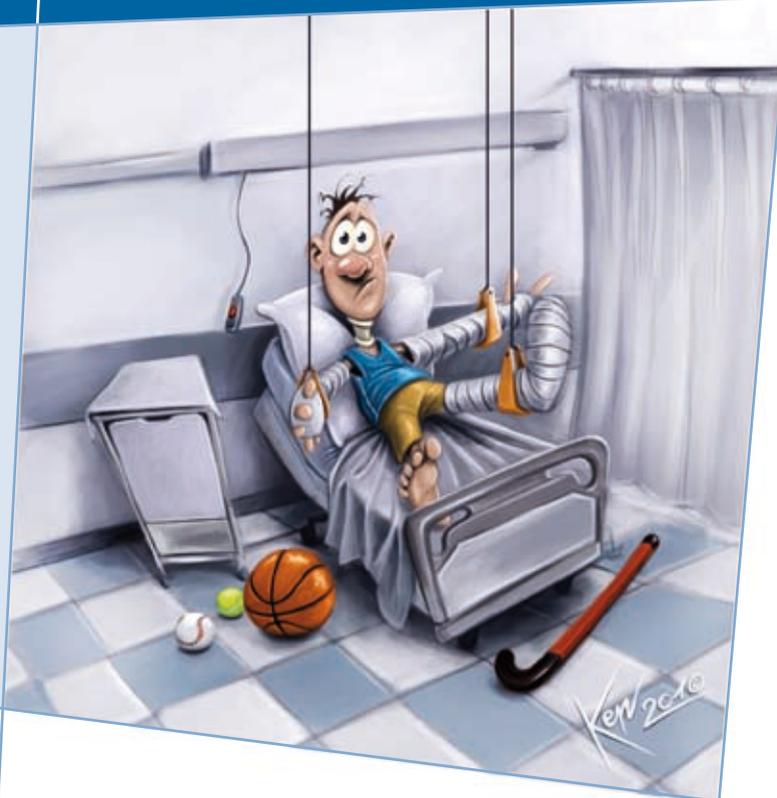


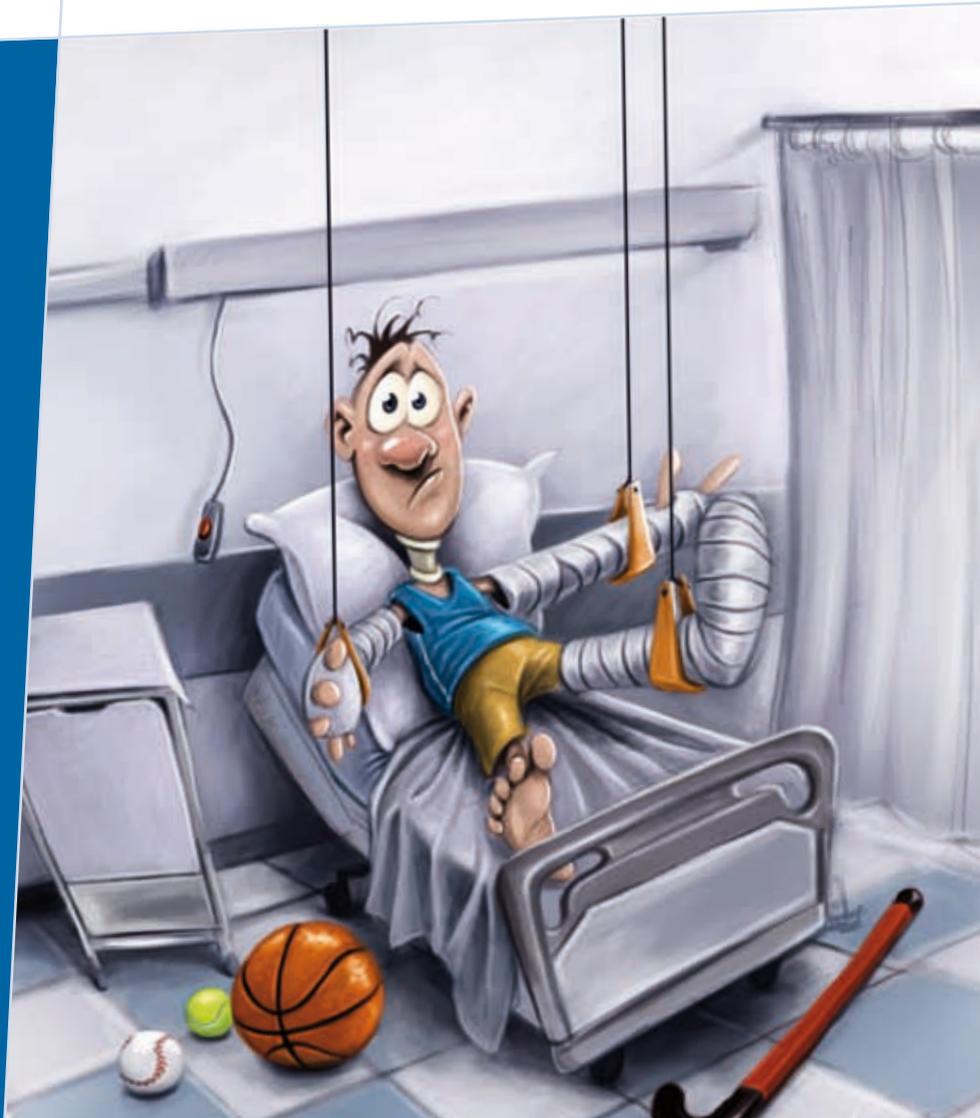
SICHERHEITSFÖRDERUNG IM SCHULSPORT



ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT
www.aaa.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale
et de la Formation professionnelle



VORWORT

Jedes Jahr werden in etwa 4000 Schulunfälle bei der gesetzlichen Unfallversicherung gemeldet. Nahezu die Hälfte dieser Unfälle geschehen im Sportunterricht.

Mit dieser Broschüre sollen:

- allgemeine Informationen zum aktuellen Unfallgeschehen im Schulsport geliefert werden,
- praktische Informationen zur Sicherheitsförderung und Unfallprävention in der Sporthalle sowie in einzelnen Sportarten aufgezeigt werden.

Diese Broschüre geht nicht dem Anspruch der Vollständigkeit nach.



INHALTSVERZEICHNIS

- I. Einführung
- II. Statistik in Luxemburg
- III. Mehrdimensionalität der Sicherheitsförderung
- IV. Ausbildung von Sicherheitskompetenzen
- V. Sicherheitsförderung in den Bewegungsfeldern
- VI Grundlegende Aspekte der Sicherheitsförderung:
Rahmenbedingungen und Aufwärmen
- VII. Technische und organisatorische Unfallprävention
- VIII. Anhang

I. EINFÜHRUNG

