



Sicherer Schulsport

Eine Handreichung für Sportlehrkräfte

In Zusammenarbeit mit dem

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS



Freistaat
SACHSEN

Impressum

Herausgeber: Unfallkasse Sachsen (UKS) und
Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK)

Erarbeitet vom Arbeitskreis „Sicherer Schulsport“ 2002:

Frau Mierdel, Frau Spindler, Herr Fischer, Herr Golde, Herr Dr. Kraft, Herr Dr. Lange, Herr Storm

Überarbeitet durch Unfallkasse Sachsen (UKS) und Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK) 2012

Foto Titelseite: picture-alliance

GUV-SI 8451

2012 Unfallkasse Sachsen
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

I Rechtliche Grundlagen

- 1 Handhabung des Lehrplanes
- 2 Qualifikation der Lehrkraft
- 3 Fachkonferenz
- 4 Unterweisung
- 5 Sportkleidung
- 6 Befreiung vom Sportunterricht
- 7 Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen
- 8 Sport bei Gewitter – Richtiges Verhalten im Freien

II Sportartbezogene Hinweise für die Kernsportarten laut Lehrplan und ausgewählte Trendsportarten

- 1 Ansprechpartner
- 2 Sportarten

III Anforderungen an Sportstätten

- 1 Rechtliche Grundlagen
- 2 Checklisten

IV Versicherungsschutz

- 1 Umfang und Grenzen des Versicherungsschutzes in der Schule bzw. im Schulsport
 - 1.1 Arbeitsunfall
 - 1.1.1 Versicherte
 - 1.1.2 Versicherte Tätigkeit
 - 1.1.3 Unfall
 - 1.1.4 Zusammenhang zwischen versicherter Tätigkeit und Unfallereignis
 - 2 Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung
 - 2.1 Heilbehandlung und medizinische Rehabilitation
 - 2.2 Schulisch-berufliche Rehabilitation
 - 2.3 Soziale Rehabilitation und ergänzende Leistungen
 - 2.4 Entschädigung durch Geldleistungen
 - 3 Häufig gestellte Fragen zu Versicherungsschutz und den Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung

V Erste Hilfe im Schulsport

- 1 Voraussetzungen
 - 1.1 Personelle Voraussetzungen
 - 1.2 Materielle Voraussetzungen
 - 1.2.1 Erste-Hilfe-Material
 - 1.2.2 Meldeeinrichtungen
 - 1.2.3 Kennzeichnung
 - 1.2.4 Kosten der ersten Hilfe
 - 2 Handlungen nach einem Unfall
 - 2.1 Erkennen und Entscheiden
 - 2.2 Arztbesuch
 - 2.3 Aufzeichnen oder Anzeigen
 - 2.4 Elterninformation
 - 2.5 Nachbereitung

3 Erste Hilfe bei Sportverletzungen

- 3.0 Einführung
 - 3.1 Verletzungen der Haut
 - 3.1.1 Wundgefahren
 - 3.1.2 Wundarten
 - 3.1.3 Erste Hilfe bei bedrohlichen Blutungen
 - 3.1.4 Erste Hilfe bei Hautverletzungen
 - 3.1.5 Erste Hilfe Versorgung spezieller Wunden
 - 3.2 Knochen und Muskeln
 - 3.2.1 Schäden am Knochengerüst bei Gewalteinwirkung und Maßnahmen der ersten Hilfe
 - 3.2.2 Verstauchung
 - 3.2.3 Verrenkung
 - 3.2.4 Bänderriss
 - 3.2.5 Sehnenriss
 - 3.2.6 Schleimbeutelentzündung
 - 3.2.7 Sehnenscheidenentzündung
 - 3.2.8 Maßnahmen der ersten Hilfe
 - 3.2.9 Knochenbruch
 - 3.3 Verletzungen am Knochengerüst und Maßnahmen der ersten Hilfe
 - 3.3.1 Schädelbruch
 - 3.3.2 Unterkieferbruch
 - 3.3.3 Wirbelbruch
 - 3.3.4 Schlüsselbeinbruch
 - 3.3.5 Oberarmbruch
 - 3.3.6 Unterarmbruch
 - 3.3.7 Oberschenkelbruch
 - 3.3.8 Unterschenkelbruch
 - 3.3.9 Knöchelbruch
 - 3.3.10 Finger- und Zehenbruch
 - 3.3.11 Rippenbruch
 - 3.3.12 Beckenbruch
 - 3.4 Muskelverletzungen und -schäden
 - 3.4.1 Verletzungsarten
 - 3.4.2 Erste Hilfe bei Muskelverletzungen
 - 3.5 Bewusstsein – Atmung – Kreislauf
 - 3.5.1 Traumatische Ursachen
 - 3.5.2 Entgleisung der Elektrolythaushalt
 - 3.5.3 Stoffwechselstörung
 - 3.5.4 Atmung – Atemstörungen
 - 3.5.5 Hyperventilationssyndrom
 - 3.5.6 Asthma bronchiale
 - 3.5.7 Herz-Kreislauf
 - 3.5.8 Ohnmacht
- 4 Rechtsfragen

VI Aus der Rechtssprechung

I Rechtliche Grundlagen

1	Handhabung des Lehrplanes	5
2	Qualifikation der Lehrkraft	5
3	Fachkonferenz	5
4	Unterweisung	5
5	Sportkleidung	5
6	Befreiung vom Sportunterricht	7
7	Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen	8
8	Sport bei Gewitter – Richtiges Verhalten im Freien	11

1 Handhabung des Lehrplans

Die im Lehrplan ausgewiesenen Lernbereiche sind Inhalt des Sportunterrichts und entsprechend zu planen. Dabei sind folgende Schwerpunkte unter sicherheitserzieherischen Aspekten zu beachten:

- ▶ Risiken in sportlichen Situationen (Unfallschwerpunkte in den Stoffgebieten, sicherheitstechnische Aspekte)
- ▶ Maßnahmen zur Unfallvermeidung (Organisationsrahmen, Helfen und Sichern, Selbstsicherung, Regeln)
- ▶ Belastungsformen und -grenzen (funktional, emotional, kognitiv, sozial)

2 Qualifikation der Lehrkraft

Die sportunterrichtenden Lehrkräfte müssen im Studium oder in der Fortbildung über die im Lehrplan geforderten Lernbereiche und ihre Vermittlung Kenntnisse erlangt haben.

Betreuer, die zur Absicherung des außerunterrichtlichen Sports eingesetzt werden, müssen durch die Schulleiter über ihre Fürsorge- und Aufsichtspflichten unterwiesen werden und fachlich kompetent sein.

3 Fachkonferenz

Die Fachkonferenz beschließt die für ihre Schule gültigen Richtlinien entsprechend der spezifischen Schulsituation. Dazu gehören auch die Festlegungen für die Sicherheit im Schulsport.

4 Unterweisung

Die Schüler sind am Schuljahresanfang und vor der Einführung eines neuen Lernbereiches über die Gefahren und Risiken und ihre Vermeidung zu unterweisen.

Die Sicherheitserziehung ist immanenter Bestandteil des Schulsports.

5 Sportkleidung

Erlass zur Sicherheit im Schulsport

Az.: 24-6860.40/56/3

Vom 28. Mai 2010

Beim Schulsport muss auf eine geeignete Sportbekleidung geachtet werden, die sowohl ein ungefährdetes Üben der Schülerinnen und Schüler als auch eine ungehinderte Hilfeleistung und Sicherheitsstellung ermöglicht. Für den Schulsport werden insbesondere benötigt:

- Sportschuhe mit Sohleneigenschaften, die den jeweiligen Nutzungsbedingungen der Sporthallen entsprechen,
- Sporthose und Sporthemd,
- bei Freiluftsportarten der Witterungssituation angepasste Sportbekleidung.

Vor Beginn der Unterrichtsstunde beziehungsweise des Übungsbetriebes haben die Schülerinnen und Schüler Gegenstände, die eine unfall- und/oder verletzungsfreie Durchführung des Unterrichts gefährden könnten, ausnahmslos abzulegen. Hierzu gehören:

- Uhren,
- Schmuck (Ringe, Ketten, Armreifen, Ohringe, Ohrstecker,

Piercings),

– Schlüssel,

– Gürtel.

Brillen Träger sollten eine sportgerechte Brille tragen. Haare, die durch ihre Länge eine Gefahr darstellen oder das Sichtfeld des Schülers beeinträchtigen und somit zu einer Unfallursache werden könnten, müssen entsprechend fixiert werden.

Sportartspezifische Festlegungen sind dem Ordner „Sicherer Schulsport“ zu entnehmen.

Dresden, den 28. Mai 2010

Sächsisches Staatsministerium für Kultus

RechentIn

Abteilungsleiter

Hinweise zur Ausführung des Erlasses zur Sicherheit im Schulsport vom 28. Mai 2010, Ministerialblatt des SMK S. 316, Az.: 24-6860.40/56/3

1. Über den Erlass zur Sicherheit im Schulsport sowie diese Ausführungshinweise sind die Personensorgeberechtigten aktenkundig in angemessener Form zu informieren sowie die Schülerinnen und Schüler schuljährlich zu belehren.
2. Schülerinnen und Schüler können nur dann vollumfänglich am Sportunterricht und anderen schulsportlichen Aktivitäten teilnehmen, wenn ausnahmslos alle gefährdenden Gegenstände vom Körper entfernt worden sind.
3. Wird das Ablegen ohne Weiteres, also nicht nur operativ zu entfernender gefährdender Gegenstände verweigert, kann dies gemäß der jeweiligen Schulordnung zu einer ungenügenden Leistungsbewertung in Folge von Leistungsverweigerung beziehungsweise von nicht erbrachter Leistung bei im Sportunterricht durchzuführenden Lernzielkontrollen führen. Sofern diese Leistungsverweigerung über das gesamte Schuljahr anhält, ist die Note „ungenügend“ als Jahresnote im Fach Sport zu erteilen. Damit ist eine Versetzung in die folgende Klassenstufe oder die Erteilung eines Schulabschlusses nicht möglich. Der/die Sportlehrer/in soll unter Einbeziehung der Schulleitung den Personensorgeberechtigten und den betreffenden Schülern die Konsequenzen ihres verweigernden Verhaltens deutlich machen und das Beratungsergebnis aktenkundig protokollieren.
4. Schülerinnen und Schüler sowie deren Personensorgeberechtigten sind schuljährlich aktenkundig darüber zu informieren, dass gefährdende Gegenstände, die nur operativ (z. B. Schmuckimplantate) oder nicht schadloos (z. B. erheblich verlängerte Fingernägel) vom Körper entfernt werden können, für die Dauer der Schul- und Ausbildungszeit nicht am Körper angebracht werden dürfen. Schülerinnen und Schüler, die sich nach aktenkundiger Belehrung durch das Anbringen fest mit dem Körper verbundenen Schmucks absichtlich der aktiven Teilnahme am Sportunterricht entziehen, werden gemäß geltender Schulordnung mit der Note „ungenügend“ bewertet.
5. Für Schülerinnen und Schüler, die zum Zeitpunkt der ersten aktenkundigen Belehrung zu Beginn des Schuljahres 2012/2013 bereits einen nicht bzw. nur operativ zu entfernenden Gegenstand am Körper tragen, entscheidet der/die Schulleiter/in nach eingehender Gefährdungsbeurteilung, ob und unter welchen Auflagen für den/die Schüler/in eine

gegebenenfalls eingeschränkte Teilnahme am Sportunterricht möglich ist. Die Unfallkasse Sachsen behält sich im Falle einer Verletzung vor, nach der Regulierung von Behandlungskosten Regressforderungen gegenüber den Verantwortungsträgern der Schule zu stellen, sofern die Verletzung auf das Tragen von Schmuck zurückzuführen ist.

Entscheidet der Schulleiter, dass der/die Schüler/in nicht-aktiv am Sportunterricht teilnehmen kann, gelten folgende Festlegungen:

- Mittelschule: passive Teilnahme am Sportunterricht und Zeugniseintrag „befreit“.
- Gymnasium/Berufliches Gymnasium: Wahl eines Ersatzkurses mit Bewertung.
- Berufsschule: passive Teilnahme am Sportunterricht und Zeugniseintrag „befreit“.

6. Schülerinnen und Schüler, die Tunnel, Plugs oder Expander tragen, müssen diese vor dem Sportunterricht entfernen. Die dabei entstehende Öffnung in der Haut ist vollflächig mit einem Silikon- oder Gummipropfen zu verschließen.
7. Schülerinnen und Schüler sind im Rahmen der Belehrung darauf hinzuweisen, dass sich die Unfallkasse Sachsen vorbehält, Regressforderungen zu stellen, wenn die Ursache für eine Verletzung im Schulsport auf das Tragen von Schmuck an verdeckten Körperstellen zurückzuführen ist.

Anforderungen an Schulsportbrillen

Schulsportbrillen sollten nach Empfehlung des Zentralverbandes der Augenoptiker folgende Kriterien erfüllen:

- Fassung aus splitterfreiem Sicherheitskunststoff
- keine Metallteile
- keine scharfen Kanten
- Innenseite Nut höher als äußere, damit Gläser nicht nach hinten durchgedrückt werden können
- Der Fassungsrahmen verläuft auf Höhe der Augenhöhlenknochen.
- Nasenaufgabe muss eine Auflagefläche von mindestens 300 – 400 mm² aufweisen
- Elastisches Kopfband
- Bruchfeste Gläser (Polycarbonat oder vergleichbar schlagfestes Material)

Gemäß der Hilfsmittel-Richtlinien vom 16. Oktober 2008 § 14 (3) b haben Kinder und Jugendliche für den Schulsport bis zur Vollendung der allgemeinen Schulpflicht Anspruch auf Kunststoffgläser für Schulsportbrillen.

Nicht verordnungsfähig sind Brillenfassungen – s. § 14 (5) 13.

6 Befreiung vom Sportunterricht

Verwaltungsvorschrift

**des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus
und des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales, Gesundheit und Familie
zur Befreiung vom Sportunterricht
Vom 1. März 1996**

I. Grundsätze

1. Schüler können aus gesundheitlichen Gründen vom Sportunterricht befreit werden. Teilbefreiungen sind möglich.
2. Der Sportlehrer entscheidet über Art und Umfang der Befreiung vom Sportunterricht, soweit diese vier Wochen nicht überschreitet. Für eine Befreiung von mindestens einer Woche kann der Sportlehrer ein ärztliches Zeugnis vom Schüler anfordern.
3. Über eine Befreiung vom Sportunterricht, die den Zeitraum von vier Wochen überschreitet, entscheidet der Schulleiter aufgrund einer Stellungnahme des Jugendärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes. Sofern der Befreiungsgrund offenkundig ist, z.B. bei einem gebrochenen Bein, kann auf die Vorlage ärztlicher Zeugnisse verzichtet werden.

II. Schulsportbefreiungen für die Dauer von mindestens vier Wochen

1. Der Schulleiter benennt gegenüber dem Jugendärztlichen Dienst umgehend den Schüler, der aus gesundheitlichen Gründen länger als vier Wochen vom Sportunterricht befreit werden soll. Sofern ein ärztliches Zeugnis vorliegt, wird dies dem Jugendärztlichen Dienst zugestellt.
2. Vor seiner Stellungnahme lädt der Jugendärztliche Dienst den betreffenden Schüler ein.
3. Der Jugendärztliche Dienst gibt seine Stellungnahme für das laufende Schuljahr auf dem Formblatt 'Jugendärztliche Bescheinigung über die Teilnahme am Sportunterricht' ab. Der verantwortliche Jugendarzt empfiehlt in seiner Stellungnahme zugleich, welche sportlichen Übungen der Schüler kompensatorisch im Rahmen des normalen Sportunterrichts oder als Sportförderunterricht ausführen kann. Er leitet die Stellungnahme dem Schulleiter zu. Die Erziehungsberechtigten oder die volljährigen Schüler erhalten vom Schulleiter eine Kopie der Stellungnahme.

III. Zusammenarbeit zwischen Jugendärztlichem Dienst und Schule

1. Bestehen Unklarheiten über Art und Umfang der Schulsportbefreiung, hat der Sportlehrer zunächst Rücksprache mit dem verantwortlichen Jugendarzt zu halten. Ebenso sollte der Jugendarzt bei Problemfällen den Rat des Sportlehrers einholen.
2. Aus diesen Gründen sollten sich verantwortlicher Jugendarzt und Sportlehrer bereits zu Schuljahresbeginn über die schulsportbefreiten Schüler beraten. Bei grundsätzlichen Fragen wird empfohlen, den Sportfachbetreuer hinzuzuziehen.
3. Diese enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Jugendärztlichem Dienst und Schule sollte darauf ausgerichtet sein, dass die betreffenden Schüler so bald als möglich wieder in vollem Umfang am Sportunterricht teilnehmen können.

4. Die Zusammenarbeit entbindet nicht von der ärztlichen Schweigepflicht.

Dresden, den 1. März 1996

Dr. Matthias Rößler
Staatsminister
Sächsisches Staatsministerium
für Kultus

Dr. Hans Geisler
Staatsminister
Sächsisches Staatsministerium
für Soziales, Gesundheit und Familie

7 Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen

7.1 Einleitung

Können schwangere Schülerinnen am Sportunterricht teilnehmen? Auch wenn der Fall einer schwangeren Schülerin noch eine Ausnahme darstellt, ist die Frage nicht nur theoretischer Natur. Abgewogen werden muss dabei der Nutzen einer sportlichen Betätigung gegen die Risiken für Schwangere und Kind. Eine moderate sportliche Aktivität kann aus medizinischer Sicht durchaus befürwortet werden, auch wenn die sportlichen Aktivitäten auf eine Auswahl von Sportarten mit geringen Risiken beschränkt werden müssen. Die folgende Abhandlung gibt eine Empfehlung zum „Problem“ Sport und Schwangerschaft und begründet das Vorgehen aus medizinischer Sicht.

7.2 Sport und Veränderungen des mütterlichen Organismus in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft geht mit tief greifenden Veränderungen des mütterlichen Kreislaufs einher. Dies betrifft sowohl ein erhöhtes Herzminutenvolumen, eine gesteigerte Herzfrequenz und ein erhöhtes Schlagvolumen als auch einen erniedrigten peripheren Gefäßwiderstand. In der Mitte der Schwangerschaft ist das Schlagvolumen etwa 30 – 50 % höher als am Beginn. Unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauf-Systems ist auch zu beachten, dass längeres Stehen zu einem verminderten Herzminutenvolumen führen kann und dass dies deshalb zu vermeiden ist. Bei *submaximaler Belastung* steigen das Schlagvolumen und die Herzfrequenz an, die Herzfrequenz um etwa 25 %. Es wird angenommen, dass bei etwa 80 % der Sauerstoffaufnahme als einem Parameter des Energieumsatzes die kindliche Durchblutung signifikant beeinträchtigt wird. Da es einen linearen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenz und der Sauerstoffaufnahme gibt, ist die Quantifizierung der körperlichen Belastung mit der Herzfrequenzrate möglich.

Bei der Betrachtung des Atmungssystems kann festgestellt werden, dass das Atemminutenvolumen gegen Ende der Schwangerschaft um etwa 50 % ansteigt; und zwar auf Grund des erhöhten Zugvolumens bei nahezu unveränderter Atemfrequenz. Unter *maximaler* sportlicher Belastung unterscheiden sich die Veränderungen der Atmung nicht wesentlich von denen nicht schwangerer Frauen. Bei *submaximaler* Belastung ist das Atemminutenvolumen aber um ca. 30 % gegenüber der Nachgeburtsperiode erhöht.

Unter körperlicher Belastung nimmt die Durchblutung der Skelettmuskulatur zu. Die Frage in der Schwangerschaft ist, ob es bedingt durch die stärkere Durchblutung der Skelettmuskulatur zu einer Minderdurchblutung der Gebärmutter und der Plazenta und somit auch des Fetus kommt. Dies kann weitestgehend verneint werden, da die Durchblutung des Uterus zugunsten der Plazenta stärker eingeschränkt wird. Außerdem steigt die Sauerstoffaufnahme der Plazenta an.

Auf den Zuckerstoffwechsel hat die körperliche Aktivität während der Schwangerschaft einen deutlich positiven Einfluss. Die Empfindlichkeit des mütterlichen Organismus gegenüber Insulin wird erhöht und die Zuckeraufnahme in die Körperzellen wird gesteigert.

Die körperliche Aktivität wirkt gegen eine mögliche Insulinresistenz und beugt einem Schwangerschaftsdiabetes vor.

Es wird berichtet, dass die Entbindungen bei sportlich aktiven Schwangeren komplikationsärmer sind. In 2 Metaanalysen konnten keine Änderungen der Tragzeit durch Sport nachgewiesen werden, obwohl auch eine geringfügig verkürzte Tragzeit beobachtet wurde bzw. der Zusammenhang zwischen Sport und Tragzeit als unklar betrachtet wurde.

Die Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates während der Schwangerschaft führen zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Durch die Größenzunahme der Gebärmutter und auch der Brüste kommt es zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorn. Das wird mit einer verstärkten Beugung der Lendenwirbelsäule, einer entsprechenden Beckendrehung und einer verstärkten Aktivierung der Streckmuskulatur der Wirbelsäule ausgeglichen.

Durch hormonelle Einflüsse wird der Bandapparat des Körpers gelockert. Das führt zu einer erhöhten Gelenkinstabilität. Die drei Faktoren – Gewichtszunahme, Schwerpunktverlagerung und Gelenkinstabilität – beinhalten ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko.

7.3 Sport und Einflüsse auf das Kind in der Schwangerschaft

Obwohl Sport in der Frühschwangerschaft lange Zeit als Risiko für kindliche Komplikationen angesehen wurde, konnten neuere Untersuchungen dies widerlegen. Moderater Sport stellt kein erhöhtes Risiko für Frühaborte, drohende Fehlgeburten und Eileiterschwangerschaften dar. Allerdings wurde bei verstärkter sportlicher Aktivität von > 7 Stunden pro Woche eine erhöhte Fehlgeburt rate beobachtet. Nach der 18. Schwangerschaftswoche konnte diese Assoziation nicht mehr festgestellt werden.

