste Lernalter für motorische Fähigkeiten in der Grundschulzeit liegt, ist es so wichtig, dass hier die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Ball und auch mit dem eigenen Körper geschaffen werden. Kleine Ballspiele helfen, die koor-

dinativen Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Große Ballspiele sollten frühestens ab der 5. oder 6. Klasse eingeführt werden – jedoch mit leichterem Ballmaterial und verkleinertem Spielfeld.

2. Richtiges Aufwärmen

Um Sportverletzungen vorzubeugen, sollte nicht sofort mit dem Zielspiel begonnen werden, sondern zunächst eine entsprechende Aufwärmphase erfolgen. Dazu gehören vorbereitende Übungen sowie das Einführen der Spielregeln.

Ratsam ist es, vorab gezielt die Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen zu schulen, zum Beispiel mit Spielen, bei denen bewusst ein Sinn ausgeschaltet oder ein Sinn besonders gefordert wird. So kann man die Schüler blind spielen lassen oder zusätzliche Gegenstände in den Raum legen, damit sie das periphere Sehen lernen.

Beim Aufwärmen sollten Situationen, die später im großen Spiel vorkommen, künstlich geschaffen und durchgespielt werden, zum Beispiel das beim Hand- oder Basketball benötigte Verarbeiten von Informationen und gleichzeitige Fangen.

3. Übermäßigen Ehrgeiz reduzieren

Die Motivation, ein Tor zu erzielen und damit seiner Mannschaft zum Sieg zu verhelfen, ist durch den Wettkampfcharakter der großen Ballspiele enorm hoch. Das hat aber auch zur Folge, dass der Ehrgeiz steigt, einige Schüler mit der Situation überfordert sind und Fehler machen.

Weitere Informationen

Weitere Ballspiele und Anregungen für einen abwechslungsreichen und sicheren Sportunterricht finden Sie auf der DVD „Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren“, die Sie unter:

m.donath@unfallkasse-berlin.de
kostenlos bestellen können.

Trainieren der Ballkoordination

Übung zum Tragen und Rollen von Bällen: Jeder gegen jeden/ Würfelspiel

Zielsetzung: Der Ball wird kontrolliert **gerollt** und gegen Angreifer abgeschirmt. Beim Rollen Angreifer und Mitspieler beobachten. Als Angreifer Einsatz zeigen und trotzdem Rücksicht auf andere nehmen. Regel einhalten: Körperkontakt ist nicht erlaubt.

- **Beispiel A („Jeder gegen jeden“)** Zunächst spielen alle gegeneinander. Jeder versucht, jedem den Ball abzugeben und dabei den eigenen Ball zu schützen.
- **Beispiel B (Würfelspiel)**
Zwei bis drei Fänger ohne Ball, Rest der Klasse in einem Feld, jeder Schüler mit Ball. Bei Ballverlust Zusatzaufgabe ausführen.
Mit den anderen Angreifern verständigen, Strategie entwickeln.
Bei der Abwehr ebenfalls gegenseitig helfen, z. B. den Partner abschirmen.

Übung zum Passen und Fangen von Bällen: Sternlauf

Zielsetzung: Bälle kontrolliert passen und fangen. Erst beobachten, dann laufen. Auf andere Rücksicht nehmen.

- Passen und Fangen in der Gruppe mit Nachlaufen bei einer sternförmigen Aufstellung von zwei Gruppen.

Übung zum Prellen und Dribbeln: Karten aufdecken

Zielsetzung: Prellen im Laufen über einen längeren Zeitraum durch vielfältige Varianten festigen. In der Gruppe auf schwächere Prellende Rücksicht nehmen.

- Jede Mannschaft hat an der Hallenwand auf dem Boden jeweils sechs Karten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen liegen, die von 1 bis 6 durchnummeriert sind. Die Mannschaften prellen gleichzeitig entsprechend der Aufgabenstellung auf der jeweils aufgedeckten Karte z. B. rückwärts, seitwärts, hopsend usw.

Basisspiel: Tchoukball

Zielsetzung: Elementare Bewegungsfertigkeiten (Prellen, Passen und Fangen) im Umgang mit dem Ball im Spiel einsetzen. Koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln. Wahrnehmungs-, Antizipations- und Entscheidungsfähigkeiten in vereinfachten Spielsituationen verbessern. Individuelles Freilauf- und Abwehrverhalten entfalten. Kommunikation und Kooperation zwischen Spielpartnern ausbauen. Übernahme der Schiedsrichterfunktion und Akzeptieren von Spielregeln.

- Zwei Mannschaften versuchen, den Ball mit einem Aufsetzer so an die gegnerische Wand zu werfen, dass er anschließend wieder auf dem Boden aufkommt.

Je nach Stand der Schulklasse und der Phase des Lernprozesses lässt sich der Druck reduzieren, indem die Lehrkraft die Spielregeln abwandelt. Dazu kann gehören: die Verwendung von anderem Ballmaterial, die Verkleinerung des Spielfeldes, eine Veränderung der Mannschaftszusammensetzung oder eine Regelung, bei der es nicht darum geht, einen Punkt zu erzielen, sondern möglichst lange den Ball im Spiel zu halten.

4. Faires Spiel fördern

Fairness ist das A und O – nicht nur, um Unfälle vorzubeugen, sondern auch um die soziale Komponente beim gemeinsamen Spielen nicht aus den Augen zu verlieren. Gegenseitige Rücksichtnahme sollte von Anfang an Priorität haben und entsprechend von der Sportlehrkraft vermittelt werden. Denn wie man den Ball

fängt, hängt ganz davon ab, wie der Ball geworfen wird. Fehlverhalten muss konsequent geahndet werden. Der Schiedsrichter sollte sich nicht scheuen, bei unfairm Verhalten das Spiel abzupfeifen, das Fehlverhalten zu erklären und zum Beispiel Punkte abzuziehen. Vor allem Zweikampfsituationen, bei denen es zum übermäßigen Körperkontakt kommt, haben nicht selten Unfälle zur Folge. Teamfähigkeit, ein angenehmes soziales Klima und nicht zuletzt Lern- und Leistungsbereitschaft sind wichtige Grundlagen erfolgreichen Lernens im Sportunterricht.

Auch wenn die meisten Unfälle im Sportunterricht bei den großen Ballspielen passieren, haben sie im Rahmenlehrplan einen hohen Stellenwert. Sie erfordern wenig Material und vor allem kann man den Großteil der Schülerinnen und

Schüler dafür begeistern und zeitgleich üben lassen. Und genau darum soll es ja auch im Sportunterricht gehen: Ballspiele schulen die koordinativen Fähigkeiten und sind überdies förderlich für die gesundheitliche Entwicklung der Schüler, denn sie senken Stress und Belastungen. Außerdem wirkt sich die bei den Ballspielen vermittelte Bewegungssicherheit auch positiv auf andere Bereiche aus. Wenn man sich bei Spielen im Feld schnell orientieren und bei der Ballannahme rechtzeitig reagieren kann, schult das zum Beispiel auch die sichere Bewegung im Straßenverkehr – denn auch hier werden viele Sinne angesprochen und müssen die Kinder und Jugendlichen unterschiedliche Reize schnell verarbeiten und entsprechend handeln.

Sophie Jäger