Aus Tieruntersuchungen ist bekannt, dass eine erhöhte Körpertemperatur im 1. Schwangerschaftsdrittel mit einer erhöhten Fehlbildungsrate einhergehen kann. Auch durch sportliche Betätigung steigt die Körpertemperatur an. Die Anstiegsrate ist direkt von der Intensität der sportlichen Anstrengung abhängig. Bei einer moderaten sportlichen Belastung steigt die Körpertemperatur nicht schwangerer Frauen innerhalb von 30 Minuten um durchschnittlich 1,5 °C an und verbleibt dann auf diesem Plateau. Sind die Umgebungsbedingungen wie Hitze oder hohe Luftfeuchtigkeit ungünstig oder ist die sportliche Anstrengung extrem groß, werden die körpereigenen Gegenregulationen überwunden und die Körpertemperatur steigt weiter an. Als kritisch wird eine Temperaturerhöhung um 1,5 – 2,5 °C angesehen oder ein Anstieg > 39 °C. Dies sollte auf jeden Fall vermieden werden, damit kein erhöhtes Risiko von kindlichen Fehlbildungen eingegangen wird.

In Untersuchungen am Menschen konnte allerdings durch mäßige Saunabesuche oder mütterliches Fieber im ersten Schwangerschaftsdrittel kein erhöhtes Fehlbildungsrisiko festgestellt werden. Ein Temperaturanstieg > 38 °C wurde bei moderater sportlicher Betätigung nicht beobachtet. Insgesamt gesehen sollte eine lang andauernde sportliche Betätigung bei hohen Temperaturen nicht ausgeführt werden.

Ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel wird von Sport in Rückenlage abgeraten, da es dabei durch den Druck der Gebärmutter auf die untere Hohlvene zu einer Kompression der Vene und einer konsekutiven Verminderung des Blutflusses kommen kann. Die Folge ist eine Abnahme der Herzfrequenz des Fetus, die als Gefahr für das Kind angesehen wird.

Insgesamt ist die Datenlage zum Einfluss sportlicher Betätigung auf die Herzfrequenz des Fetus so zu interpretieren, dass es bei moderatem Sport zu keinem Abfall der Herzfrequenz sondern tendenziell zu einem Anstieg von 5 – 20 Schläge/min kommt. Dies gilt unter der Bedingung, dass die sportliche Intensität 50 – 70 % der maximalen aeroben Belastungsgrenze nicht übersteigt. Bei höherer Belastung kann die Herzfrequenz des Fetus abfallen. Diese Situation sollte vermieden werden.

Die Ergebnisse zum Einfluss von sportlicher Aktivität auf das Geburtsgewicht des Kindes sind uneinheitlich. Für Nicht-Ausdauersportlerinnen ergibt sich im 2. und 3. Schwangerschaftstrimester kein erniedrigtes Geburtsgewicht des Kindes, ebenso wenig für Ausdauersportlerinnen im 2. Trimester. Nur bei Ausdauersportlerinnen mit hoher Trainingsintensität (> 30 min pro Tag, ≥ 3 x pro Woche, ≥ 50 % der Maximalkapazität bzw. > 50 % der maximalen Herzrate) im 3. Trimester ist das Geburtsgewicht des Kindes durchschnittlich um 200 – 400 g erniedrigt. Ob sich durch diese Gewichtsverminderung allerdings ein Nachteil für den Fetus ergibt, bleibt fraglich, da die Wachstumsverzögerungen im Durchschnitt nicht über der 10 %-Perzentile lagen.

Die größte Gefahr für den Fetus sollte im durch den Sport bedingten Verletzungsrisiko gesehen werden. Das erste Schwangerschaftsdrittel ist davon nicht betroffen, da die Gebärmutter hier noch klein ist und geschützt hinter dem Damm liegt. Erst ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel können stumpfe Bauchverletzungen die Schwangerschaft durch vorzeitige Wehen und durch eine Lösung der Plazenta schädigen.

7.4 Sportliche Aktivitäten in der Schwangerschaft

Das Ziel von sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft ist das Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems. Dieses Training kann grundsätzlich befürwortet werden.

Zerlegt man die sportlichen Bewegungen in die Komponenten Gehen – Laufen – Einhalten bestimmter Positionen – Werfen – Springen – Stoßen, so sollten die Grundkomponenten der gewünschten Sportart nur aus den drei ersten Faktoren bestehen. Rhythmische Bewegungen, vor allem mit Beanspruchung der großen Muskelgruppen, werden als vorteilhaft betrachtet.

Abgeraten wird von jeder Art des Mannschafts-, Kampf- und Wettkampfsports. Auf Grund des Verletzungsrisikos sind extreme Beschleunigungen und Abbremsmanöver ebenfalls zu vermeiden. Dies gilt ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel auch für Sportarten in Rückenlage.

Als Richtwert für die Stärke der sportlichen Belastung gilt laut Deutscher Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention ein Anstieg der Herzfrequenz bis zu einem Wert von 130 Schlägen pro Minute als unbedenklich. Entsprechend den Empfehlungen des American College of Obstetricians and Gynecologists sollte die Intensität 60 – 90 % der maximalen Herzfrequenz* nicht überschreiten. Als Richtwert kann angesehen werden, dass während der sportlichen Betätigung noch ein normales Gespräch geführt werden kann, bzw., dass die Aktivität einem zügigen Gehen äquivalent ist.

Für die Dauer der sportlichen Aktivität ist die Angabe eines Grenzwertes nicht möglich, da eine reziproke Relation zwischen der Intensität und der Dauer existiert. Wenn eine ausreichende

Thermoregulation gegeben ist und entsprechend getrunken wird, sind sportliche Übungen für eine ¾ Stunde möglich, vorausgesetzt die in Tabelle 1 genannten Warnzeichen treten nicht auf.

Alle Richtwerte für die sportliche Betätigung gelten nur für gesunde Schwangere. Bei Erkrankungen sollte immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt genommen werden. Im Zweifelsfall sollte kein Sport ausgeübt werden. Bei der in Tabelle 1 genannten Warnzeichen ist die sportliche Aktivität sofort abzubrechen.

In Tabelle 2 sind für Schwangere geeignete und ungeeignete Sportarten genannt. Für die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention siehe auch im Anhang Reinhardt & Wurster (1994).

Tabelle 1 Abbruchkriterien für sportliche Aktivitäten

Vaginale Blutungen	Anschwellen und Schmerzen von Armen oder Beinen
Unwohlsein und Schwindel	Vorzeitige Wehen
Kopfschmerzen	Verminderte Kindsbewegungen
Muskelschwäche	Vorzeitiger Blasensprung
Brustschmerzen	Atemnot

*) Die alte Formel: 220 – Lebensalter gibt nur einen ungenauen Wert an. Andere Autoren arbeiten mit Formeln, die den Ruhepuls und den maximalen Puls berücksichtigen (z.B. Karvonen-Formel)

Tabelle 2 Für Schwangere empfohlene und nicht empfohlene Sportarten (modifiziert)

empfohlen	akzeptabel	nicht geeignet
Aquarobic	Aerobic (2. Schw.-Drittel)	Kampfsport
Walking/Wandern	Joggen	Mannschaftssport
Schwimmen	Rudern	Kraftsport
Radfahren (stationär)	Skilanglauf	Marathon
Gymnastik	Radfahren	Sport mit erhöhter Sturzgefahr

7.5 Zusammenfassung

Die sportliche Betätigung in der Schwangerschaft ist aus medizinischer Sicht grundsätzlich erlaubt. Dabei sollte stets das sportliche Ausgangsniveau vor Beginn der Schwangerschaft berücksichtigt werden. Da die Intensität des Schulsports weit unterhalb des Leistungssports liegt, sind keine nachteiligen Auswirkungen auf die Schwangerschaft zu befürchten. Die sportliche Intensität sollte aber im aeroben Bereich unterhalb der Maximalbelastung liegen. Am kritischsten ist das Verletzungsri-

siko ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel anzusehen. Außerdem sollten unbedingt die in Tabelle 1 genannten Abbruchkriterien der sportlichen Aktivität beachtet werden. Weiterhin ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Sport bei hoher Umgebungstemperatur sollte vermieden werden.

Dr. Udo Rehm
Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen
GWT-TUD GmbH
2008

7.6 Anhang

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:
Sportliche Belastung bei einer Schwangeren (in Auszügen)

Als Leitlinien mögen deshalb gelten:

Ohne Einschränkung erlaubt, solange es Spaß macht (bis Herzfrequenz 130/min):

Jogging, Wandern bis 2000 m Höhe, Radfahren, Gymnastik, Tanzen, Schwimmen besonders empfehlenswert, Wassertemperatur nicht unter 20 °C und nicht über 35 °C, Sauna max. 10 – 12 min.

Erlaubt, aber nur deutlich unterhalb der submaximalen Belastung:

Laufen, Rudern, Bodenturnen, Skilanglauf (nicht über 1500 m Höhe), Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln.

Erlaubt bis zur 16. Schwangerschaftswoche (wegen der Sturzgefahr):

Schlittschuh- und Rollschuhlaufen, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskus u.a.m.

Nur sehr bedingt erlaubt (wegen des hohen Verletzungsrisikos):

Reiten und Ski-Alpin (bis 2000 m Höhe).

Nicht empfehlenswert

- Mannschafts- und Kampfsportarten (Ballsportarten, Judo, Fechten u.a.m.)
 - Disziplinen mit hohem Sturzrisiko (Wasserski, Surfen, Geräteturnen u.a.m.)
 - Körperliche Anstrengungen über 2000 – 2500 m Höhe, z.B. Höhenttraining
- Marathonlauf, Triathlon, Tauchen, Bodybuilding, Boxen, Gewichtheben, Fallschirmspringen, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping u.a.m.

Sollte es im Zusammenhang mit dem Sport zu Blutungen, Wehen, Atemnot, Unwohlsein mit Augenflimmern und Kopfschmerzen kommen, sind ein sofortiges Sportverbot und der Arztbesuch angeraten.

Verfasser: Lore Reinhardt und K. G. Wurster
Überarbeitet 1994

8 Sport bei Gewitter – Richtiges Verhalten im Freien

An durchschnittlich 10 Tagen pro Jahr im Norden bzw. 35 Tagen im Süden Deutschlands kommt es zu Gewittern. Personen im Freien sind dann besonders gefährdet. Jedes Jahr sind schwere Blitzzunfälle mit Verletzten und Toten zu verzeichnen. Dieses Merkblatt erläutert die Gefahren bei Gewitter und zeigt richtige Verhaltensweisen auf.

Gefahren durch Blitze

Herannahende Gewitter erkennt man an aufsteigenden Haufenwolken, Schwüle mit aufkommendem Wind, Donner und Wetterleuchten.

Die Entfernung eines Gewitters lässt sich grob abschätzen: Die Sekunden zwischen Blitz und Donner geteilt durch 3 ergeben die Entfernung in Kilometern.

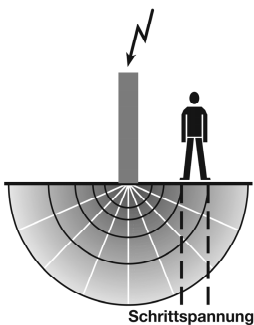
Beispiel: Folgt der Donner einem Blitz nach 15 Sekunden, ist das Gewitter ungefähr 5 Kilometer entfernt und damit bereits gefährlich nah – ein Sportereignis sollte jetzt unterbrochen werden!

Personengefährdung

- Direkt vom Blitz getroffen – In dieser Gefahr schweben Personen im Freien. Dann fließt der Blitzstrom durch den Menschen und verursacht Bewusstlosigkeit, innere oder äußere Verbrennungen, Atemstillstand, Herzstillstand oder Lähmungen.

Eine Gefährdung besteht auch in unmittelbarer Nähe eines vom Blitz getroffenen Objektes durch

- Blitzüberschlag: Von Bäumen oder hölzernen Masten kann ein Blitz auf Personen in der Nähe überspringen, auch über mehrere Meter.
- Berührungsspannung: Beim Berühren von metallenen Objekten wie Flutlicht- oder Fahnenmasten, Blitzableitern usw. fließt ein Teil des Blitzstromes durch den Menschen.
- Schrittspannung: Ausgehend von der Einschlagstelle breitet sich der Blitzstrom im Erdboden nach allen Richtungen aus.



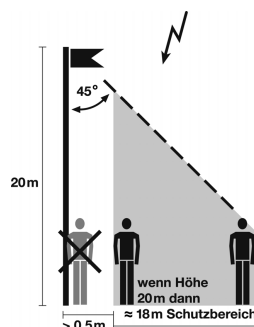
Eine Person nimmt mit den Beinen eine „Schritt“-Spannung auf – ein Teil des Blitzstroms fließt durch den Körper. Dies ist im Umkreis von einigen 10 m rund um den Eintritt in den Erdboden gefährlich!

- Explosion und Brand, wenn die vom Blitz getroffenen Objekte explodieren oder sich entzünden.

Schutz vor direkten Blitzeinschlägen

Personen finden Schutz

- unter überdachten Tribünen, anderen Überdachungen, in Gebäuden und Fahrzeugen
- an Gebäuden und Masten für Fahnen, Flutlicht oder ähnliches ab 3 m Höhe. Diese bilden einen Schutzbereich, der sich für Objekte bis 20 m Höhe grob abschätzen lässt:



Der Sportplatz selbst ist in der Regel ungeschützt. Ein Blitz kann in Personen auf dem Sportplatz einschlagen.

Schutzmaßnahmen

1. Richtiges Verhalten zur Vermeidung von Blitzzunfällen

Voraussetzung ist die richtige Einschätzung der Wetterlage: Folgt der Donner einem Blitz nach

- 15 bis 20 Sekunden ist die Situation gefährlich: Gefährdete Bereiche wie z. B. der Sportplatz sollten schnellstens verlassen werden.
- 10 Sekunden oder weniger: Ein Blitzeinschlag kann unmittelbar auftreten – Lebensgefahr!

Wurde eine **halbe Stunde** lang kein Donner mehr wahrgenommen, kann davon ausgegangen werden, dass das Gewitter vorüber ist. Die Personen können dann die Schutzbereiche verlassen und der Sportbetrieb kann wieder aufgenommen werden. Wenn ein Gewitter aufzieht oder naht, sollte der Aufenthalt im Freien grundsätzlich vermieden werden und der Sport oder Training unterbrochen oder abgebrochen werden.

Den besten Schutz bieten Gebäude mit Blitzschutzanlage oder geschlossene Fahrzeuge.

Sind diese nicht vorhanden, sollten als zweitbeste Möglichkeit folgende Bereiche aufgesucht werden:

- Gebäude ohne Blitzschutzanlage
- große Festzelte (z.B. mit Metallgestänge und Erdung)
- Umgebung von Gebäuden oder Metallmasten

Dabei ist von Wänden und Metallteilen ein Abstand von mindestens 0,5 m, besser 3 m, einzuhalten.

Zur Verringerung von Schrittspannungen müssen die Füße eng geschlossen gehalten werden.

Sind keine Schutzbereiche vorhanden, sollte man sich in Hockstellung begeben und die Beine eng geschlossen halten.

In keinem Fall sollte man

- Schutz unter Bäumen suchen
- auf der Erde liegen oder sich mit den Händen auf der Erde abstützen
- in Gruppen stehen und sich gegenseitig berühren

2. Organisatorische Maßnahmen

Für jede Sportanlage sollte eine Gefahrenbereichsanalyse, erstellt von einer Blitzschutzfachkraft, vorhanden sein. Die Betreiber einer Sportanlage können daraus Informationen über Gefahren- und Schutzbereiche ableiten und Schutzmaßnahmen festlegen, die auf die Nutzung und die örtlichen Gegebenheiten abgestimmt sind. Vor Veranstaltungen mit vielen Zuschauern sollten Informationen zum Wetter eingeholt werden.

3. Technische Blitzschutzmaßnahmen

Diese sind in kleineren Stadien, für Sport- oder Trainingsplätze meistens nicht vorhanden. Sie sind durch eine Blitzschutzfachkraft zu planen und auszuführen.

Erste Hilfe

Die Erste Hilfe muss sofort an der Unfallstelle beginnen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortgeführt werden. Dazu gehören

- richtige Lagerung
- Schockbehandlung
- Mund-zu-Mund-Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Weitere Informationen siehe Broschüre „BLITZE – So können Sie sich schützen“: www.vde.com/vorblitzenschuetzen

Mit freundlicher Genehmigung des VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V., Ausschuss für Blitzschutz und Blitzforschung (ABB), Stresemannallee 15, 60596 Frankfurt

Quelle: „Fußball bei Gewitter“

II Sportartbezogene Hinweise für die Kernsportarten lt. Lehrplan und ausgewählte Trendsportarten

1	Ansprechpartner	14
2	Sportarten	14
	Badminton	15
	Basketball/Streetball	17
	Beach-Volleyball	21
	Eislaufsport	23
	Floorball	24
	Fußball	25
	Gerätturnen	27
	Gymnastik/Tanz	36
	Handball	38
	Hockey	40
	Inline-Skating	42
	Judo	43
	Klettern	45
	Leichtathletik	47
	Orientierungslauf	50
	Ringern	51
	Schwimmen	53
	Alpiner Skisport/Nordischer Skisport	55
	Tennis	57
	Tischtennis	59
	Triathlon	61
	Volleyball	64
	Wasserfahrtsport	66

1 Ansprechpartner

Ziel dieser Handreichung ist es, wesentliche sicherheitsrelevante Hinweise sowohl für die methodisch-organisatorische Unterrichtsgestaltung als auch bezüglich der Sportstätten und dem Einsatz von Sportgeräten zu geben.

Sollten Fragen offen bleiben oder weitere Informationen gewünscht werden, stehen Ihnen die unten aufgeführten Ansprechpartner zur Verfügung. Weitere Ansprechpartner können Sie auch der Schulsportbroschüre „Schulsport in Sachsen“ entnehmen:

Sächsische Bildungsagentur (SBA) Referenten für Schulsport

Regionalstelle Bautzen

Otto-Nagel-Straße 1,
02625 Bautzen,
Tel. 0 35 91 / 6 21 - 1 41
Fax 0 35 91 / 6 21 - 1 90
E-Mail: info@rsbab.smk.sachsen.de

Regionalstelle Chemnitz

Annaberger Straße 119,
09120 Chemnitz,
Tel. 03 71 / 53 66 - 4 27
Fax 03 71 / 53 66 - 4 91
E-Mail: poststelle@sbac.smk.sachsen.de

Regionalstelle Dresden

Großenhainer Straße 92,
01127 Dresden,
Tel. 03 51 / 84 39 - 4 42
Fax 03 51 / 84 39 - 3 01
E-Mail: poststelle@sbad.smk.sachsen.de

Regionalstelle Leipzig

Nonnenstraße 17 a,
04229 Leipzig,
Tel. 03 41 / 49 45 - 6 54
Fax 03 41 / 49 45 - 6 14
E-Mail: postmaster@sbal.smk.sachsen.de

Regionalstelle Zwickau

Makarenkostraße 2,
08066 Zwickau,
Tel. 03 75 / 44 44 - 1 43
Fax 03 75 / 44 44 - 55 55
E-Mail: poststelle@sbaz.smk.sachsen.de

Sächsisches Staatsministerium für Kultus, Referat 21

Carolaplatz 1,
01097 Dresden,
Tel. 03 51 / 5 64 - 2746
Fax 03 51 / 5 64 - 2703
E-Mail: poststelle@smk.sachsen.de

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17 a,
01662 Meißen,
Tel. 0 35 21 / 7 24 - 0
Fax 0 35 21 / 7 24 - 1 11
E-Mail: poststelle@unfallkassesachsen.de

2 Sportarten

Die Sportarten wurden nach folgender Gliederung aufbereitet:

1. Methodisch-organisatorische (Unterrichts-) Gestaltung
2. Regelhinweise
3. Sicherheitstechnische Anforderungen
4. Sichtprüfung vor der Benutzung
5. Literaturangaben

Punkt 1 enthält Anforderungen an die Kleidung, das benötigte Material und die Sportfläche sowie methodische Hinweise zur Erwärmung und zum Lehr- und Lernprozess.

Es schließen sich Regelhinweise für einen sicheren und fairen Spiel- und Sportbetrieb an.

Im Punkt 3 werden auszugsweise sicherheitstechnische Anforderungen an die Sportgeräte genannt, die auf den jeweiligen deutschen bzw. europäischen Normen beruhen. Diese Forderungen sind bei der Beschaffung der Geräte zu beachten.

Vor jeder Benutzung sind Sportgeräte augenscheinlich auf Mängel zu überprüfen. Dem Sportlehrer werden hierfür im Punkt 4 Anhaltspunkte geliefert.

Rückmeldungen und Anregungen zu den sportartbezogenen Hinweisen sind ausdrücklich erwünscht!



Im Badminton wird vor allem durch schnellkräftige Bewegungen der Muskel- und Bandapparat im Fuß-, Hand- und Schultergelenkbereich beansprucht. Hier gilt die besondere Aufmerksamkeit der Erwärmung und Übungstätigkeit. Wichtige Einflussfaktoren sind dabei die vorhandenen Bedingungen (z. B. Bodenbelag) und verwendeten Materialien (z. B. Schläger und Ballmaterial).

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Für ausreichende Bewegungsfreiheit im Lernprozess sollten Sporthemd und -hose locker oder leger sitzen (aber nicht zu lose am Körper hängen). Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Schuhwerk, das eine standsichere und geschmeidige Sohle sowie einen bewegungsfreien, aber sicheren Halt des Fußgelenkes gewährleisten sollte.

Material

- Netzanlage: **Netzpfeiler** (stationär in Bodenhülsen), **Spielpfeiler** (freistehend, rollbar) – je nach Ausführung für ca. 700 bis 1100 kN Verspannung der Netzanlage ausgelegt. Beim Einsatz von **Unterstützungspfeilern** zur Netzverlängerung durch 2 bis 5 Netzgarnituren sind die Trag- und Belastungsfähigkeit der Netze und die Standfestigkeit der Spielpfeiler zu beachten, besonders die Netzhöhe, -spannung und die Gegengewichte in den Spielpfeilern.
- Spielmaterial: Das **Badminton Racket** aus Karbon-Graphit; Leichtmetall-Stahl; Holz (nur Kopf) und einer Länge von ca. 60 bis 70 cm sollte zwischen 100 g und 130 g (wegen der Haltbarkeit und dem Spielgewicht) wiegen. Es sollten nur fachgerechte Eigen- oder Fremdreparaturen der Schlägerbesaitung durch Kunst- oder seltener Darmsaiten erfolgen.
- Von den **Federbällen** für 3 mögliche Geschwindigkeiten (slow-grün; medium-blau; fast-rot) sollte im Schüler-, Anfängerbereich mit grün aus Nylon begonnen werden. Erst später im Fortgeschrittenbereich sollten die Naturfederbälle eingesetzt werden. Defekte Bälle sind auszusortieren.

Sportfläche

Nutzungsart	mind. Spiel-, Übungsfläche pro Spielerpaar	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den	
		Längsseiten	Stirnseiten
Lern-, Übungsprozess	3 m x 12 m	0,3 m	1 m
Schulwettkampf		0,5 bis 1 m (zu Wänden 1,5 m)	1,5 m
internationaler Wettkampf ¹⁾	5,18 m x 13,40 m – Einzel 6,10 m x 13,40 m – Doppel	1,5 m (zu Wänden 2 m)	2,5 m

¹⁾ nach den Regeln der Sportfachverbände

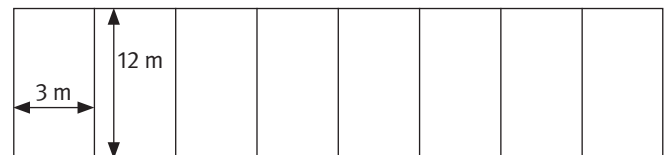
1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die übungs- und spielvorbereitende Erwärmung sollte gezielt die Fuß-, Handgelenk- und Schulterbereiche sowie die Rumpf- und Beinmuskulatur in den Mittelpunkt stellen. Dies gilt vor allem für die intensiven spezifischen Dehnformen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Für erfolgreiche Spielhandlungen sind Reaktionsübungen und Übungen zur Orientierung im Raum sowie zur Auge-Hand-Koordination wichtig.

Lernprozess

Begrenzte räumliche Bedingungen erfordern bei größeren Schülerzahlen einen klaren organisatorischen Ablauf im Lern- und Übungsprozess. Empfehlenswert ist eine streifenartige Hallenteilung (s. folgende Abb.).



Nach dem Erlernen der Schlägerhaltung und den Ballgewöhnungsübungen sind vor allem Lauf- und Spielformen zum Anwenden der Schlagtechniken aus der Bewegung zu intensivieren. Spätere komplexe Anwendungs-/Übungsformen der Schlagtechniken bis hin zur spielnahen Anwendung erfordern eine deutliche Abstimmung mit den Spielnachbarn.

Wettkampfformen sollten unter wettkampfnahen Bedingungen (auch Spielfläche) realisiert werden.

2 Regelhinweise

Die Zählweise und die Anzahl der Sätze sind dem jeweiligen Übungsstand anzupassen. Gleiches gilt für die Netzhöhe und die Spielfläche im Einzel- oder Doppelspiel.



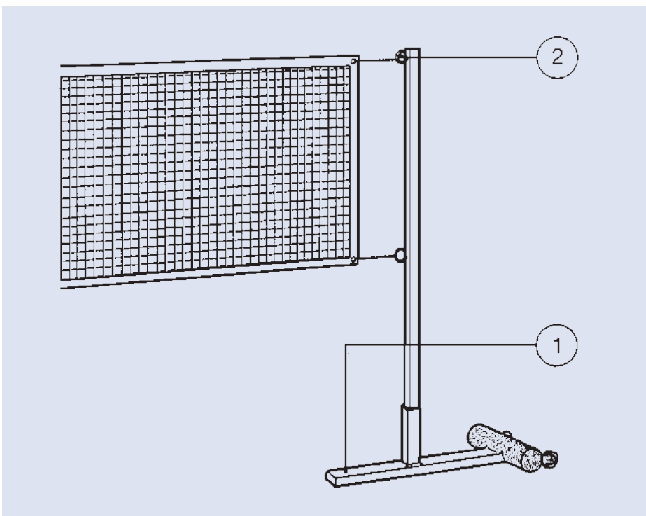
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Badmintoneinrichtungen – Anforderungen nach DIN EN 1509 (Auszug):

- Pfosten standsicher und mit geeigneten Befestigungsvorrichtungen für das Netz
- Ecken und Kanten gerundet (Radius mind. 3 mm)
- Spannvorrichtungen (falls vorhanden) dürfen sich nicht selbstständig lösen können
- Spannvorrichtungen/Befestigungen dürfen nicht zum Spielfeld gerichtet sein und dürfen keine Gefahr für die Spieler darstellen
- Nutzung nach Gebrauchsanleitung des Herstellers

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Badmintoneinrichtungen**
 - abgerundete Kanten ①
 - Sicherung gegen unbeabsichtigtes Lösen des Stahldrahtseiles bzw. der Kette/Spannvorrichtung, Spannseile i. O. ②
 - fester Sitz der Pfostens in den Bodenhülsen



• Schläger

- feste Verbindung zwischen Schaft und Kopf
- Ledergriffband fest und intakt am Schlägergriff
- Besaitung intakt

5 Literaturangaben

„Sportiv Badminton“, Kopiervorlagen Klett-Verlag;

„Badminton in der Schule“, Deutscher Badminton-Verband e.V.;

Video „Badminton in der Schule“ (Kreismedienstellen)

Abbildung: GUV 57.1.31



Basketball gehört zu den häufig durchgeführten und beliebten Sportspielen. Leider steht es auch in der Unfallstatistik sehr weit oben. Technische Fehler und Körperkontakt, aber auch unzureichende Aufwärmung oder konditionelle und koordinative Mängel sind die wesentlichen Unfallursachen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Wichtig sind **feste Sportschuhe** mit rutschfester Sohle, die dem Fuß genügend Halt geben.

Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden, Spangen im Haar sind abzulegen.

In wettkampfnahen Spielformen ist das Tragen von Spielbändern oder -hemden von Mit- und Gegenspielern notwendig, um Missverständnisse auszuschließen.

Material

- Es sind feste oder mobile **Basketballanlagen** möglich, wobei mobile Basketballanlagen fixiert und durch den Lehrer kontrolliert werden müssen.
- **Übungskörbe**, die direkt an der Wand befestigt sind und den Freiraum von 1,20 m zur Wand nicht erreichen, nur für Übungswürfe (beidbeiniger Nahwurf – Power Move –; nicht für die Ausbildung des Korblegers) verwenden. Wettkampfformen auf Übungskörbe sind nicht gestattet.
- **Bälle**: Faustregel – vom leichten zum schweren Ball; in der 5. und 6. Klasse ist der Miniball (Größe 3 und 5) laut Wettkampfbestimmungen zu spielen (wichtig, um Fingerletzungen zu vermeiden).

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den		Mindestfreiraum (Abstand zwischen Spielbrett und nächstem Hindernis, wie Stütze oder Wand)
		– Längsseiten	– Stirnseiten	
komplexe Anwendung		1 m ¹⁾	1 m ¹⁾	1,20 m
Schulwettbewerb		1 m ¹⁾	1 m ¹⁾	1,20 m (besser 1,65 m)
Internationaler Wettkampf	28 (26) m x 15 (14) m	1 m ²⁾	1 m ²⁾	2,25 m

¹⁾ bei 15 x 27 m großen Hallen 0,5 m ausreichend

²⁾ nach den Bestimmungen der Sportfachverbände; bei Hallen mit Zuschaueranlagen möglichst 2 m

Die Übungsfläche muss frei von Sportgeräten und nicht benutzten Bällen sein. Tore, die unter den Korbanlagen stehen, müssen entfernt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die Übungs- und spielvorbereitende Erwärmung sollte neben Laufspielen und Lauf-ABC mit und ohne Ball auch Übungen für Rumpf, Schulter und Handbereich enthalten.

Lernprozess

Voraussetzungen schaffen durch

- systematische Konditions- und Koordinationsschulung
- Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Stopp- und Landetechniken (über den Ballen)
- Ballannahme im Stand und Lauf, das Zuspiel situationsgerecht ausführen (der Passgeber ist für das Fangen des Balles verantwortlich) vom 2:0 zum 3:0 ohne und mit Korb
- Sich freilaufen, Zuspiele der Gegenmannschaft verhindern und die Einstellung auf Mit- und Gegenspieler (peripheres Sehen) sollten durch Übungsformen mit verschiedenen Bällen, aber auch durch Kleine Spiele (z.B. Turmbasketball, Kapitänball), vor dem Erlernen des Basketballspiels erfolgen. Das Spiel auf einen Korb ist schon im Anfängerbereich sinnvoll (2:1, 2:2, 3:2, 3:3).

Um Basketball zu spielen, muss der Schüler mindestens über folgen-des Handlungsrepertoire verfügen: Werfen, Fangen, Passen, Dribbeln, Befreien, Verteidigen, taktische Fähigkeiten (Zusammenspiel).

Das Basketballspiel ist aufgrund seiner Foulregeln zwar das fairste Spiel, es ist aber nur so fair, wie die Lehrer es vermitteln, die Spielleiter es pfeifen und die Schüler es spielen!



2 Regelhinweise

Die Spielregeln sind an das technisch-taktische Spielvermögen der Schüler anzupassen. Einmal vereinbarte Regeln müssen jedoch konsequent durchgesetzt werden.

Das Unterlaufen des Angreifers beim Korbwurf ist unbedingt zu unterbinden. Jegliches Hängen am Ring (einschl. Netz), wie auch der gesamten Korbanlage ist grundsätzlich zu verbieten.

Die Spieleranzahl richtet sich nach äußeren Bedingungen, insbesondere der Spielfeldgröße, nicht nach der Klassenstärke. Pausierende Schüler müssen sich außerhalb des Spielfeldes aufhalten; Sitzbänke sind seitlich der Mittellinie und außerhalb der hindernisfreien Abstände zu platzieren.

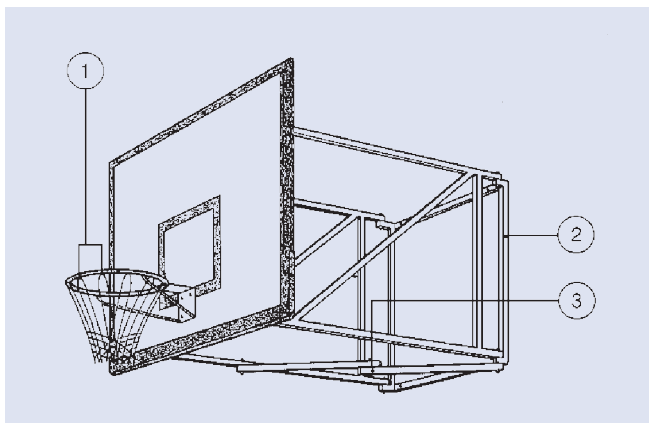
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Basketballgeräte (Basketballkorbanlage) – Anforderungen nach DIN EN 1270 (Auszug):

- Aufbau, Handhabung, Einstellung und Wartung nur nach Gebrauchsanleitung des Herstellers
- alle Ecken und Kanten bis in 2,90 m Höhe gerundet (Radius mind. 3 mm), abgeschrägt oder gepolstert
- Spielbrettkanten abgeschrägt oder gepolstert
- Befestigungsplatte darf nicht über die Unterkante des Spielbretts herausragen
- keine Fangstellen für Finger im Bereich der Netzbefestigung, Lücken max. 8 mm breit

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Basketballgeräte:**
 - Unbeschädigte Netzhaken ①
 - Keine sichtbare Lockerung der Wandbefestigung ②
 - Schwenkbare Basketballbretter müssen in Spielstellung fest arretiert sein ③



5 Literaturangaben

J. Schröder, C. Bauer : „Basketball trainieren und spielen“, Rowohlt Verlag 1990;

CD-Rom Deutscher Basketball Bund e.V. – Jugendsekretariat PF 708, 58007 Hagen;

„Kopiervorlagen Basketball“ Klett-Verlag

Abbildung: GUV 57.1.31



Für den Schulsport ist Streetball eine beliebte Alternative bzw. Ergänzung zu Basketball. Unfallursachen sind insbesondere technische Fehler und Körperkontakt, aber auch unzureichende Aufwärmung oder konditionelle und koordinative Mängel sowie technische Mängel an der Sportanlage.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Wichtig sind **feste Sportschuhe**, die die Rutschgefahr minimieren und dem Fuß genügend Halt geben.

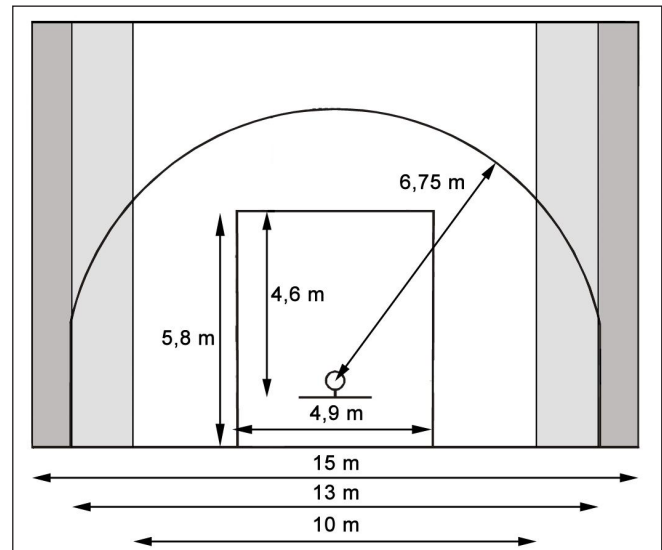
Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden, Spangen im Haar sind abzulegen.

In wettkampfnahen Spielformen ist das Tragen von Spielbändern oder -hemden von Mit- und Gegenspielern sinnvoll, um Missverständnisse auszuschließen.

Material

- Es sind feste oder mobile **Basketballanlagen** möglich, wobei mobile Basketballanlagen fixiert und durch den Lehrer kontrolliert werden müssen. **Streetballanlagen** sind für die Halle nicht geeignet.
- Der **Abstand Brett – Korbsäule** sollte möglichst groß sein (Maß für Wettkampfbetrieb 1,65 m, für Schulsport mind. 1,20 m)
- **Übungskörbe**, die direkt an der Wand befestigt sind und den Sicherheitsabstand von 1,20 m nicht erreichen nur für Übungswürfe (beidbeiniger Nahwurf – Power Move); nicht für die Ausbildung des Korblegers und Wettkampfformen verwenden.
- **Bälle**: Faustregel: vom leichten zum schweren Ball; in der 5. und 6. Klasse ist der Miniball (Größe 3 und 5) laut Wettkampfbestimmungen zu spielen (wichtig, um Fingerverletzungen zu vermeiden).

Sportfläche



Es gibt keine Normmaße für das Spielfeld – die empfohlenen Maße enthält nebenstehende Abbildung. Die Zwei-Punkte-Linie (identisch mit der Drei-Punkte-Linie beim Basketball) wird aus einem Halbkreis mit 6,75 m Radius vom Korbmittelpunkt gebildet. Die Freiwurflinie sollte 4,60 m vom Brett entfernt sein.

Wichtig ist der Abstand zu möglichen Hindernissen bzw. in Sporthallen **der hindernisfreie Abstand** zu den Wänden. Er sollte **mindestens 1 m** allseits betragen. Dieser Abstand hat Vorrang vor der Spielfeldgröße. Geringfügige Abweichungen sind möglich, wenn die Regeln den räumlichen Bedingungen angepasst und mögliche Aufprallflächen abgepolstert werden.

Die Übungsfläche muss frei von Sportgeräten und nicht benutzten Bällen sein. Tore und andere Geräte, die unter den Korbanlagen stehen, müssen entfernt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Laufspiele und Lauf-ABC mit und ohne Ball

Lernprozess

Voraussetzungen schaffen durch

- systematische Konditions- und Koordinationsschulung,
- Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Stopp- und Landetechniken (über den Fußballen),
- Ballannahme im Stand und Lauf, das Zuspiel situationsgerecht ausführen (der Passgeber ist für das Fangen des Balles verantwortlich) von 2:0 zum 3:0 ohne und mit Korb,
- Sich freilaufen, Zuspiele der Gegenmannschaft verhindern und die Einstellung auf Mit- und Gegenspieler (peripheres Sehen) sollten durch Übungsformen mit verschiedenen Bällen erfolgen.



2 Regelhinweise

Die wichtigste Spielregel heißt „Fair Play“. Deshalb gibt es beim Streetball keine Schiedsrichter. Gespielt wird 3 gegen 3.

Das Unterlaufen des Angreifers beim Korbwurf ist unbedingt zu unterbinden. Jegliches Hängen am Ring (einschl. Netz), wie auch an der gesamten Korbanlage ist grundsätzlich zu verbieten.

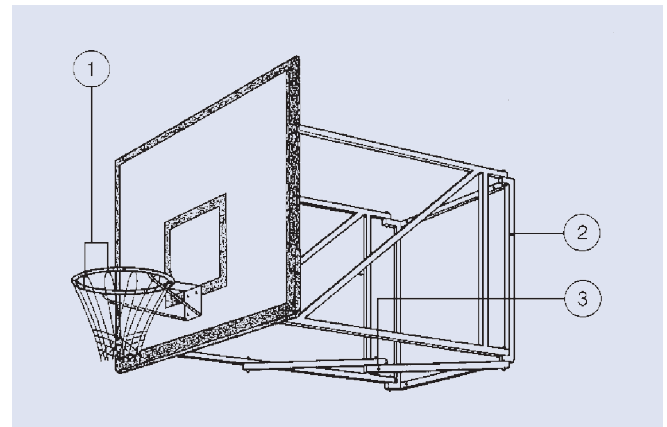
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Basketballgeräte (Basketballkorbanlage) – Anforderungen nach DIN EN 1270 (Auszug):

- Aufbau, Handhabung, Einstellung und Wartung nur nach Gebrauchsanleitung des Herstellers
- die Korbsäule muss standsicher und verdrehsicher sein
- alle Ecken und Kanten bis in 2,90 m Höhe gerundet (Radius mind. 3 mm), abgeschrägt oder gepolstert
- Spielbrettkanten abgeschrägt oder gepolstert
- Befestigungsplatte darf nicht über die Unterkante des Spielbretts herausragen
- keine Fangstellen für Finger im Bereich der Netzbefestigung, Lücken max. 8 mm breit

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Basketballgeräte:**
 - ggf. Abpolsterung der Spielsäule
 - unbeschädigte Netzhaken ①
 - keine sichtbare Lockerung der Wandbefestigung ②
 - schwenkbare Basketballbretter müssen in Spielstellung fest arretiert sein ③



5 Literaturangaben

Fachartikel „Streetball ... nicht nur ein Straßenspiel“ in „aktuell informiert“ 2/2000

Broschüre „Street Basketball“ 3on3 Starter, Deutscher Basketballbund e.V.

Abbildungen: www.basketball-bund.de,
GUV 57.1.31



Beim Beachvolleyball sind die Festlegungen für Volleyball sinngemäß zu beachten. Darüber hinaus sind gute Witterungsbedingungen Voraussetzung für Beachvolleyball im Freien (besonders Regen und niedrige Temperaturen unter 12 °C sollten gemieden werden). Um die Felder muss genügend Freiraum vorhanden sein und die Sandfläche ist nicht hart und scharfkantig von der Umgebungsfläche abzutrennen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Kurze Sportkleidung ist zu empfehlen. Bei Hautproblemen an den Füßen bzw. Verletzungen in diesem Bereich sind Beachsocks zu empfehlen.

Material

Für je 2 Spieler sollte mind. ein Ball zur Verfügung stehen. Größe, Gewicht und Innendruck sind für den Wettspielbetrieb im Regelwerk fixiert. Der Ball ist wesentlich weicher als ein Hallenvolleyball. Für Netze dürfen keine defekten Stahlspannseile verwendet werden, bei Netzen für den Beachvolleyball sind die Netzkanten farbig abgesetzt. Netzpfeile sind mind. 1 m von der Seitenlinie entfernt. Spannseile bei transportablen Anlagen sollten besonders sichtbar gemacht werden.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand	
		Längsseiten	Stirnseiten
Training im Anfängerbereich	4,5 m x 12 m	mind. 2 m	mind. 2 m
Schulwettkampf	8 m x 16 m	3 m	3 m
Internationaler Wettkampf	8 m x 16 m	5 m	5 m

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Neben der allgemeinen Erwärmung zielt die spezielle Erwärmung vor allem auf die unfallgefährdeten Körperpartien wie Fuß- und Kniegelenke, Finger, Hände und Schultern. Dazu dienen spezielle Gymnastik, kleine Spiele und volleyballtechnische Übungen.

Lernprozess

Anfänger

- Erleichterung durch „leichte“ Bälle (Soft-, Strand-, Minivolleybälle) und
- Spielfeldverkleinerung schaffen

Fortgeschrittene

- Kleinfeldspiele auf verkleinertem Spielfeld, Feldgrößen variieren (Feldgrößen mit Markierungsbändern/Leinen statt Netze verwenden)
- Wettkampfform 2:2 bei unterschiedlichen Feldgrößen bis zum Normalfeld variieren

2 Regelhinweise

Im Wettkampfsport gilt das offizielle Regelwerk des Deutschen Volleyballverbandes.

Im Sportunterricht empfiehlt es sich, das Regelwerk didaktisch zu modifizieren, um

- den Entwicklungsstand der Spieler zu berücksichtigen,
- spezielle Lernziele zu erreichen,
- Verletzungen vorzubeugen,
- das Spiel zeitlich zu begrenzen.
- Besondere Regelungen für Abwehr und Annahme von Bällen sind zulässig.
- Blockberührung gilt als erste von drei möglichen Handlungen (Unterschied zum konventionellen Volleyball).

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Volleyballeinrichtungen – Anforderungen nach DIN 33957, DIN EN 15312 (Auszug) sowie nach den Planungsempfehlungen der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Schulämter

- Nur Sand gleicher Körnung (0/2 mm bis 0/3 mm) ohne Steine, Muscheln, Scherben u. a. scharfkantige Bestandteile verwenden.
- Höhe der Sandaufschüttung i.M. 40 cm (\geq 45 cm unterm Netz, \geq 35 cm im Randbereich)
- Ein Spielfeld auf nassem verdichteten Sand ist wegen Knieverletzungsgefahr nicht geeignet. Zur Vermeidung von Verletzungen muss der obere Teil der Sandaufschüttung bis mind. 30 cm Tiefe feinkörnig und trocken sein.
- Pfosten müssen ausreichend stabil und vorzugsweise in Aluminium ausgeführt sein.
- Fundamente und Verankerungen müssen sich unter der Sandschicht befinden.
- Die Bodenhülsen müssen an das Profil der Gerätepfosten angepasst sein (Bodenhülsen sollen die Spielfläche ca. 10 cm überragen und gut erkennbar sein [Warnfarbe]). Bodenhülsen müssen abdeckbar sein.



- Die Pfosten sollen (allseitig) bis 1 m Höhe mit nachgiebigem Material umhüllt sein.
- Äußere Öffnungen an Netzbefestigungen müssen ≤ 8 mm oder ≥ 25 mm sein.
- Überstehende Bolzengewinde müssen dauerhaft abgedeckt sein, weniger als 8 mm überstehende Teile müssen gerundet und gratfrei sein.
- Zum Randabschluss verwendete Hölzer müssen an den möglichen Berührungsstellen ausreichend gerundet oder gefast sein. Wird Kunststoffrasen für die Übergangszone verwendet, so sind die der Befestigung dienenden Erdnägel nur verdeckt zulässig. Werden Randsteine verwendet, müssen diese eine obere Gummiabschlusskante besitzen.

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Sand mind. 40 cm hoch aufgeschüttet und frei von Verunreinigungen und aufgelockert
- hindernisfreie Abstände frei von Gegenständen aller Art
- Pfosten standsicher und bis mind. 1 m Höhe mit nachgiebigem Material umhüllt
- Randabschlüsse nicht scharfkantig

5 Literaturangaben

Mitteilungen der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter:
Anforderungen an Beach-Volleyballanlagen,

Schriftenreihe Sportanlagen und Sportgeräte des Bundesinstitutes für Sportwissenschaft „Planung und Bau von Beach-Sportanlagen“ Köln 2001



Eislaufen ist für viele Schulen nur eine Saisonsportart. Aufgrund der harmonischen Bewegung ist Eislaufen äußerst gelenkschonend. Verletzungen treten meist durch Stürze oder durch Zusammenstöße auf. Vorwiegend betroffen sind Hand- und Kniegelenk, Kopf, Ellenbogen und Schlüsselbein. Kältebedingte Muskelverletzungen sind bei mangelndem Aufwärmen möglich.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Um ein Überhitzen bzw. Auskühlen des Körpers zu vermeiden, ist warme aber luftdurchlässige Kleidung notwendig. Ein gut sitzender Helm und Handschuhe sind Pflicht. Für besonders bewegungsunbegabte und ängstliche Kinder sind Knie- und Ellenbogenschoner eine Möglichkeit, die anfängliche Hemmschwelle abzubauen.

Material

Für ungeübte Schüler sind Eishockey- oder Eiskunstlaufstiefel empfehlenswert. Fortgeschrittene können auch mit Schnelllauf- oder Short-Track-Schlittschuhen laufen. Entscheidend ist, dass der Fuß einen guten Halt findet und die Schlittschuhe gut geschliffene Kufen aufweisen.

Sportfläche

Nutzungsart	Fläche
Lernprozess, komplexe Anwendung	mindestens Eishockeyfeld – ca. 30 m x 60 m Eisschnelllauf: 333 m bzw. 400 m-Bahn

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- kleine Aufwärmgymnastik auf dem „Trockenen“
- individuelles Einlaufen
- nach dem Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Fange- und Haschespiele (Paarhasche, Kettenhasche, Henne und Habicht, Doktorhasche)

Lernprozess

- Gewöhnung an die Schlittschuhe durch Gehen, Stapfen, Schleichen und Hüpfen mit kleinen Bewegungsübungen außerhalb der Eisfläche (Gummiboden)
- richtiges Hinfallen und Aufstehen üben
- erste Bewegungserfahrungen auf dem Eis im Stand (Ein- und Ausdrehen der Füße, Twisten, Nachstellschritte seitwärts usw.)
- Übungen in der Bewegung (erste kleine Schlittschuhschritte, Gleitphase mit parallelen Füßen)
- Übungsformen zum Vorwärtslaufen (Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Gewandtheit)
- Bremsen aus der Vorwärtsbewegung
- Bogenlaufen vorwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

- Rückwärtsbewegung
- Bremsen aus dem Rückwärtslaufen
- Bogenlaufen rückwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

2 Regelhinweise

- die angegebene Laufrichtung einhalten
- Anfänger dürfen sich nicht an Mitschülern festhalten
- in der Eishalle Bandentür schließen
- mit den Kufen nicht über Steine oder Asphalt laufen

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

- Bereich zu anderen Nutzern abgrenzen
- Mattenschutz in den Kurven auf Eisschnelllaufbahnen (Empfehlung)
- für Tempoläufe in der Halle (Short Track) Mattenschutz vor der Bande
- entsprechend der Schlittschuhart geschliffene Kufen (Hohlschliff, Flachschliff)
- Natureisflächen müssen durch die zuständige Stelle, z. B. Landratsamt, Gemeinde, für das Eislaufen freigegeben sein.

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

• Eisfläche:

- splitterfrei, trittsicher
- geschlossene Bande bei Eishockeyfeld
- keine Beschädigung des Eises (Risse, Löcher), Verunreinigung, Schneebedeckung

• Schlittschuhe:

- geschliffene Kufen
- geschlossene Schuhe/zugeschnürte Senkel
- sichere Befestigung des Schuhs an den Schlittschuhen

• Kopfschutz:

- fest verschlossener Helm

5 Literaturangaben

Bayerischer Eissport-Verband, Konrad Kümmerle: Eislaufen - Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer 1995;

Reinwarth, H.; Schulze, E.: Konzeption für die Durchführung des Eislauf-Unterrichts, Dresden 1994; DVD Gleitsportarten GUV 71.11



Floorball ist eine im Schulsport sehr beliebte Sportart. In seiner Grundidee ist es auf Körperlosigkeit und Fairness angelegt. Eine konsequente Durchsetzung der Regeln durch den Lehrer mindert das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Als Spielkleidung ist normale Sportkleidung ausreichend. Es sollten feste Hallenturnschuhe mit rutschfester Sohle getragen werden. Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden.

Da im Schulsport ohne Torwart gespielt wird, ist eine Schutzkleidung nicht erforderlich.

Material

Schläger: Elastisch leichte **Kunststoffschläger** (es sollten verschiedene Schlägergrößen entsprechend der Altersklasse zur Verfügung stehen):

3. – 6. Klasse	bis 90 cm
7. – 9. Klasse	90 – 100 cm
9. – 12. Klasse	bis 105 cm

Bälle: Gelochter ca. 20 g leichter Kunststoffball

Tore: Minitore, keine instabilen Ständer, Fahnenstangen oder Geräte als Tore verwenden

Spielfeld

Das Wettkampffeld ist 40 m lang und 20 m breit. Es ist von einer 50 cm hohen Bande mit abgerundeten Kanten (Radius mind. 10 mm) umgeben.

Floorball kann durch Anpassung der Spielerzahl auch auf kleinen Flächen gespielt werden. Zu empfehlen ist die Markierung der Torräume, Anspielpunkt, Bullypunkte.

Bereits vorhandene Spielfeldmarkierungen sollten sinnvoller Weise genutzt werden

Banden: Original werden Kunststoffbanden mit gerundeten Ecken eingesetzt. Im Schulsport genügt es, das Spielfeld mit Langbänken abzugrenzen, um eventuelle Gefahren an den Hallenwänden auszuschließen. Ebene Hallenwände mit Prallschutz sind als Bande gut geeignet.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach der allgemeinen Erwärmung ist es ratsam, die sportartspezifische Erwärmung unter Einbeziehung technischer Elemente durchzuführen.

Lernprozess

Die Reihenfolge Ballführen, Passen, Schlenzen, Lüpfen, Schlagen und Torschuss hat sich bewährt.

Damit wird der Regelverstoß „Hoher Schläger“ weitgehend vermieden und es können schon im Lernweg entsprechende Sicherheiten erzielt werden (Gegen diesen Verstoß muss der Lehrer konsequent von Beginn an vorgehen.).

2 Regelhinweise

Grundsatz: Jede Aktion gilt nur dem Ball.

Nicht erlaubt sind:

- Ausholen und Nachschwingen des Schlägers über Kniehöhe
- den Ball im Liegen oder Sitzen zu spielen oder abzuwehren
- den Schläger zwischen die Beine des Gegenspielers zu halten
- auf den Schläger des Ballführenden zu schlagen, dessen Schläger festhalten, hochheben oder festklemmen
- vom Boden abspringen, um den Ball zu stoppen oder zu spielen
- mit Körperchecks gegnerische Spieler zu attackieren
- den Ball mit Hand oder Kopf zu spielen

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Es sind handelsübliches Schläger- und Ballmaterial zu verwenden.

Tore:

- Kantenradius mindestens 3 mm
- andere Tore müssen gegen Umkippen gesichert sein

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher, keine umherliegenden Gegenstände (Bälle, Stöcke), Hilfsmittel u. a.
- **Schläger/Bälle:** unbeschädigt
- **Bande, Tore, Hilfsmittel** (Bänke, Kastenteile u. ä.) auf einwandfreien Zustand überprüfen

5 Literaturangaben

„Was is'n Unihockey“ – eine Handreichung für Schule und Verein;

Bauer, J.; Kappler, A.: Trainerhandbuch Unihockey;

Blanke, R.: Lehrvideo Unihockey für Schule und Verein;

„Vereinfachte Spielregeln für die Schule“
Hrsg.: Deutscher Unihockey Bund (DUB)



Das Fußballspiel stellt besonders hohe Anforderungen an die Beinarbeit und belastet damit in diesem Bereich vor allem die Muskulatur, die Bänder und Knochen. Mangelnde technische und z. T. taktische Fähigkeiten führen oft zu unkontrollierten Handlungen und in dessen Folge zu erhöhtem Verletzungsrisiko. Körperkontakt beim Kopfballspiel und beim Zweikampf um den Ball erfordern besondere Aufmerksamkeit und faire Handlungsweisen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Beim Fußball sind Hemd, Hose, Strümpfe und geeignetes Schuhwerk (Standicherheit, Schutz des Fußes) zu tragen. Beim Spiel mit Fußballschuhen sind Schienbeinschützer unabdingbar (vgl. Regel 4, DFB).

Material

- **Spielbälle/Spielgeräte** im Anfängerbereich sollten leicht sein.
- **Tore** müssen fest im Boden verankert sein (gesichert gegen Umkippen und Verschieben), Starre Metallkonstruktionen anstelle des Netzes sind im Schulsport ungeeignet.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den	
		Längsseiten	Stirnseiten
Lern-, Übungsprozess	3 Spieler auf mind. 3 m x 3 m Spielfläche (z. B. Anpassung an vorhandene Markierungen)		
Wettkampfsport		0,5 m (Sporthalle) bzw. 1 m (Sportplatz)	2 m 2 m
– Großfeld – Kleinfeld	45 m bis 90 m x 90 m bis 120 m 15 m bis 25 m x 30 m bis 50 m		

Die Spielfläche muss spieltauglich, eben und frei von Begrenzungskanten, Steinen, Scherben usw. sein.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Vielfältige Lauf- und Bewegungsübungen zu Beginn der Erwärmungsphase sollten mit gezielten und intensiven Stretchingprogrammen (besonders im Bein- und Hüftbereich) gekoppelt werden.

Lernprozess

Der ausgewogene Trainings- und Übungsbetrieb beugt häufigen muskulären Disbalancen (vor allem im Oberschenkel und Beckenbereich) und Problemen im Becken- und Wirbelsäulenbereich vor. Zu Beginn sollten Lauf- und Spielformen ohne Ball im Mittelpunkt stehen. Die Schulung technischer Fertigkeiten, besonders auch das Torschusstraining, sollten sehr abwechslungsreich und variabel gestaltet werden. Dies verhindert eine frühzeitige Ermüdung und zu starke einseitige Belastung der Muskulatur und des Bandapparates. Auch der Einsatz leichter bzw. dem Alter adäquater Spielgeräte hat nicht nur trainingsmethodische Vorteile, sondern mindert auch das Verletzungsrisiko.

2 Regelhinweise

Die allgemeinen Fußballregeln (Groß- und Kleinfeld) sollten unter Berücksichtigung der beabsichtigten Zielstellung und sicherheitstechnischer Anforderungen den vorhandenen konkreten Bedingungen (materiell, personell) angepasst werden. Dabei werden eine zweckmäßige Sportbekleidung und vor allem den Bodenverhältnissen angepasstes Schuhwerk getragen. Oberstes Prinzip ist die Fairness.

Es ist verboten den Gegner zu treten, Bein zu stellen, anzuspringen, zu rempeln, zu schlagen, zu stoßen, zu halten, anzuspucken oder absichtlich den Ball mit der Hand zu spielen.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Tore – Anforderungen nach DIN 7900, DIN EN 748 (Auszug):

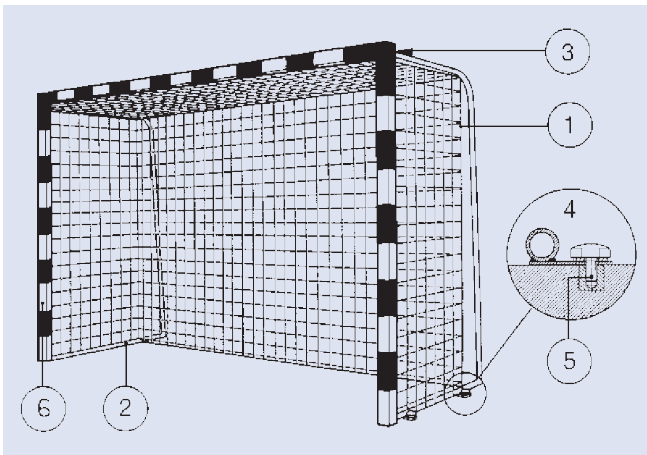
- standsicher, gegen Umkippen und Verschieben gesichert (gilt auch für nichtbenutzte Tore und für Lagerung im Geräteraum) z. B. Arretierung am Boden, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand
- Ecken und Kanten im Berührungsbereich mit mind. Radius 3 mm gerundet
- keine offenen Netzhaken
- bei neuen Toren dauerhaftes Warnschild oder entsprechendes Piktogramm am Tor :

**Tor jederzeit gegen Umkippen sichern!
Netz und Torrahmen nicht bekletern!**



4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Spielfläche** trittsicher (keine Fremdkörper, splitterfrei), Flächenmarkierungen ohne Verletzungsrisiko
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Bälle** in spieltauglichem Zustand (Nähte nicht gerissen, ausreichender Luftdruck)
- **Tore:**
 - Netz locker aufgehängt, damit der Ball nicht unmittelbar zurückprallen kann (Befestigung an Pfosten und Querlatte) ①
 - Befestigungen und Aufhängevorrichtungen max. 25 mm vorstehend ②
 - feste Verbindungen des Gestells mit Pfosten und Querlatte ③
 - Tore gegen Umkippen gesichert ④
 - keine Verstopfung der vorhandenen Gewindelöcher im Boden durch Fußbodenpflegemittel, Schmutz o.ä. ⑤
 - keine scharfen Kanten, keine splinternden oder angebrochenen Torrahmen ⑥



5 Literaturangaben

Sportiv Fußball Kopiervorlagen Klett;

Busch/Zöller: „Fußball in Schule und Verein“ Limbert Verlag;

Bauer: „Richtig Fußballspielen“ BLV-Verlag

Abbildung: GUV 57.1.31



Turnen fördert die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im besonderen Maße. Wer turnt, lernt sich in ungewöhnlichen Körperlagen zu orientieren, um die Standsicherheit wiederzuerlangen. Turnen hilft auch, die möglichen Folgen eines Sturzes durch reaktionsschnelle Gegenbewegungen zu verhindern bzw. den Aufprall durch geschicktes Abrollen zu vermindern.

Die vielfältigen Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten im Turnen sind von einem sicheren Ordnungsrahmen abhängig. Unfallgefahren ergeben sich vor allem aus der Auseinandersetzung mit den Geräten, durch Bewegungen in verschiedene Richtungen und Ebenen und unterschiedliche Krafteinsätze.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Es ist **enganliegende Kleidung** (Hemd in der Hose) zu tragen. Die **Turnschuhe** sollten rutschfest sein, klobige Sportschuhe sind ungeeignet. Auch Hilfeleistung bzw. Sicherheitsstellung darf nur in sportgerechter Kleidung erfolgen.

Material

- nur geprüfte **Geräte** verwenden (mind. jährliche Sachkundigenprüfung, Sichtprüfung vor Benutzung)
- sachgerechter Aufbau, sorgfältige Absicherung mit geeigneten **Matten** etc., Stolperstellen vermeiden
- übersichtliche Anordnung und Zugänglichkeit im Geräteraum gewährleisten
- Geräteauf- und -abbau, Wegräumen und endgültige Lagerung sind Teile des Unterrichts und müssen eingeplant werden. Deshalb Zeitdruck dafür vermeiden!
- Die nicht bestimmungsgemäße (alternative) Nutzung von Sportgeräten bedarf einer gründlichen Vorbereitung (Unfallquellen, Gerätesicherheit)

Sportfläche

Beim Aufbau der Geräte ist auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand der einzelnen Geräte untereinander und zur Wand zu achten (bei Geräteabgängen und Stützsprüngen sollte der Abstand von **4 m** nicht unterschritten werden).

Anlauf- und Rückwege sind der Aufgabenstellung entsprechend festzulegen und dürfen sich nicht kreuzen. Eine deutliche Kennzeichnung der Aufstellungsräume, Ablaufpunkte, aber auch der Warteräume (z.B. mit Bänken) ist notwendig.

Bewegungsraum und Sicherheitsbereiche für Turngeräte im Wettkampfbetrieb (nach DIN 18032 T1):

Gerät	Hindernisfreier Bereich Länge x Breite x Höhe	Sicherheitsabstand			
		seitlich	vorwärts	rückwärts	untereinander
Barren	6 m x 9,5 m x 4,5 m	4,5 m ¹⁾	4 m	3 m	4,5 m
Klettertaue	-	1,5 m	4,5 m	4,5 m	1,0 m
Spannstufenbarren, Spannreck	12 m x 6 m x 5,5 m (7 m beim Reck)	1,5 m	6 m	6 m	-
Sprossenwände ausgestellt	-	-	4,5 m ¹⁾	4,5 m ¹⁾	4,5 m
Sprunggeräte	mind. 2 m (Breite), 9 m (Auslauf) x 5,5 m	-	-	-	-
Schaukelringe	18 m x 4 m x 5,5 m	1,5 m	10,5 m	7,5 m	1,5 m
Schwebebalken	12 m x 6 m x 4,5 m	-	-	-	-

¹⁾ Reduzierung auf 4 m zu Wänden bzw. auf 3,50 m zu Vorhangwänden möglich.

Der Sportlehrer trägt die Verantwortung für den ordnungsgemäßen Auf-/Abbau aller eingesetzten Geräte (Kontrollfunktion), auch wenn Schüler Auf-/Abbau sowie die Einstellung der Gerätehöhen durchgeführt haben.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die Erwärmung sollte dem Belastungsschwerpunkt das Hauptteils Rechnung tragen. Leistungsmindernde Erwärmung der Muskeln ist zu vermeiden (nur leichte Kraftübungen einsetzen); die Anforderungen sind den Leistungsvoraussetzungen anzupassen.

Hinweise:

- Aufwärmen erst nach dem Geräteaufbau,
- Warmlaufen und Erwärmung großer Muskelgruppen,
- Dehnübungen von erwärmter Muskulatur,
- erhöhte Koordinationsanforderungen als Überleitung zum Hauptteil,
- bei längeren Pausen ist Zwischenaufwärmen erforderlich,
- keine Wettkampfformen in der Aufwärmphase verwenden.



Lernprozess

Erarbeitung von Sachkompetenz	Entwicklung von Selbstkompetenz	Förderung der Sozialkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> – Erwerb turnerischer Fertigkeiten und Fähigkeiten – sachgerechter Umgang mit Geräten – Beachtung organisatorischer Rahmenbedingungen – Richtiges Helfen und Sichern 	<ul style="list-style-type: none"> – Angst artikulieren, Angst überwinden – Verhindern der Selbstüberschätzung (Verzicht bestimmter Übungen) – Abwägen des Risikos – angemessene Übungsauswahl – Nutzung eines differenzierten Angebots 	<ul style="list-style-type: none"> – mit dem Partner & in der Gruppe lernen – Angst der anderen akzeptieren – Rücksicht nehmen – anderen helfen – Verantwortung für andere übernehmen – etwas gemeinsam ausprobieren

Um die *Voraussetzungen für das Turnen* zu schaffen, ist eine gezielte, längerfristige, konditionelle und koordinative Vorbereitung erforderlich.

2 Hinweise zum Helfen und Sichern

Allgemeine Grundsätze:

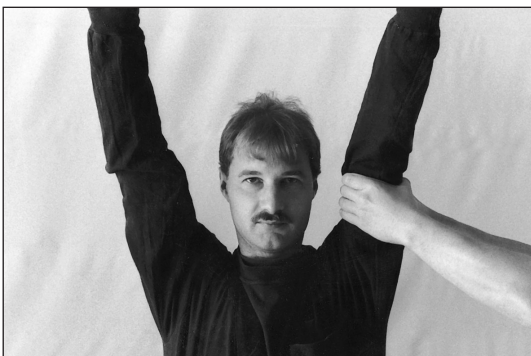
- gründliche Einweisung in die Technik des Helfens sowie deren wiederholtes Üben
- Helfer brauchen einen sicheren Stand
- Helfer sollten den Bewegungsablauf nicht stören und ohne übertriebenen Krafteinsatz den Bewegungsablauf unterstützen
- Helfer müssen rechtzeitig zugreifen und die Bewegung lange genug bewegungsführend begleiten
- sportschwachen und ängstlichen Schülern sollte der Lehrer durch seine persönliche Hilfe den Bewegungserfolg ermöglichen.
- immer den Übenden beobachten (nicht ablenken lassen)
- eindeutige Situationen schaffen

Direkte Bewegungshilfen – die Helfergriffe:

Viele Elemente lassen sich mittels Klammergriff halten.

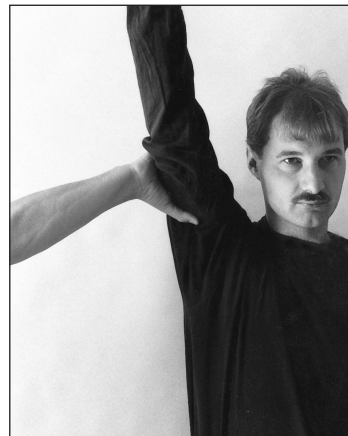
halber Klammergriff

- Eine Hand umfasst den Körperteil an dem der Griff anzusetzen ist.
- Der Daumen und die übrigen Finger bilden vom Ansatz her eine Umklammerung.



halber Klammerdrehgriff vorwärts

- Die Hand wird vor dem Ansatz auf dem entsprechenden Körperteil entgegen der Drehrichtung des Turners eingedreht (hier rückwärts).



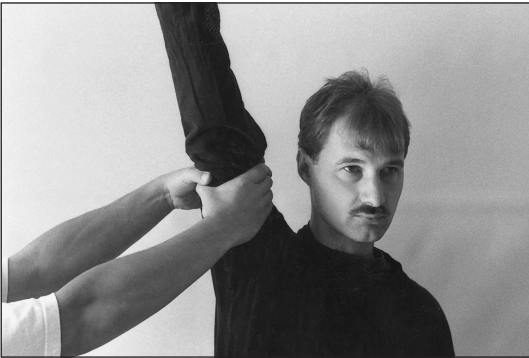
halber Klammerdrehgriff rückwärts

- Die Hand wird vor dem Ansatz auf dem entsprechenden Körperteil entgegen der Drehrichtung des Turners eingedreht (hier vorwärts).



ganzer Klammergriff

- Beide Hände werden möglichst parallel am entsprechenden Körperteil angesetzt
- Es soll ein sicherer Griff entstehen, bei dem die Daumen nicht aus dem Zusammenschluss abweichen.



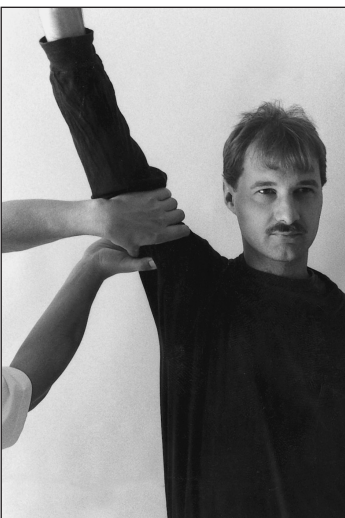
ganzer Klammerdrehgriff vorwärts

- Beide Hände vor dem Ansetzen am entsprechenden Körperteil entgegen der Vorwärtsbewegung des Turners eindrehen.



ganzer Klammerdrehgriff rückwärts

- Beide Hände vor dem Ansetzen am entsprechenden Körperteil entgegen der Rückwärtsbewegung des Turners eindrehen.



Hinweis: Die Klammer darf kein Gelenk einschließen.

Der Klammergriff kann eingesetzt werden, als:

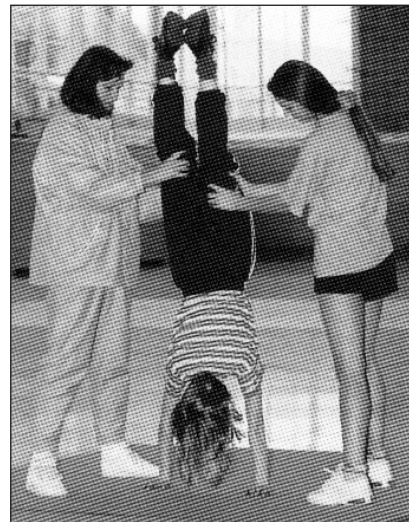
Stützgriff

- zum Stützen, Heben oder Korrigieren der Körperposition, z. B.
 - Aufknien am Bock, Kasten, Pferd
 - Aufhocken am Bock, Kasten, Pferd, Stufenbarren, Schwebebalken
 - Sprung: Hocke, Bücke, Grätsche
 - Durchhocken, Durchbücken eines Beines am Reck, Stufenbarren, Schwebebalken aus dem Absprung



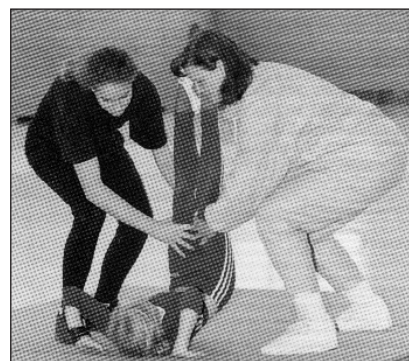
Gleichgewichtshilfe

- Der Sportler wird dabei unterstützt, seinen Körperschwerpunkt über der Stützfläche zu halten, z. B. beim Hand- und Kopfstand.



Zughilfe

- dient dazu, den Körper des Übenden in höhere Position zu bringen, z. B. Kipp-, Felg- und Stemmbewegungen rückwärts





Bei vielen Elementen kann der Klammergriff mit einer **Schubhilfe** gekoppelt werden.

- möglichst nah am Körperschwerpunkt ansetzen
- unterstützt den Weg des Körperschwerpunktes während der Hauptphase des Elementes



- z. B. – Aufstemmen zum oberen Holm des Stufenbarrens
– Auf- und Umschwung am Reck
– Handstützüberschläge
– Hockwende

Grundsätzlich ist entsprechend den Voraussetzungen des Sportlers aber auch der Helfer einzuschätzen, ob ein oder zwei Personen zur Hilfeleistung eingesetzt werden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/ 4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Matten – Grundanforderungen

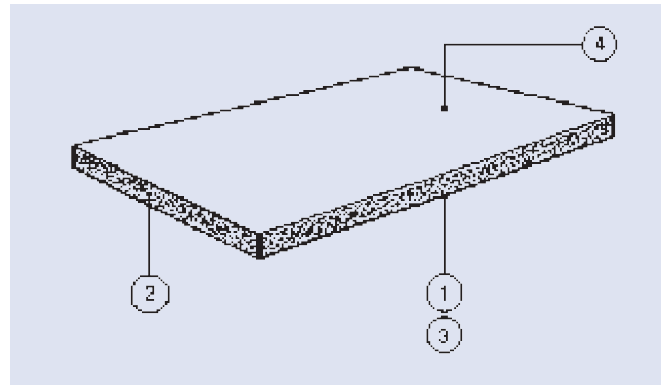
geltende Normen:

DIN 7914, DIN EN 12503-1

Anforderungen:

- Der Überzug muss den Kern ohne Faltenbildung umschließen.
- Kern: z. B. Verbundschaum, der den Anforderungen o. g. DIN entspricht (Härte und Dämpfung)
- Überzug: Benutzerfläche ohne Naht, Material z.B. Polyamid (PA) oder Polyester (PE), mit PVC oder PUR beschichtet; für Bodenfläche auch andere Werkstoffe zulässig
- Kennzeichnung: Hersteller/Lieferer, DIN - Prüf- oder Überwachungskennzeichen sowie Boden- und Benutzerfläche

Sichtprüfung vor Benutzung:

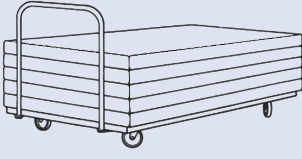
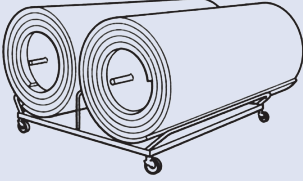
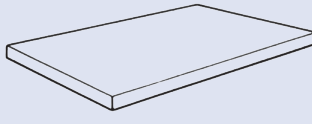
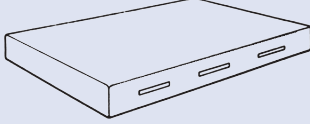


- ① einwandfreier Kern (nicht zusammengebrochen/durchgetreten)
- ② guter Sitz der Mattenhülle um den Kern
- ③ Mattenunterseite gegenüber dem Hallenboden gleithemmend
- ④ Überzug in einwandfreiem Zustand (Nähte, Risse, Brüche...)

Grundanforderungen an den Einsatz von Matten:

- Je größer die Sprung-/Fallhöhe, desto besser müssen die Dämpfungseigenschaften der Matten sein.
- Bis zu einer Sprung- bzw. Fallhöhe von 60 cm genügt eine Gerätturnmatte. Bei mehr als 60 cm Sprunghöhe sollten Mattenlagen mit besseren Dämpfungseigenschaften benutzt werden.
- Matten immer bündig legen, ungleiche Mattenstöße vermeiden.
- Gerätturnmatten so legen, dass der Übende in der Mattenmitte landet. Dies gilt besonders dann, wenn die Gerätturnmatten zur Auflage auf Weichbodenmatten benutzt werden. Mattenkorrektur nach dem Üben beachten.
- Punktuell eingesunken in Weichbodenmatten wird verhindert, wenn darauf Bodenturnläufer gelegt werden.
- Wenn doppelt gelegte Gerätturnmatten benutzt werden, sollte bei Abgängen und Landungen aus größeren Höhen in jedem Fall ein Läufer die Matten insgesamt bedecken.



Turnmatte	Bodenturnmatte	Niedersprungmatte	Weichbodenmatte
			
Höhe: 6/8 cm Länge: 2 m Breite: 1/1,25 m	Höhe: 3,5 cm Länge: 6 oder 12 m Breite: 2 m	Höhe: 12/20 cm Länge: 2–3 m Breite: 1,5/2 m	Höhe: 30 cm Länge: 3 m Breite: 2 m
Sicherung des Abgangs- und Sturzbereiches	Sicherung des Bewegungsbereiches im Bodenturnen Fugenabdeckung	Sicherung des Niedersprungbereiches aus größeren Höhen	Sicherung des Lande- und Sturzbereiches aus größeren Höhen

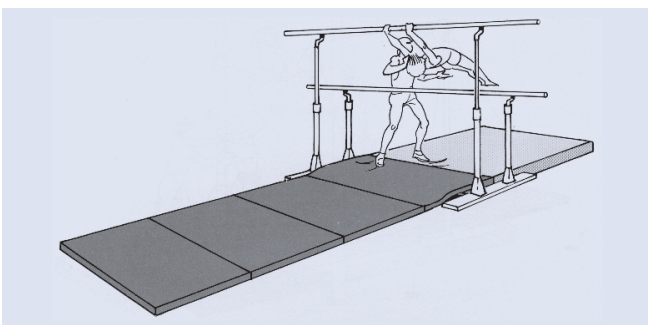
Barren/Stufenbarren

geltende Normen:

DIN 7901, DIN EN 914, 915

Anforderungen (Auszug):

- standsicher (Prüfung nach o.g. Normen)
- Oberflächen nicht scharfkantig und ohne vorstehende Teile, die zu Verletzungen führen können
- Schrauben gegen selbsttätiges Lösen gesichert
- Verstellvorrichtung (doppelt) gesichert; das Einrasten muss in Stufen von 50 mm möglich sein
- Bedienhebel der Barrenverschlüsse müssen in der Flucht der Holmengasse liegen und dürfen keine Scher- und Quetschstellen aufweisen; beim Seitenverstellen darf sich die Verstellvorrichtung nicht selbsttätig lösen



Sichtprüfung vor Benutzung:

- Bewegliche Teile frei von Korrosion
- Holmoberflächen frei von Beschädigungen

zusätzlich bei Spanngeräten:

- Stahldrahtseile in unbelastetem Zustand frei von Knickstellen
- Einwandfreie Seilendverbindungen
- Funktionsfähige Spannschlösser

Matten: s. Grundanforderungen

- Niedersprungmatte im Abgangsbereich (ggf. Gerätturnmatten doppelt legen); einfach oder doppelt gelegte Gerätturnmatten im Fall- bzw. Aufgangsbereich
- Matten müssen einen fließenden Übergang haben (ggf. Läufer darüberziehen)

Reck/Spannreck

geltende Normen:

DIN 7903, DIN EN 12197

Anforderungen (Auszug):

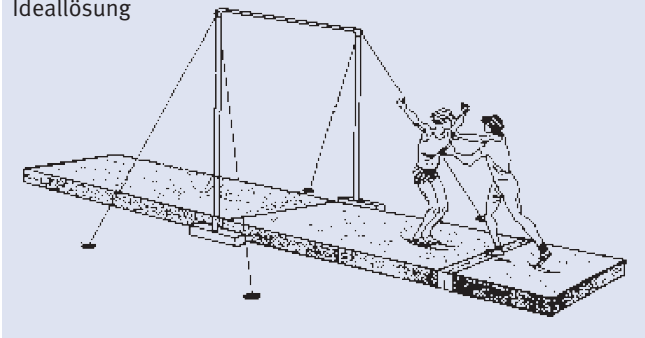
- standsicher (Prüfung nach o.g. Normen)
- Oberflächen nicht scharfkantig und ohne vorstehende Teile, die zu Verletzungen führen können
- Gewindeschrauben gegen selbsttätiges Lösen gesichert
- Die Befestigung der Säule in der Bodenhülse und die Vorrichtung zur Höhenverstellung der Reckstange müssen so konstruiert sein, dass sie sich während der Benutzung des Recks nicht lösen können.

Steckreck:

- Griffe gesichert (umgelegt, eingeschoben)
- Säulen und Reckstange fest
- Reckstange rostfrei



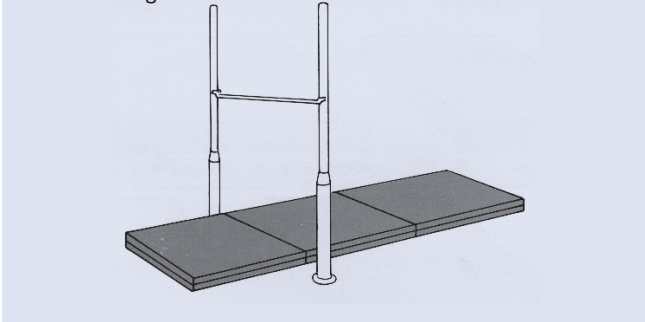
Ideallösung



Spannreck:

- ordnungsgemäße Verspannung des gebrauchsfertigen Gerätes
- funktionsfähige Spannschlösser
- Stahldrahtseil im unbelasteten Zustand frei von Knickstellen
- einwandfreie Seilendverbindungen
- Reckstange rostfrei

Behelfslösung



Sprunggeräte

Pferd, Bock, Sprungtisch

geltende Normen:

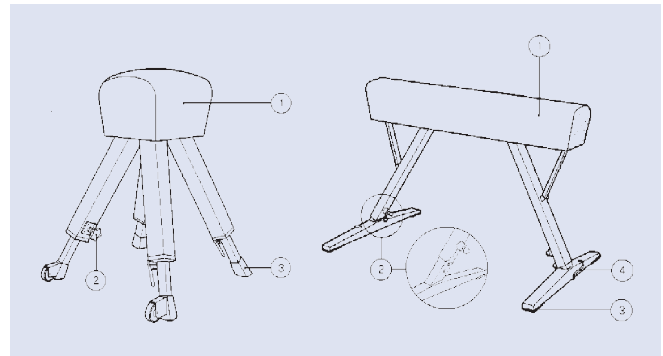
DIN EN 12196, DIN 33959

Anforderungen (Auszug):

- Standsicherheit und Festigkeit nach o. g. Normen
- Oberfläche der Beine lackiert/geschützt
- Hufe aus Stahl oder Grauguss mit Gleitschutz;
- keine scharfen Ecken, Kanten, rauen Oberflächen
- Polsterung festliegend
- Untergestell muss sich Bodenunebenheiten anpassen lassen
- Verschlüsse der Verstelleinrichtungen der Beine innenliegend; durch die Formgebung muss ein Abgleiten von Körperteilen ermöglicht und Verletzungen vermieden werden
- Vorrichtung zum Anziehen des Bolzens darf nicht aus dem Pferdekörper vorstehen
- Transportrollen dürfen in Gebrauchsstellung der Geräte den Boden nicht berühren
- Tumpferd mit mind. 2 Transportrollen

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Polsterung darf sich bei Benutzung nicht verschieben ①
- Bein mit sicherem Klemmverschluss (Ausgleich von Bodenunebenheiten) ②



- unbeschädigter Gleitschutz ③

- Transportrollen vor und nach der Benutzung immer in Ruhestellung bringen ④

Sprungkasten

geltende Normen:

DIN 7908, DIN EN 916

Anforderungen (Auszug):

- Standsicherheit und Festigkeit nach o. g. Normen
- Bedienteile der Transporteinrichtung dürfen nicht vorstehen
- max. 5 Kastenteile übereinander verwenden

Sichtprüfung vor Benutzung:

- keine scharfen Kanten und hervorstehende Teile an den Oberflächen, kein Grat
- unbeschädigter Gleitschutz
- fester Sitz der Kastenteile aufeinander

Matten: s. Grundanforderungen:

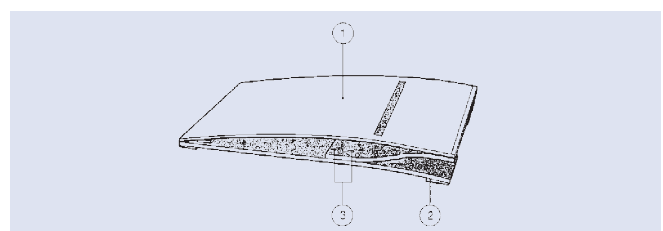
- Niedersprungmatten (ggf. Gerätturnmatten doppelt legen)
- Bei Sprüngen über Pferd/Kasten muss der Landebereich mit hintereinandergelegten Niedersprungmatten gesichert sein (mit Klettverschlüssen verbunden).

Sprungbrett

Anforderungen

- Absprunghöhe des Kopfbrettes rutschfest
- Auflagebrett mit Gleitschutz
- elastische Eigenschaften nach o. g. Normen

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigte, rutschfeste Absprunghöhe ①
- unbeschädigter Gleitschutz des Auflagebrettes ②
- fester Sitz der Verschraubungen, intakte Federung ③



Turnbank

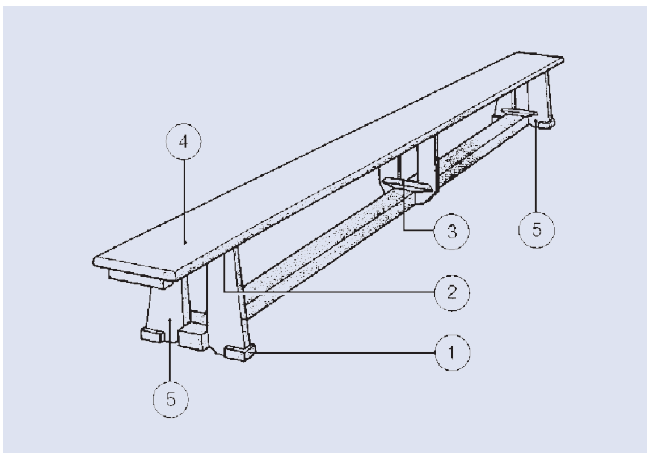
geltende Normen:

DIN 7909

Anforderungen (Auszug):

- Kippsicherheit und Bruchfestigkeit nach o. g. Norm
- Holzteile lasiert, Lauffläche eben und geschliffen, Kanten gerundet
- überstehende Bolzengewinde abgedeckt, Muttern und Schraubenköpfe, die mehr als 8 mm herausragen und nicht durch benachbarte Flächen abgeschirmt sind, mind. mit Radius 3 mm gerundet

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigter Gleitschutz ①
- Verbindung von Füßen und Mittelstück mit der Turnbankplatte nicht gelockert ②
- feste Schraubverbindungen ③
- Oberflächen splinterfrei ④
- Standsicherheit gewährleistet ⑤

Sprossenwand, Gitterleiter

geltende Normen:

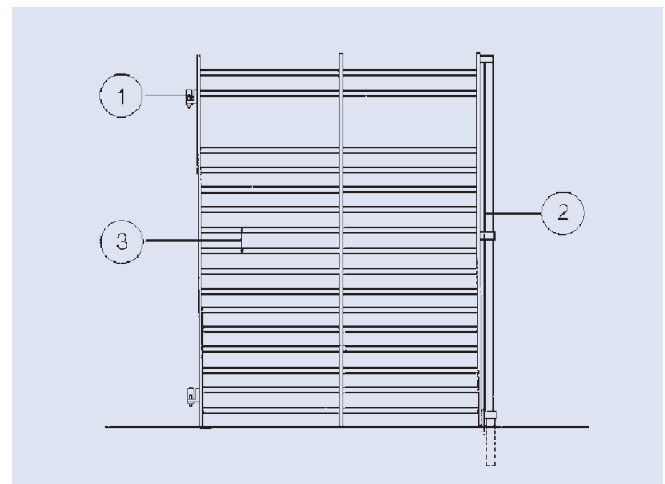
DIN 7910, DIN 7911 T 1, DIN EN 12346

Anforderungen (Auszug):

- Sprossen form- und kraftschlüssig mit den Wangen verbunden (z. B. verzapft oder verschraubt)
- Kanten gebrochen oder mit mind. 3 mm Radius gerundet, Sprossen und Wangen lasiert
- keine losen Verbindungsstücke, Risse, Brüche oder dauerhafte Verformungen
- Festigkeit nach o. g. Normen

Sichtprüfung vor Benutzung Sprossenwand:

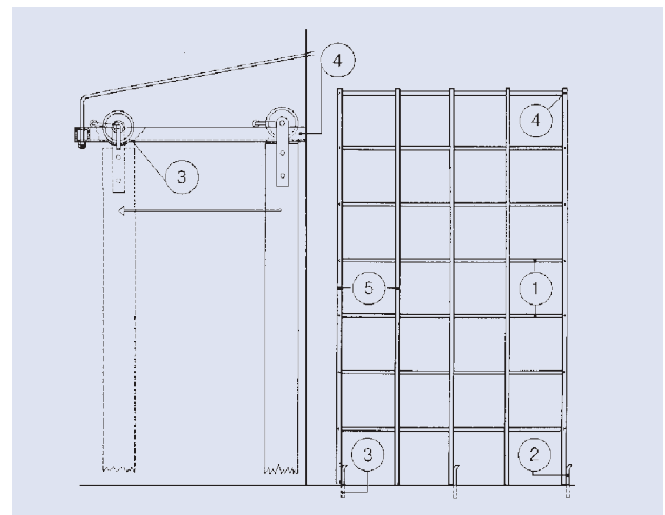
- sichere Verbindung mit der Wand ①
- sichere Verbindung der Sprossenwände auch in ausgeschwenkter Stellung an der Außenwange ②
- keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile ③



Anforderungen (Auszug) zusätzlich für Gitterleiter:

- Freiraum zwischen Gitterleiter und Wand mind. 1 m und frei von Hindernissen
- Rollvorgang aus Arretierstellung leichtgängig
- Gitterleiter darf in Gebrauchs- und Ruhestellung nicht aus der Arretierung springen (z.B. Verriegelung oder Arretierung der Laufrolle)
- im Ruhe- und Gebrauchszustand muss die Gitterleiter am Boden verriegelt sein; Durchmesser der Verriegelung mind. 12 mm; Verriegelung 3-fach, bei Vorhandensein einer Bodenschwelle 2-fach
- Verriegelung darf sich bei Gebrauch nicht unbeabsichtigt lösen

Sichtprüfung vor Benutzung Gitterleiter:



- fester Sitz der Sprossen in den Holmen ①
- Funktionsfähigkeit der Bodenriegel ②
- intakte Arretierung für die Gitterleiter sowohl in Gebrauchs- als auch in Ruhestellung ③
- Haltekonstruktion mit Wand fest verbunden ④
- keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile ⑤

Matten: s. Grundanforderungen



Klettertaue

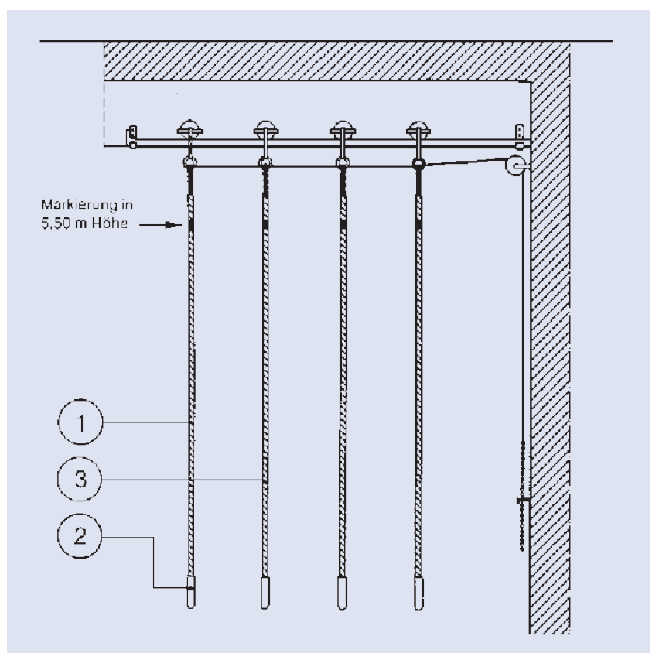
geltende Normen:

DIN 7911 T 2

Anforderungen (Auszug):

- unteres Klettertaueende gegen Aufdrehen gesichert
- in 5,50 m Höhe rote Farbmarkierung
- Festigkeit nach o. g. Norm
- Abstand der Klettertaue untereinander mind. 1 m
- Abstand von Mitte Laufkatze zur Wand bzw. zu eingebauten Geräten muss in Richtung der Laufschiene mind. 1,50 m und vertikal zur Laufschiene nach beiden Seiten mind. 4,5 m betragen
- Laufkatzen in Gebrauchstellung fixierbar; unbeabsichtigtes Lösen der Verbindung zwischen den Laufkatzen muss verhindert sein
- Klettertauaufhängung mit Sicherung gegen unbeabsichtigtes Aushängen des Klettertaues
- Klettertaue dürfen nicht geknotet werden (Zusatzschild anbringen)
- bei Nichtbenutzung Taue aus dem Verkehrsbereich entfernen (z. B. Arretierung über 2 m Höhe)

Sichtprüfung vor Benutzung:



- Taue und Ledermanschetten unbeschädigt ① ②
- keine Knoten in den Klettertauen ③
- keine mehligten Klettertaue benutzen; Kontrolle durch Aufdrehen der Taue gegen den Drall

Matten: s. Grundanforderungen

Kletterstangen

geltende Normen:

DIN 7911 T 3

Anforderungen (Auszug):

- Aufhängung der Kletterstangen formschlüssig am Querträger
- Freiraum zwischen Kletterstangen und Wand mind. 1 m und frei von Hindernissen
- Festigkeit nach o. g. Norm
- zugängliche Kanten mit mind. Radius 3 mm gerundet oder gefast
- Befestigung der Verriegelung gegen unbeabsichtigtes Lösen gesichert; Durchmesser der Verriegelung mind. 12 mm

Sichtprüfung vor Benutzung:

- fester Sitz der Kletterstangen
- Bodenschwelle: nicht angerissen, gesplittert
- intakte Arretierung sowohl in Gebrauchs- als auch in Ruhestellung
- Oberfläche der Kletterstangen grat- und rostfrei

Matten: s. Grundanforderungen

Hinweis:

Beim Herunterrutschen bis zum Bodenkontakt festhalten (Methodik Lehrer)

Schwebebalken

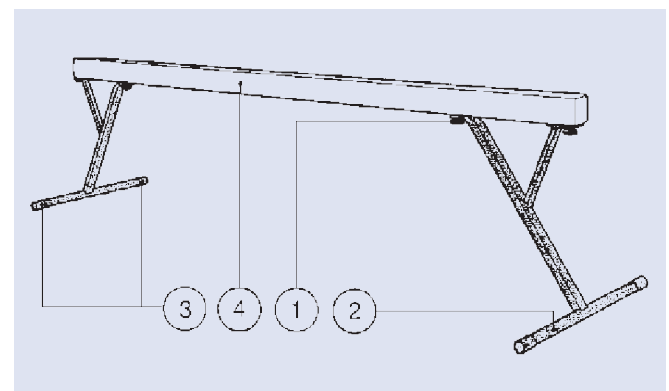
geltende Normen:

DIN 7906, DIN EN 12432

Anforderungen (Auszug):

- Ummantelung fest mit Balken verbunden
- Lauffläche eben
- Gestell korrosionsgeschützt
- keine vorstehenden Teile am Gestell
- Höhenverstellung von 700 bis 1200 mm stufenlos oder in Stufen von max. 50 mm
- Verbindung des Balkens mit dem Gestell so, dass Standsicherheit auch auf unebenem Boden gewährleistet ist
- Standsicherheit, Durchbiegung nach o. g. Normen
- Standfüße des Untergestells dürfen nicht über das Ende des Schwebebalkens hinausragen; das Untergestell darf max. 60 mm über dem Fußboden sein (DIN EN 12432)

Sichtprüfung vor Benutzung:



- Höhenverstellung so beschaffen, dass sich die eingestellte Höhe während der Benutzung nicht verändern kann ①



- Gerät standsicher ②
- unbeschädigter Gleitschutz ③
- intakte Polsterung ④
- Lauffläche eben
- bei Holzbalken rutschfeste Schuhe tragen
- keine vorstehenden Schraubenköpfe

Matten: s. Grundanforderungen

Minitrampolin

geltende Normen:

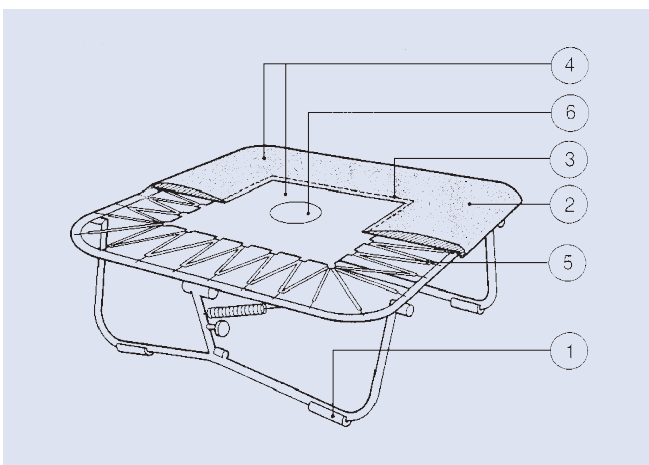
DIN EN 13219

Anforderungen (Auszug):

- Sprungtuch aus Polyamid oder gleichfestem Werkstoff
- bei Sprungtüchern darf der Abstand zwischen zwei Gurten max. 16 mm betragen
- Abdeckung und Sprungtuch verschiedenfarbig
- Abdeckung sicher am Rahmen befestigt; sie darf sich nicht abheben und muss so beschaffen sein, dass ein Durchtreten durch die Verspannung vermieden wird
- Gestell mit Gleitschutz, der auf dem Fußboden keine bleibenden Spuren hinterlässt
- das Gerät darf nicht kippen
- Verstellvorrichtung so konstruiert, dass sie während der Benutzung des Trampolins nicht nachgibt und sich nicht selbsttätig löst
- keine scharfen Ecken und Kanten
- bei Auf- und Abbau auf Scher- und Quetschstellen achten

Die Aufstellung des Minitrampolins sollte von den Hallenwänden oder anderen Geräten einen Mindestabstand von 9 m in Bewegungsrichtung und ca. 3 m seitlichen Abstand haben (GUV 57.1.15).

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigter Gleitschutz des Gestells ①
- vollständige Abdeckung von Rahmen und Verspannung bis zum Sprungtuch ②
- unaufklappbare Verbindung der Abdeckung mit dem Rahmen ③

- Verschiedenfarbigkeit von Abdeckung und Sprungtuch ④
- Zustand der Gummi- oder Federzüge ⑤
- Kennzeichnung der Einsprungstelle auf dem Sprungtuch durch eine Markierung ⑥

Matten: s. Grundanforderungen

Hinweis: Die Aufstellung und der Einsatz eines Trampolins (ab 2 m x 3 m) kann nur mit SMK-Zertifikat an Förderschulen (therapeutische Nutzung) sowie an den Sportbetonten Schulen erfolgen.

5 Literaturangaben

Informationen Sicherheit im Schulsport „Turnen“ (GUV-SI 8032)

Informationen Sicherheit im Schulsport „Springen mit dem Minitrampolin“ (GUV-SI 8033)

Informationen Sicherheit im Schulsport „Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht“ (GUV-SI 8035)

Informationen Sicherheit im Schulsport „Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (GUV-SI 8052)

Tendel, K. „Lehr- und Übungswege für das Gerätturnen“, Pohl-Verlag 1987

Abbildungen: GUVV Westfalen-Lippe
„Hilfen zum Helfen“, S. 7.1, 12/1995
GUV 57.1.31
GUV 57.1.28



Diese Sportart beinhaltet vielfältige Genre: Rhythmische Sportgymnastik, Gymnastik mit Alternativgeräten sowie unterschiedlichste Tanzrichtungen. Gerade durch Integration moderner Tanzelemente in den Unterricht sind Schüler gut für die Sportart zu motivieren. Es werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten mit Berücksichtigung ästhetischer Prinzipien ausgebildet. Zu beachten sind immer die unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler, um einen effektiven, unfallfreien und freudbetonten Unterricht zu gestalten.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

- Bei der Rhythmischen Sportgymnastik sollten enganliegende Kleidung sowie Hallenturnschuhe, Ballettschuhe oder Jazztanzschuhe getragen werden oder barfuß geübt werden.
- Festere Sportschuhe oder spezielle Turnschuhe für die entsprechende Tanzrichtung sind bei Alternativgeräten (z. B. Rope-Skipping) und bei Tänzen (z. B. Cheerleading, Aerobic, Rock'n Roll) wichtig.
- Die Standardtänze und Lateintänze können in leichteren Hallenturnschuhen erlernt werden, denn nur ab einem gewissen Ausbildungsstand können Absatzschuhe getragen werden.

Material

- Handgeräte Rhythmische Sportgymnastik:
 - **Seil:** keine zu leichte Seile wählen, jedes Seilende mit Knoten versehen; richtige Länge: steht die Schülerin mit beiden Füßen auf der Seilmitte, reichen die Knoten bis unter die Achseln
 - **Reifen:** Durchmesser an der Größe der Schülerinnen orientieren; Material Holz oder Kunststoff
 - **Ball:** Durchmesser an der Handgröße der Schüler orientieren
 - **Keulen:** Länge an der Armlänge der Schüler orientieren (max. Mitte Handfläche bis Ellbogengelenk); Material Holz oder Kunststoff
 - **Band:** handelsübliche Bandstäbe mit Verbindungswirbeln wählen; Bandlänge für Anfänger 4 m – 5 m (Wettkampflänge international 6 m), leichten Stoff für das Band wählen
- Alternative Materialien sind auch unter sicherheitstechnischen Aspekten auszuwählen.
- Step-Aerobic setzt Stepbretter voraus, Turnbänke beanspruchen die Gelenke übermäßig.
- Die Lautstärke der Musik sollte den Übungsbedingungen angemessen sein.

Sportfläche

Üblich ist die Nutzung von Turn- oder Gymnastikflächen. Es kann auch auf herkömmlichen flächen- oder mischelastischen Sportböden geübt werden (Verbindungen mit Schritten, Hüpfen, Ständen, Drehungen und Sprüngen); Akrobatische Elemente und längere Bodenübungen sollten auf Matten/Läufern ausgeführt werden. Die Wettkampffläche in der Rhythmischen Sportgymnastik für Einzel- und Gruppenübungen beträgt 13 m x 13 m. Die Wettkampffläche der verschiedenen Tanzrichtungen für Einzeltänzer, Paare oder Formationen beträgt max. 15 m x 15 m. Die Fläche im Schulsport kann entsprechend den örtlichen Bedingungen und der Übungsauswahl variiert werden.

Beim Üben in Blockaufstellung ist hinreichender Sicherheitsabstand (differenziert nach Übungsauswahl und Gerät) zwischen den Schülern einzuhalten. Die Bewegungsamplituden von Körper und Gerät sind zu berücksichtigen. Bei Übungen in der Fortbewegung sind die Raumwege vorher abzustimmen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- zu Beginn allgemeine und sportartspezifische Schritt-, Lauf- und Sprungübungen einsetzen
- umfangreiches Repertoire an Dehnungsübungen der erwärmten Muskulatur integrieren
- mit sportartspezifischen Elementen als Überleitung zum Hauptteil die Aufwärmphase beenden
- Erwärmung durch Einsatz von unterschiedlichen Klangkörpern (z. B. Sprache, Schlaginstrumente, Kassetten/CD) unterstützen

Lernprozess

Die Auswahl aus dem breiten Spektrum der Gymnastik und des Tanzes sollte nach den Bedingungen vor Ort, den Interessen der Schüler und den Kenntnissen des Lehrers erfolgen.

Es ist anzustreben, dass von Klasse 5 bis 10 mindestens zwei verschiedene Handgeräte aus der Rhythmischen Sportgymnastik und aus dem Genre der Tänze mindestens zwei verschiedene Tänze vermittelt werden.

Im Umgang mit Alternativgeräten sollten die Schwerpunkte auf das Sammeln von Bewegungserfahrungen und auf die Förderung der Kreativität gelegt werden.

In der Gymnastik ohne Handgerät werden die wesentlichen Körpertechniken aus der Rhythmischen Sportgymnastik erarbeitet. Danach können Pflichtübungen, Übungen bestehend aus Pflichtteil und Kürteil oder Kürübungen erarbeitet werden. Bei allen Tänzen sind erst die Grundschnitte zu vermitteln, bevor die Pflichtfolgen erarbeitet werden. Danach können sich die Schüler auch eigene Kompositionen zusammenstellen.



2 Regelhinweise

- Einzelübungen, Partnerübungen oder Gruppenübungen sind methodisch-didaktisch im Vorfeld zu planen (z. B. Aufstellung im Raum, Bewegungsrichtung, Einsatz von Handgeräten und Alternativgeräten).
- Bei der Gymnastik und bei allen Tänzen ist auf den nötigen Sicherheitsabstand zu achten.
- Bewegungsebenen müssen von allen eingehalten werden.
- Möglichkeiten zum selbständigen Orientieren im Raum geben.
- Jeder Übungsbeginn muss durch den Einsatz von Klangkörpern erfolgen (z. B. Klatschen, Anzählen).
- Der Einsatz von Musik oder anderen Klangkörpern muss stets harmonisch in das Übungsgeschehen eingreifen und die Bewegung motivieren.
- Die methodischen Reihen sollten für alle Genre beachtet werden (z. B. Aerobic – warm up , Hauptteil, cool down).
- Für alle Genre gilt, dass einseitige Belastungen vermieden werden können, wenn ein ausgewogenes Verhältnis von unterschiedlichen Belastungsformen und Erholungsphasen geplant wird.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Geräte/Materialien ohne sichtbare Mängel (Schiefer, Brüche, scharfe Kanten etc.)
- Matten/Läufer in einwandfreiem Zustand, eben
- Kunststoffreifen müssen gerade gelagert werden
- keine geklebten Geräte verwenden

Defekte Geräte sind der Nutzung zu entziehen.

5 Literaturangaben

R. Schwabowski, R. Brzank, I. Nicklas: Rhythmische Sportgymnastik, Meyer & Meyer Sport 2010;

H. Wendt, R. Heß: Künstlerische Gymnastik mit Handgerät, Sportverlag Berlin 1979



Der moderne Hallenhandball hat sich zu einer der schnellsten Mannschaftssportarten entwickelt. Physische Höchstleistungen sowie psychische und technische Perfektion werden von ihr gleichermaßen gefordert. Beim Handball ereignen sich die meisten Unfälle beim Zuspiel (Fingerverletzungen) sowie beim Laufen. Neben der Ausbildung der Grundfertigkeiten kommt der Einhaltung des Regelwerks und der Einheit von Fairness und Härteverträglichkeit große Bedeutung zu.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Als Spielkleidung ist **normale Sportkleidung** ausreichend. Es sollten **feste Hallensportschuhe** mit rutschfester Sohle getragen werden. Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden.

Material

Auch beim Üben sind **Bälle** zu verwenden, die in ihren Abmessungen der jeweiligen Altersklasse und dem Geschlecht entsprechen. Kleinere Handbälle werden von den Übenden zwar gern genutzt, verzerren aber den erreichten Ausprägungsgrad der Technik und können Mitspieler gefährden. Für spezielle Übungsaufgaben (Techniktraining, Wurfkraftschulung) ist differenziertes Ballmaterial recht hilfreich:

- **Softbälle** für die Vorbereitung des Torhüters
- **Tennisbälle** zur Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit
- **1-kg-Medizinbälle** zur Verbesserung der Wurfkraft

Als **Tore** sind Ballspieltore 3 m x 2 m zu verwenden, die gegen Umkippen gesichert sind.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld (Mindestmaße)	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den	
		Längsseiten	Stirnseiten
komplexe Anwendung, Schulwettkampf		mind. 0,5 m	mind. 2 m ^{*)}
wettkampfmäßige Nutzung (nach den Bestimmungen der Sportfachverbände)	40 m x 20 m	1 m	2 m

^{*)} Reduzierung auf 1 m möglich, wenn Prallschutz vorhanden ist.

Für grundlegende Übungsaufgaben ist durchaus auch eine Übungsstätte mit nur einem Tor und einem Wurf- bzw. Freiwurfbereich möglich.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Der Erwärmung kommt im Lern-, Übungs- und Trainingsprozess eine entscheidende Bedeutung zu und sie ist variantenreich durchzuführen. Die allgemeine Erwärmung sollte mit Lauf-ABC, Gymnastik und Stretching vor allem die Sprung-, Rumpf- und Wurfmuskulatur vorbereiten. Besondere Aufmerksamkeit gilt auch der Hand- und Fingermuskulatur.

In die spezielle Erwärmung sind kleine Spiele und spezielle vorbereitende Übungen für Wurfvariationen und die Torwarteneinstellung einzuschließen.

Lernprozess

Anfänger

(Empfehlungen zur Vervollkommnung der Grundfertigkeiten)

- Die Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und (Frei-)Laufen sind in hoher Qualität auszuprägen. Dabei ist auf variantenreiche Übungen von Laufwegen und Abspielrichtungen sowie verschiedenartige Ballgröße und Ballgewichte zu achten.
- Abwechslungsreiche Aufstellungsformen fördern die Aufmerksamkeit und das Spielverständnis.
- Kleine Spiele wie Ablöseball, Jägerball, Zweifelderball, Turmball, Treibball und Brennball schulen das Werfen und Fangen.
- Parteiball, Mattenball, Brettball und Linienball entwickeln das Freilaufen und Decken.

Fortgeschrittene

(Varianten zur Schulung der Angriffs- und Abwehrhandlungen)

- Anpassung des Regelwerkes durch Zeitbegrenzung, Aufgabenwechsel nach Torerfolg oder Fehlwurf
- Zwei Mannschaften spielen auf ein Tor (mit speziellen technisch-taktischen Aufgaben)
- Gleichzeitiges Spielen von drei Mannschaften auf zwei Tore.



2 Regelhinweise

Im Wettkampfsport gilt das offizielle Regelwerk des Deutschen Handballbundes.

Regelhinweise aus lernmethodischer Sicht:

- Modifizierung der Regeln entsprechend den Lernzielstellungen.
- Anfänger sind nicht mit einschneidenden Begrenzungen zu überfordern.
- Erste einzuführende Regeln sind Schrittregeln, Verbot des Doppeldribblings, Einhaltung der Spielfeldbegrenzung, größtmögliche Fairness im Kampf um den Ball.
- Schrittweises Vervollkommen der Spielregeln bis zu den gültigen Wettkampfregele.

Regelhinweise aus unfallprophylaktischer Sicht:

- Bei Sprungwürfen ist das Schwungbein auszuwinkeln.
- Umklammern des Gegners und Zu-Boden-Reißen ist verboten.
- Der Ball darf beim Torwurf nicht auf Deckungsspieler geworfen werden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

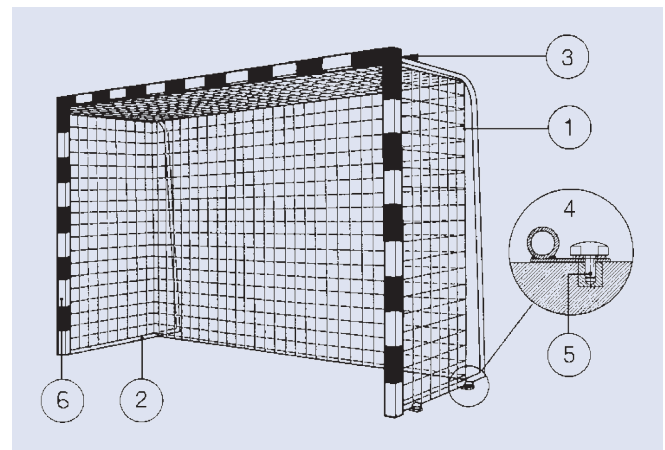
Tore – Anforderungen nach DIN EN 749 (Auszug):

- standsicher/gegen Umkippen und Verschieben gesichert (gilt auch für nichtbenutzte Tore und für Tore im Geräteraum), z. B. Arretierung am Boden, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand
- Ecken und Kanten im Berührungsbereich mit mind. Radius 3 mm gerundet
- Kanten des Torrahmens Radius 4 ± 1 mm
- keine offenen Netzhaken
- bei neuen Toren dauerhaftes Warnschild oder entsprechendes Piktogramm am Tor:

**Tor jederzeit gegen Umkippen sichern!
Netz und Torrahmen nicht beklettern!**

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Spielfläche trittsicher (keine Fremdkörper, splitterfrei),
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Bälle in spieltauglichem Zustand (Nähte nicht gerissen, ausreichender Luftdruck)
- Tore:
 - Netz locker aufgehängt, damit Ball nicht zurückprallen kann ①
 - Befestigungen und Aufhängevorrichtungen max. 25 mm vorstehend ②
 - feste Verbindungen des Gestells mit Pfosten & Querlatte ③
 - Tore gegen Umkippen gesichert ④
 - keine Verstopfung der vorhandenen Gewindelöcher im Boden durch Fußbodenpflegemittel, Schmutz o. ä. ⑤
 - keine scharfen Kanten, keine splitternden oder angebrochenen Torrahmen ⑥



5 Literaturangaben

Käsler, H.: Handball (vom Erlernen zum wettkampfmäßigen Spiel). Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1981;

Scheuer, W./Schmidt, G./Zoller, H.: Praxis-Handbuch Sport. Band 2. CD-Verlagsgesellschaft, Böblingen 1986;

Bamberger, J.: Spiel- und Übungsformen im Handball (mit sportspielübergreifender Grundschulung). Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1999

Abbildung: GUV 57.1.31



Mit Feld- und Hallenhockey bietet diese Sportart zwei abwechslungsreiche Varianten. Ein besonderes Regelwerk schützt den Spieler und verlangt einen sportlichen Umgang mit dem Sportgerät „Schläger“. Unfallrisiken bestehen insbesondere durch Missachtung des Regelwerks.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

An die Kleidung werden keine besonderen Anforderungen gestellt, jedoch sollte auf **feste Sportschuhe** Wert gelegt werden; Schienbeinschützer sind zu empfehlen.

Der Torwart muss eine **vollständige Torwartausrüstung** haben, dazu gehören: Kopf-, Gesicht-, Brust-, Unterleibs- und Torwathandschutz, Schienen und Kicker; Ellenbogenschützer können getragen werden.

Material

- **Schläger:** Empfehlenswert sind im Anfängerbereich leichte (17 – 18 Unzen) sowie mittelschwere (18 bis 20 Unzen) Feldhockeyschläger sowohl für die Halle als auch für das Feld. Keine zu schweren Hockey-Stöcke verwenden. Wer nur in der Halle spielt, kann Hallenhockeystöcke verwenden.

Länge des Schlägers: 34,5 Zoll (Grundschule), 36 oder 36,5 Zoll (ab Klasse 5)

- **Bälle:** Kunststoffbälle (ca. 160 g, Umfang ca. 23 cm) sowohl für die Halle als auch für das Feld.
- **Tore:** Minitore, Hockeytore oder Hallentore; Turnkastendeckel, kleine Kästen oder Sprunghocker – keine instabilen Ständer, Fahnenstangen oder Geräte als Tore verwenden.

Sportfläche

Nutzungsart	mind. Spiel-, Übungsfläche	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den	
		Längsseiten	Stirnseiten
Anfängerbereich	ca. 10 m x 15 m (kleine Felder)	0,5 m	1 m
Wettkämpfe ¹⁾ Kleinfeld (Schulhockey)	36 – 44 m x 18 – 22 m	0,5 m	2 m

¹⁾ nach den Regeln der Sportfachverbände

1.2 Methodische Hinweise

Ein intensiver Spielablauf ist auch auf engem Raum möglich. Ein vereinfachtes Regelwerk für den Schulunterricht erleichtert den Lernprozess.

Erwärmung

Die allgemeine Erwärmung sollte mit Lauf-ABC, Gymnastik und Stretching vor allem die Sprung-, Rumpf- und Armmuskulatur vorbereiten. Übungen mit Schläger und Ball können bereits in die Erwärmung einbezogen werden. Bewegungsausführungen sollen variieren, verschiedene Techniken in Komplexübungen zusammengestellt werden.

Lernprozess

Ziel ist die Spielform „Mini-Hockey“. Das Regelwerk des Kleinfeld-Hockeys („Jugend trainiert für Olympia“) kann modifiziert werden. Spielfeldgrößen (Empfehlungen):

- 10 m x 15 m Mannschaftsstärke 3 gegen 3
 - 15 m x 27 m Mannschaftsstärke 4 gegen 4
 - 20 m x 40 m Mannschaftsstärke 6 gegen 6
- Wichtige Lerninhalte: – Ballführung
– Ballannahme und -abgabe
– Torschuss
– Abwehrverhalten



2 Regelhinweise

Der Ball wird bei Spielbeginn und nach jedem Tor durch Anstoß ins Spiel gebracht.

Der Stock darf nicht über Kniehöhe geführt werden.

Der Ballkontakt ist nur mit der flachen Seite des Hockeystockes erlaubt.

Der Ball darf nicht mit dem Fuß oder Körper gespielt (beim Anfänger nur absichtliches Fuß-Spiel ahnden) und nicht mit dem Stock oder Körper abgeschirmt werden.

Ein Einwirken mit Stock oder Körper auf den Stock oder Körper des Gegners ist verboten.

Tore dürfen nur erzielt werden, wenn sich der Angreifer im Schusskreis oder einer festgelegten Torschusszone befindet.

Unfares Spielen (Halten des Gegners, Stockwerfen usw.) ist verboten.

Jedes gefährliche Spiel ist zu unterbinden (hoher Schläger, Hochspielen des Balles u. ä.).

In der Ausbildung wird ohne Torwart gespielt, um alle Spieler am Spiel zu beteiligen (Tore schlägerbreit bis max. 3 m).

Regelverstöße werden mit Schieball (Feld-Freischlag) oder 7-m-Ball geahndet.

Regelverstöße, die zu gefährlichem Spiel führen (z. B. ist das Werfen des Schlägers ein grobes Foul) konsequent ahnden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Hockeytore – Anforderungen nach DIN EN 750 (Auszug):

- Sicherung gegen Umkippen (z. B. Festschraubmöglichkeit, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand)
- Farbe des Torrahmens: entweder weiß oder natürlich silber (Leichtmetall)
- Netz mit Maschenweite max. 45 mm; Netzbefestigung am Torrahmen ohne Verletzungsgefahr (z. B. Öffnungen max. 5 mm, keine offenen Netzhaken)
- Kanten des Torrahmens mit Radius 3 ± 1 mm gerundet

4 Sichtprüfung vor Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher, keine umherliegenden Gegenstände (Bälle, Stöcke)
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Schläger/Bälle:** unbeschädigt
- **Bande, Tore, Hilfsmittel** (Bänke, Kastenteile u. ä.) auf einwandfreien Zustand und sicheren Stand überprüfen

5 Literaturangaben

DHB „Spielgemäße Einführung des Mini-Hockey“;

„Hockey hat Zukunft“ – Information für Lehrerinnen und Lehrer mit Regelkommentar Kleinfeld- Hockey,

Regelkommentar für Kleinfeld-Hockey der WK II, III, IV, 7. Überarbeitete Auflage (2008), zu beziehen über DHB; Referent für Breitensport und Vereinhilfe



Inline-Skating gehört zu den Trendsportarten der letzten Jahre und entwickelt sich immer mehr zum Breitensport. Gerade Kinder und Jugendliche finden den Sport faszinierend, aber viele tragen keine Schutzausrüstung und können nicht richtig bremsen.

Ziel im Schulsport ist es, die Fahrsicherheit beim Inline-Skaten durch Schulung und umfassende Information zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Zur Ausrüstung gehört die vollständige Schutzkleidung:

- Handgelenkschützer
- Ellbogenschützer
- Knieschützer
- Helm (auch Fahrradhelm)

Es darf nur mit **vollständiger** Schutzausrüstung gefahren werden!

Material

Es werden diverse Schuhe, unterschiedliche Rollen, differenzierte Kugellager, Schienen und Bremssysteme für verschiedene Ansprüche angeboten.

Bei Neuanschaffung einer Ausrüstung sollte man sich vom Fachhändler beraten lassen und die Erfahrungen und Materialien der am „Safer Skating-Projekt“ beteiligten Schulen nutzen. Zu achten ist insbesondere auf:

- stabile Schale (am Knöchel nicht eindrückbar)
- stabile Schiene (nicht verbiegbare)
- fester Sitz der Ferse im Skate,
- gute Qualität der Rollen und Kugellager,
- Rollen mit runden Profilen.

Sportfläche

Da es im Schulsport ausschließlich um das sichere Skaten, d. h. sowohl Aufklärung als auch Ausbildung bezüglich Fahrtechnik, Materialeinsatz und -pflege und Verkehrserziehung geht, sind spezielle Einrichtungen, wie Curbs, Bank, Ramp, Pipe nicht erlaubt.

Erforderlich sind befestigte, vollkommen ebene Flächen mit Asphalt – oder Betonbelag, die eine Mindestgröße von 15 m x 15 m Grundfläche nicht unterschreiten sollten. In jedem Fall müssen Skate-Flächen von anderen Nutzern und besonders vom Straßenverkehr räumlich oder baulich deutlich abgegrenzt sein.

Inline-Skating in Sporthallen kann nur die Ausnahme sein, um den Sportboden nicht zu beschädigen. Punktelastische und mischelastische Böden sind nicht geeignet. Vor der Benutzung ist die Genehmigung des Schulträgers einzuholen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Vor dem Skaten sind Aufwärmen und Stretching notwendig. Nach dem Üben ist ein langsames Ausrollen (Cool-Down-Phase) zu empfehlen.

Lernprozess

Der Schulsport sollte sich hauptsächlich an dem Lehr- und Schulungsprogramm „Safer Skating – Inline Skating – aber sicher“ orientieren. Informationen geben die Fachberater.

- Anlegen der Schutzkleidung
- Fallübungen (ohne/mit Inlinern)
- Grundstellung
- Rollen, Bremsen, aktives Gleiten
- Fahrübungen

2 Regelhinweise

- Es darf nicht im öffentlichen Verkehrsbereich gefahren werden.
- Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme/Fairness üben

Hinweis: Die verantwortlichen Lehrkräfte bzw. Aufsichtspersonen müssen an einer entsprechenden Aus- und Fortbildung teilgenommen haben und einen entsprechenden Nachweis besitzen.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Skates müssen mit Bremssystemen versehen sein.

Es müssen geeignete Laufflächen zur Verfügung stehen (siehe Punkt 1.1).

Alle Fahrflächen dürfen keine scharfen Kanten oder Stolperstellen haben und nicht zum Splintern neigen. Kanten müssen mindestens mit Radius 3 mm gerundet sein.

4 Sichtprüfung

- **Sportfläche und Anlagen** splitterfrei, ohne Stolperstellen und ohne scharfe Kanten
- **Schutzausrüstung** unbeschädigt und vollständig angelegt



5 Literaturangaben

Projektliteratur „Safer Skating – Inline Skating – aber sicher“ (Integratives Lehr- und Schulungsprogramm)



Judo gehört zu den Zweikampfsportarten, die durch Anwendung besonderer körperlicher Techniken den Sieg über den Partner zum Ziel haben. Besonders durch regelwidrige Angriffs- oder Abwehrhandlungen kann es zu Verletzungen kommen. Deshalb muss der Lehrer von Anfang an konsequent auf Fairness und Einhaltung des Regelwerks achten.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

In der Judoausbildung (Lernprozess) ist zur Sportkleidung mindestens eine Judojacke, die mit einem Judogürtel zusammengebunden ist, zu tragen.

Bei Wettkämpfen ist **Kleidung lt. Wettkampfordnung** zu tragen.

Material

Für Judo im Sportunterricht sind **Judomatten, Turnmatten** oder gleichwertige schützende Unterlagen zu verwenden.

Sportfläche

Nutzungsart	Kampffläche (Mindestmaße)	zusätzlicher hindernisfreier Abstand zu Wänden etc.
Lernprozess, komplexe Anwendung ¹⁾	2 m x 2 m	1 m
Schulwettkampf	6 m x 6 m	1 m
wettkampfmäßige Nutzung nach den Bestimmungen der Sportfachverbände	12 m x 12 m	2 m

¹⁾ Leistungskontrollen, Anwendungsformen und die wettkampfnahen Gestaltung sollten auf einer größeren und geschlossenen Mattenfläche erfolgen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach einer allgemeinen Erwärmung sind für die spezifische Erwärmung Partnerübungen, volkstümliche Ringkämpfe und kleine Zweikampfübungen besonders geeignet.

Lernprozess

Fallübungen sind unbedingte Voraussetzungen für die Wurfschule.

Der Judounterricht ist durch eine straffe Führung und exakte Kommandosprache des Lehrers sowie besonders bewusste Disziplin und konzentrierte Mitarbeit der Schüler gekennzeichnet. Nach Abklopfen, Au- oder Haltrufen bzw. nach Schmerzäußerungen sind alle Aktionen sofort zu beenden. Die Vermittlung von Würgen und Hebeln setzt ein besonderes verantwortungsbewusstes Üben und Handeln der Schüler voraus.

Übungskämpfe im Judo zwischen Jungen und Mädchen bei koedukativem Unterricht sollten nach Möglichkeit nicht durchgeführt werden.

2 Regelhinweise

Verboten sind:

- Zwicken, Kratzen, Beißen, Treten, Stoßen, Schlagen, Würgen, den Gegner außerhalb der Matte werfen
- Angriffe gegen den Kopf (Gesicht) des Gegners
- Anwendung von Hebeltechniken an anderen Stellen als am Ellbogengelenk
- Anwendung der Beinschere
- Hebeltechniken im Übergang vom Stand- zum Bodenkampf.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

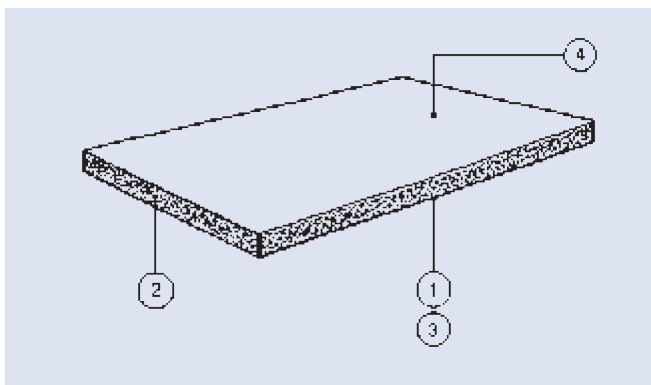
Sportmatten – Anforderungen nach DIN 7914 Teil 1 und DIN EN 12503 Teil 3 (Auszug)

- Die Sportmatte darf keine Schlaufen oder Griffe haben.
- Der Kern (z.B. Verbundschaum) muss den Anforderungen o. g. Normen entsprechen (Steifigkeit, Elastizität, Dämpfung).
- Der Überzug muss den Kern ohne Faltenbildung umschließen.
- Benutzerfläche ohne Naht; Material z. B. Polyamid (PA) oder Polyester (PE), mit PVC oder PUR beschichtet; für Bodenfläche auch andere Werkstoffe zulässig
- Boden- und Benutzerfläche müssen deutlich und dauerhaft als solche gekennzeichnet sein



4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **hindernisfreie Räume** um die Kampffläche gewährleistet
- **Matten**
 - richtige Lage, Benutzerfläche nach oben
 - einwandfreier Kern (nicht gebrochen/durchgetreten) ①
 - guter Sitz der Mattenhülle um den Kern ②
 - Mattenunterseite gegenüber dem Hallenboden gleitthemend ③
 - Überzug in einwandfreiem Zustand (Nähte, Brüche, Risse ...) ④



5 Literaturangaben

Lehmann, G.,Ulbricht, H.-J.: Große Judo-Wurfschule. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Wolf, H.: Judo Kampfsport. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Wolf, H.: Judo für Fortgeschrittene. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Geisler, F.,Grosche, M.: Arbeitsmaterial für den Schulsport. Druckladen Leipzig 1993;

Clemens, E./Metzmann, O./Simon, K.H.: Judo als Schulsport. Verlag Hofmann, Schorndorf 1989

Klocke, U.: Judo lernen. Verlag Dieter Born; Bonn 1998

Klocke, U.: Judo anwenden. Verlag Dieter Born; Bonn 1999

Abbildung: GUV 57.1.31



Der Kletterunterricht mit Schülern erfordert ein besonderes fachliches Spezialwissen, spezielle technische Mittel und gewissenhafte Vorbereitung sowie die motivierte und aufmerksame Mitarbeit der Schüler. Bei Beachtung aller festgelegten Sicherheitsvorkehrungen und Besonderheiten der neuen, außergewöhnlichen Bewegungsräume ist Klettern nicht nur spannend und attraktiv, sondern auch risikoarm.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Sportkleidung, Kletterschuhe; Anfänger können auch gut sitzende Sportschuhe tragen.

Material

- Bei Boulderwänden ist persönliche Schutzausrüstung (PSA) nicht erforderlich.
- Bei Kletterwänden soll durch ein besonderes Sicherungssystem die Absturzgefahr beseitigt werden. Als verwendete Ausrüstung ist grundsätzlich nur **PSA der Kategorie III**, erkennbar an der CE-Kennzeichnung und einer vierstelligen Nummer, zulässig. Anfänger sind mit kombiniertem Sitz- und Brustgurt zu sichern. In Abhängigkeit des Könnensstandes der Schüler kann auf die Benutzung des Brustgurtes verzichtet werden.
- Als Sicherungsseile sind nur **dynamische Bergseile** zulässig.
- Zur Sicherung sind **HMS-Karabiner** zu verwenden; nach Ausbildung ist auch Tube-Sicherung möglich.

Sportfläche Boulderwände:

- Lage nach Möglichkeit in ruhigen Bereichen
- freie Fallhöhe max. 60 cm (dann kein Fallschutz erforderlich)
- Sicherheitsbereich von 1,5 m in Sprung- und Fallrichtung gewährleisten
- Überklettern und Aufsitzen muss verhindert sein

Kletterwand:

- ohne Seilsicherung darf nur bis zu einer Fallhöhe von max. 2 m geklettert werden (in Verbindung mit stoßdämpfendem Untergrund in den Sicherheitsbereichen)
- Griffe und Tritte sollten von einer Fachfirma bezogen werden; von Eigenbau wird abgeraten
- ausreichend Abstand zu anderen Ausrüstungsteilen einhalten

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach allgemeiner Erwärmung ist eine umfassende Gymnastik durchzuführen (gesamter Körper, Finger).

Lernprozess

1. Erarbeiten der Sicherungsmaßnahmen:

- Knotentechniken
- Anlegen der Gurte
- Einbinden in das Sicherungsseil
- gegenseitige Kontrolle
- Hintersichern durch zweite Person

2. Erlernen der Grundfertigkeiten:

- „Einklettern“ waagrecht in geringen Höhen
- Sitztest; Fallübungen nur für Fortgeschrittene
- Gleichgewichtsübungen an der Wand
- Abseilübung

3. Erlernen spezifischer Techniken:

- Tritt- und Grifftechniken, unbelastetes Weitertreten, Stützen, Spreizen
- Schwierigkeitsgrad steigern (es dürfen nur noch Griffe/Tritte bestimmter Farben benutzt werden)
- Finger bei Anfängern nicht überlasten (Griffe nicht zu klein, kein Aufstellen der Finger)

Der Sportlehrer entscheidet, ob Schüler eigenständig sichern dürfen.

2 Regelhinweise

Boulderwände dürfen ohne besonders fachkundige Aufsicht beklettert werden. Günstig ist eine Richtungsvorgabe, um gegenseitige Beeinträchtigungen zu vermeiden.

An Kletterwänden beginnen die Schüler mit dem Klettern erst nach Kontrolle und Freigabe der Einbindung durch den Lehrer. Dieser legt den Weg, das Ziel sowie die Reihenfolge fest und stellt Teams zusammen. Wird in der Sporthalle geklettert, dürfen nicht gleichzeitig andere Sportarten ausgeübt werden, die die Sicherheit der Kletternden beeinträchtigen können. Wichtig ist eine eindeutige Kommandosprache. In Schulveranstaltungen ist nur Toprope-Sicherung erlaubt. Für die Wand ist eine Benutzervorschrift bekannt zu geben (Kletterwandordnung).



Genehmigungsverfahren für die Nutzung künstlicher Kletterwände im Schulsport

1. Bedarfsanalyse in Abhängigkeit von der Klassenstufe, Beschreibung des Objektes: Adresse, genaue Lage (z. B. an welcher Wand der Turnhalle), Ausmaße (Höhe, Breite, Anzahl der Kletterwege), Möglichkeiten der Unterbindung unberechtigter Nutzung
2. Schriftliche Bereitschaftserklärung über die Nutzungsmöglichkeiten der Kletterwand, falls der Schulträger nicht gleichzeitig der Träger der künstlichen Kletterwand sein sollte
3. Nachweis der Erstprüfung der Kletterwand durch Sachverständige und der jährlichen Prüfung durch Sachkundige
4. Wegeskizze mit den Inhalten: Lage Kletterwand, Erste-Hilfe-Einrichtungen
5. Nutzungsanleitung bzw. Auszug aus der Hallennutzungsordnung für die Kletterwand (vom Schulleiter bestätigt)
6. Inhalt der Unterweisung der Schüler über die bei der Nutzung der Kletterwand auftretenden Gefahren sowie über die festgelegten Maßnahmen zu deren Abwendung
7. Name des Unterrichtenden, Nachweis des Fortbildungslehrganges mit Kletterprüfung durch SBI/SMK-Lehrbefähigung, Nachweis der Aus- oder Fortbildung als Ersthelfer in den letzten 2 Jahren
8. Vordruck der Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten
9. Nachweis der Bereitschaft/Möglichkeit der ausreichenden Materialbeschaffung (PSA der Kategorie III)
10. Nachweis der Möglichkeit der Sachkundigenprüfung der PSA (vor erster Inbetriebnahme und mind. jährlich)
11. Bereitschaftserklärung der Unterrichtenden zur ständigen persönlichen Fortbildung

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Kletterwand – Anforderungen nach DIN EN 12572-1

Vor der ersten Benutzung ist die Prüfung durch einen Sachverständigen erforderlich. Die Kletterwand muss gegen unbeaufsichtigtes Beklettern gesichert werden. Bis zu einer Höhe von 2,5 m darf kein Griff erreichbar sein. Die Absicherung kann durch abspernbare Flügeltore, durch Abschrauben der Griffe und Tritte oder durch sicher befestigte, vorgestellte Weichbodenmatten erfolgen.

Jährliche Sachkundigenprüfung unter Einhaltung der Herstelleranweisungen:

- Haken festsitzend, keine Anrisse, nicht verbogen, richtige Platzierung

- Griffe festsitzend, keine Anrisse (DIN EN 12572-3)
- Wandplatten festsitzend, intakt

Boulderwand – Anforderungen nach DIN EN 12572-2

Die Erstprüfung und jährliche Hauptinspektion muss durch einen Sachkundigen erfolgen; die regelmäßige Wartung nach Herstellerangaben.

Persönliche Schutzausrüstung

Die Erstprüfung und jährliche Wiederholungsprüfung (schriftlicher Nachweis) muss durch einen Sachkundigen erfolgen, auch für eventuell verwendetes Privatmaterial.

Nicht geprüftes Material darf nicht verwendet werden!

Sachkundige für die Prüfung von PSA (Kletterausrüstung) in Sachsen:

- Jörg Rathsack, F.-Schleiermacher-Gymnasium Niesky, Bahnhofstr. 2, 02906 Niesky;
- Kathrin Heinze, Chr.-Weise-Gymnasium Zittau, Theaterring 5, 02763 Zittau;
- Frank Heidrich, Mittelschule „Schule an der Weinau“, Weinauallee 1, 02763 Zittau;
- Stefan Heinen, Gymnasium Evang. Schulzentrum, Schletterstr. 7, 04107 Leipzig;
- Dirk Hoffmann, Schiller Gymnasium Bautzen, Schilleranlagen 2, 02625 Bautzen;
- Andre Förster, August-Bebel-Mittelschule, Neckarsulmer Ring 17, 09405 Zschopau;
- Steffen Bobach, Sportgymnasium Dresden, Messering 2a, 01067 Dresden;
- Torsten Lessig, 56. Mittelschule Dresden, Cottbusser Straße 34, 01129 Dresden;
- Roland Himpel, Adolph-Kolping-Schule Dresden, Weberplatz 2, 01217 Dresden;
- Frank Taubmann, BSZ für Technik, Hochwaldstr. 21 a, 02763 Zittau

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** (Freiraum, Fallschutz, keine Fremdkörper)
- **hindernisfreie Räume** um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Kletterwände:** Griffe fest, Sicherungsseil i. O., Karabiner fest verschraubt, keine sichtbaren Schäden
- **Schutzausrüstung:** Vollständigkeit und sachgerechtes Anlegen, Ausführung der Knoten

5 Literatur

Faltblatt „Immer an der Wand lang – Klettern im Schulsport“ (GUV-SI 8455)

Broschüre „Klettern in der Pause“ (GUV-SI 8465)



In der Leichtathletik werden vielfältige Bewegungen des Laufens, Springens, Werfens, Stoßens mit und ohne Geräten ausgeführt. Diese Vielfalt erfordert neben der allgemeinen vor allem eine disziplinspezifische Aufmerksamkeit für einen optimalen Übungsablauf, um Gefahren und Verletzungsrisiken möglichst auszuschließen. Die folgenden Empfehlungen sind schwerpunktmäßig ausgewählt und sollen den Blick auf markante Situationen schärfen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

In der Leichtathletik sollte Sportbekleidung (Sporthemd, Sporthose) getragen werden, die der Aufgabenstellung (z. B. Ausdauerlauf oder Hochsprung), der Witterung (Hitze/Kälte) sowie dem Ort der Ausbildung (Sportplatz/Turnhalle) angepasst ist. Bei kühlen Temperaturen ist ein Trainingsanzug angemessen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem sitzfesten und der Sportdisziplin zweckentsprechenden Schuhwerk (Spikes/Hallenturnschuhe).

Material

- nur geprüfte **Geräte** verwenden (mindestens jährliche Sachkundigenprüfung, Sichtprüfung vor Benutzung)
- sachgerechter Aufbau, sorgfältige Absicherung mit geeigneten **Matten** (Hochsprung), Stolperstellen vermeiden
- übersichtliche Anordnung und Zugänglichkeit im Geräteraum gewährleisten
- Der Geräteauf- und -abbau und das Wegräumen sind Teile des Unterrichts und müssen eingeplant werden. Zeitdruck dafür vermeiden!

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Eine intensive allgemeine, aber auch spezielle Erwärmung ist für jede leichtathletische Disziplin unabdingbar, wobei gezielte Dehnübungen dazu gehören. Dies gilt speziell für den Arm- und Schulterbereich beim Stoß und Wurf und für den Beinbereich beim Lauf und Sprung.

Bei Übungen mit Gerät (Kugel, Schlagball, Speer, Diskus) ist auf **ausreichende Sicherheitsabstände (mindestens 2 m)** der Übenden untereinander zu achten.

Lernprozess

Um eine hohe Intensität im Lernprozess zu erreichen, sollte frontal oder in Gruppen/Riegen mit konkreten Aufgabenstellungen geübt werden.

Laufdisziplinen

- Vermitteln des effektiven, gelenkschonenden Laufens
- Läufe über verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Umfängen und Intensitäten durchführen (z. B. Sprints, Dauerläufe)
- Laufspiele ermöglichen ein abwechslungsreiches Üben

Sprungdisziplinen

- Sprung- bzw. Schnellkrafttraining durch verschiedene Formen von ein- und beidbeinigen Sprüngen (auch über Hindernisse, z. B. Kasten, Matten)
- Erkennen des Sprungbeines und der Absprung- sowie Höhenorientierung bei geraden, schrägen und bogenförmigen Anläufen. Außerdem sind Mehrfachsprünge oder auch konkrete Laufsequenzen ein geeignetes Mittel zur Bewegungsrhythmisierung.

Wurfdisziplinen

- Üben mit altersadäquaten Geräten
- methodische Erarbeitung der Wurf- bzw. Stoßtechniken

Für sicheres und effektives Üben, vor allem in den Wurfdisziplinen gilt:

- Kontrolle und Koordination des Übungsablaufes durch die Lehrkraft
- eindeutige Regelungen zu Kommandos, z. B. zum Abwurf und Zurückholen der Geräte
- geeignete Aufstellungsformen wählen, z. B. seitliche Sicherheitsabstände beim Werfen (mind. 2 m) sowie auf freie Wurfsektoren achten
- Einsatz optischer Hilfen (z. B. Ablauf-, Absprungmarkierungen) und akustischer Signale
- Hilfreich sind leistungshomogene Gruppeneinteilungen
- Ein Zuwerfen der Geräte ist nicht gestattet

Um Verletzungen vorzubeugen, sind Übungen in der Gasse (Speerwurf, Kugelstoß, Diskuswurf) zu unterlassen!

2 Regelhinweise

Im Übungs- und Lernprozess sollten die Wettkampfregeln nur eine untergeordnete Rolle spielen. Festlegungen zu Ablaufformen z. B. im Sprint, der Absprungzone oder Sprungtechnik im Hoch- oder Weitsprung, zum Stoßring oder -sektor sind vom Ausbildungsziel und -stand abhängig. Modifizierte Wettkampfregeln (z. B. bei Staffelwettbewerben oder Mehrkämpfen) sind unter Beachtung grundlegender sicherheitstechnischer Anforderungen zu empfehlen.



3 Sicherheitstechnische Anforderungen/ 4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Lauf

geltende Normen: **DIN 18035 T 1** (Sportplätze)

Anforderungen:

- Laufbahnen mindestens 1,22 m breit und durch Trennlinien markiert
- bei gebogenen Bahnen hindernisfreier Abstand von 1 m nach innen bzw. 0,28 m nach außen
- 3 m langer Startraum (im Schulsport mind. 2 m)
- 17 m langer Auslauf (im Schulsport mind. 13 m – abhängig von Alter der Schüler und Laufbahnbegrenzungsflächen)
- Beim Hürdenlauf sind die Höhe, der Hürdenabstand und die Kontergewichte in den Auslegern dem konkreten Ausbildungsstand anzupassen. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Klappvorrichtungen/Tellergelenken von Übungshürden

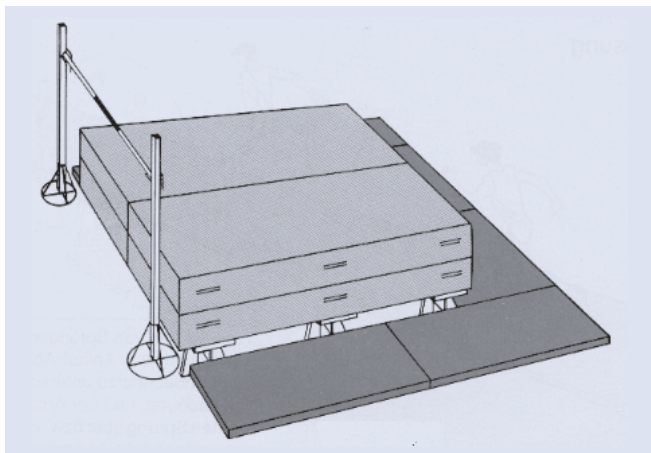
Sichtprüfung vor Benutzung:

- Laufbahn/-strecke (Tartan, Sand, Erde) ebenflächig und frei von Stolperstellen (Löcher, Bälle etc.) sein
- Bitumengebundene Beläge sollten aus sportfunktionellen und medizinischen Gründen keine Anwendung finden
- Startblöcke/-balken fest und rutschsicher im Boden arretiert
- Startklappe splitter- und rissfrei, Scharnier funktionstüchtig, um Hand- und Fingerletzungen zu vermeiden
- Staffelstäbe ohne Brüche, Risse, Splitter etc.
- Beim Crosslauf ist eine Einweisung zur Strecke erforderlich und sollte auf mögliche Gefahrenstellen (z. B. nasses Laub, Baumwurzeln) hingewiesen werden

Hochsprung

Anforderungen:

- Hochsprungständer (mit T-Fuß, Tellerfuß oder Ringfuß), Hochsprunglatte (ALU oder Kunststoff, 4 m lang); im Anfänger- und Übungsbereich Elastik- oder Gummibänder als Höhenmarkierung einsetzen.
- Lattenaufleger sollten festgeschraubt und wenn möglich, mit Umlenkbügel versehen sein, um eine schmerzhaftige Landung auf der Latte zu vermeiden.



- Die Hochsprungmatte (weich) ist ausreichend groß (mind. 4 m x 2,5 m x 0,5 m) mit zusätzlichen Matten seitlich abzusichern. Der Bezug sollte strapazierfähig und rissfrei aber glatt (kein Segeltuch) sein.

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Hochsprungständer standfest positioniert
- Lattenaufleger müssen zueinander zeigen
- Ständerfüße abgedeckt (mit Matten) – Stolpergefahr!
- Hochsprunglatte unversehrt, durch entsprechende Auflageenden störungsfrei und mit Abschluss zur Matte aufgelegt
- Absprunghilfen (Sprungbretter, Kastendeckel etc.) rutschfest aufgestellt
- Abstand zwischen Latte und Matte (Fallhöhe) sollte im Lernprozess 60 cm nicht überschreiten

Weitsprung

geltende Normen: **DIN 18035 T 1** (Sportplätze)

Anforderungen:

- Anlaufbahn, Absprungbalken und Oberfläche der Sprunggrube auf einer Höhe
- Absprunglinie mind. 1,00 m vor der Sprunggrube, in Grundschulen max. 1,00 m
- Anlaufbahn mind. 1,22 m breit, bei Mehrfachanlagen Bahnbreite jeweils 2,00 m
- Länge der Anlaufbahn für Grundschulen mind. 20,00 m, für weiterführende Schulen mind. 30,00 m
- Sprunggrube mind. 8,00 m lang und 2,75 m breit (bei Mehrfachanlagen jeweils 2,00 m zusätzlich für jede weitere Bahn)
- Sprunggrube mit gewaschenem Flusssand der Körnung 0 bis 2 mm ohne organische Bestandteile gefüllt
- Sandaufschüttung am Grubenrand mindestens 20 cm, in der Grubenmitte mindestens 30 cm dick
- Sprunggrube bodenbündig, z. B. mit beidseitig abgerundeten Holzbohlen oder Betonkantensteinen mit elastischer Auflage, so eingefasst, dass Verletzungsgefahren des Springenden eingeschränkt sind

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Anlauffläche eben mit griffigem Untergrund, frei von Schotter, Unkraut etc.
- Absprungbalken plan zur Anlauffläche, stabil, frei von Rissen, Splintern und rutschfest, sauber (Staub, Nässe etc.) und deutlich erkennbar
- Sand in der Sprunggrube locker (ggf. aufgraben), bis zur Höhe des Absprungbalkens aufgefüllt und frei von Fremdkörpern (z. B. Glas, Steine). Nach jedem Sprung werden Löcher wieder glatt geharkt.
- eingesetzte Sprunghilfen stabil
- verwendete Sprungmarkierungen für Höhe und Weite elastisch (z. B. Gummibänder)
- Die Zacken der Harke zeigen beim Ablegen nach unten.



Kugelstoßen

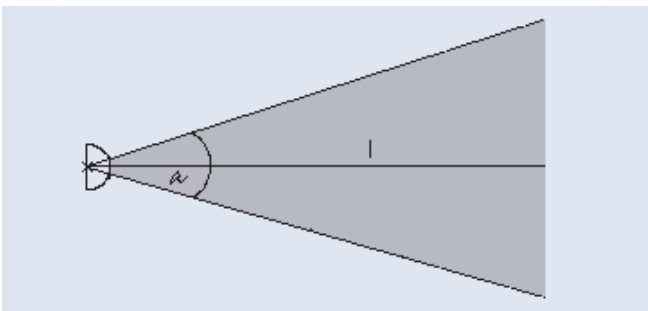
geltende Normen: **DIN 18035 T 1** (Sportplätze)

Anforderungen:

- Kugelstoßanlage im Stoßkreis eben und mit einem Kreisring abgegrenzt
- Fläche im Kreisring aus einem griffigen, unnachgiebigen Baustoff, z. B. Beton, Asphalt, Kunststoff
- Maße Stoßsektor s. Abb.
- Stoßsektor mit einem Belag, auf dem die fallende Kugel einen deutlichen Abdruck hinterlässt
- Stoßsektor am Kreisring des Stoßkreises mit einem Stoßbalken begrenzt
- Stoßbalken weiß gekennzeichnet und während der Nutzung unverrückbar befestigt

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Übungsanlagen (Wurf-, Stoßring) sauber und standsicher (Besen, Lappen bereithalten)
- Sportgeräte (Kugel) sauber und griffig, um ein versehentliches Abrutschen aus der Hand zu verhindern
- Bei Übungen in speziellen Hallen sind vorhandene Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Netze, Dämmzonen) stetig zu kontrollieren.



In dem schattierten Bereichen darf sich niemand aufhalten!

5 Literaturangaben

Zeuner, A., Hofmann, S., Lehmann, F.: Sportiv Leichtathletik:

Schulmethodik Leichtathletik. Leipzig; Stuttgart; Düsseldorf: Klett, 1997;

Frey, G., Kurz, D., Hildebrandt, E.: Laufen, Springen, Werfen. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verl., 1984;

Häusler, W.: Leichtathletik und Orientierungslauf. Seelze-Velber: Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung, 1992

Abbildung Hochsprung: GUV 57.1.31

	Winkel Stoß-, bzw. Wurfsektor (α)	Länge des Stoß-, bzw. Wurfsektors (l)
Kugelstoßen	40 °	– 20 m für Lehr- und Übungsbetrieb (keinesfalls unter 15 m, geeignete Begrenzungsflächen vorausgesetzt) – 25 m für Wettkämpfe
Speer	29 °	– 50 m für Lehr- und Übungsbetrieb – 100 m für Wettkämpfe
Schlagball		– 50 m für Lehr- und Übungsbetrieb (Grundschulen) – 70 m für Lehr- und Übungsbetrieb (weiterführende Schulen)



Der Sportler läuft mit Hilfe einer Karte zu bestimmten Punkten (OL-Posten), die auf der Karte eingezeichnet und im Gelände markiert sind. Er entscheidet über den Weg zwischen den Punkten selbst. Das erfordert Kondition, er muss sich ständig konzentrieren und die Karte richtig lesen können. Dabei erlebt er die Natur unmittelbar und er lernt selbstbestimmt zu handeln und ggf. falsche Entscheidungen zu erkennen und zu korrigieren.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Empfohlen wird **lange Sportkleidung**, die an den Füßen und Handgelenken eng schließt. T-Shirts sollten in der Hose stecken, um evtl. aufgelesenen Zecken direkten Zugang zur Körperoberfläche zu erschweren.

Da mit Hängenbleiben an Ästen oder Gebüsch und damit ggf. Beschädigung der Kleidung zu rechnen ist, empfiehlt sich das Tragen älterer Sachen.

Material

- Notwendig sind detailgetreue **Karten** im Maßstab zwischen 1:100 und 1:20000. Ideal sind OL-Spezialkarten, die es in Sachsen von nahezu allen größeren Waldgebieten gibt (Bezug über OL-Vereine). Die anzulaufenden Punkte sind auf der Laufkarte farbig so einzuzeichnen, dass sie eindeutig sind. Außerdem sollte den Schülern eine Beschreibung der Punkte (z. B. Wegekreuzung, Hochstand) zur Verfügung gestellt werden. Die Punkte sind im Gelände so eindeutig zu kennzeichnen, dass der Läufer die Markierung sicher findet, wenn er den Geländepunkt erreicht hat.
- Bei Schulsportaktivitäten in heimatlichem Gelände ist der **Kompass** nicht notwendig. Das Abstraktionsvermögen der Heranwachsenden macht den Einsatz des Kompass frühestens ab dem 14. Lebensjahr sinnvoll.

Sportfläche

Die zum Orientierungslauf genutzten Räume und Gebiete dürfen keine erhöhten Gefahren für die Schüler bergen. Sie müssen für die Schüler eindeutig erkennbare Grenzen haben, bei deren Erreichen sie aus eigener Kraft zum Ausgangspunkt zurückkehren können. Das ist nach Ermessen der Lehrkraft vor Beginn der Veranstaltung einzuschätzen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Parallel zu einer kurzen allgemeinen Erwärmung muss eine mentale Einstimmung auf die zu erwartende Aufgabe erfolgen, da die Schüler sonst nur das Laufen sehen und die Bedeutung des Orientierens mit Hilfe der Karte (geistige Komponente) völlig unterschätzen. Dabei ist der Maßstab der Karte vor Beginn der Aktivität für alle Teilnehmer erfassbar zu erklären.

Lernprozess

Schrittweise zu erarbeiten sind:

- das Prinzip der Darstellung des Geländes auf einer Karte, beginnend in bekannten Räumen (im Idealfall in der Reihenfolge Klassenzimmer, Turnhalle, Schulgebäude, Schulpark, Schulgelände, bekanntes Waldgebiet, unbekanntes Waldgebiet)
- das lagerichtige („eingeordnete“) Halten der Karte zu jedem Zeitpunkt des Laufes (nicht in der „normalen Leserichtung“ halten)
- das Verfolgen der gelaufenen Strecke auf der Karte (Daumen auf den Punkt der Karte, wo man gerade ist).

Die ersten Übungsformen sollten immer Läufe zu einem oder ganz wenigen nahe gelegenen Punkten (am Anfang sogar in Sichtweite vom Ausgangspunkt) sein, wonach zum Startpunkt zurückgekehrt wird. Erst dann dürfen die nächsten und später weiter entfernte Punkte angelaufen werden.

Das erfolgreiche Bewältigen der eigentlichen Wettkampfformen des Orientierungslaufes (Ablaufen einer „OL-Bahn“) ist im Unterricht erst nach längerem Üben möglich. Start- und Zielpunkt sollten im Anfängerunterricht immer dicht beieinander liegen.

2 Regelhinweise

Orientierungslauf ist ein Individualsport, der in der Schule am besten als Paarlauf zu organisieren ist. Besonders in stadtnahen Wäldern sollte man jüngere Schüler und Mädchen nur paarweise laufen lassen.

Es werden bestimmte Punkte (Posten), die auf der Karte eingezeichnet und im Gelände durch deutlich sichtbare orange-weiße Markierungen erkennbar sind, angelaufen. Durch einen Nachweis in Form einer Lochung, einer farbigen Markierung auf der Startkarte oder einen dort mitzunehmenden Abreisszettel weist der Läufer nach, am jeweiligen Punkt gewesen zu sein. Sieger ist der Läufer, der in der kürzesten Zeit alle Punkte in der vorgegeben Reihenfolge angelaufen hat.

Vor Beginn des Unterrichts ist – besonders in heimatlicher und dörflicher Umgebung – darauf hinzuweisen, dass die Schüler auch dann, wenn sie sich verlaufen haben sollten, zum vereinbarten Zielpunkt zurückkehren müssen und der Unterricht für sie erst dann beendet ist. **Der Leiter einer Unterrichtsveranstaltung darf den Zielplatz erst verlassen, wenn alle Schüler zurück sind.**

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Das Sportgelände muss geeignet und die anzulaufenden Punkte auf den Karten und im Gelände eindeutig sein.

Im sächsischen Raum besteht kein erhöhtes Erkrankungs- oder Unfallrisiko bei freiem Bewegen in der Natur. Zeckenbisse sind ein normales Risiko. Die Schüler sollten darüber informiert werden, dass Zecken sofort zu entfernen sind und wie man das tut.