Die gemeldeten Schulsportunfälle der Jahre 2005-2007 werden im Folgenden näher aufgeführt, um deren Entwicklung auf zu zeigen sowie etwaige Tendenzen herauszufiltern.

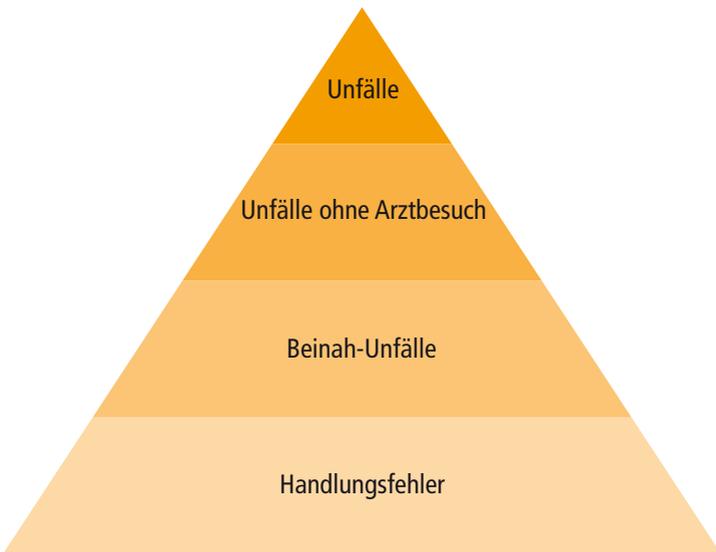
Anhand aller vorhandenen Unfallanzeigen und den 500 separat bearbeiteten Unfallberichten im Sportunterricht, werden in Anlehnung an die bearbeitete Literatur folgende Kriterien näher beleuchtet werden:

- Entwicklung der Schulsportunfälle von 2005-2007 in beiden Schulformen (Grundschule und Sekundarstufen).
- Schulsportunfälle unter alters- und geschlechtsspezifischen Aspekten.
- Verteilung der Schulsportunfälle auf die sieben Bewegungsfelder und sportlichen Inhalte des neuen Lehrplans im Sportunterricht.
- Art und Lokalisation der Verletzungen im Schulsport.

Der Sportunterricht ist das einzige Bewegungsfach in der Schule. In keinem anderen Schulfach tritt das Spannungsfeld zwischen gesundheitlichen Chancen und gesundheitlichen Risiken deutlicher hervor. Einem erhöhten Unfallrisiko im Sportunterricht kann demnach zugestimmt werden. Die Unfallprävention und -vermeidung sowie eine nachhaltige Sicherheitserziehung müssen deshalb eine bedeutende Rolle in der Lehrerbildung und im Unterrichtsalltag einnehmen. So ist es unabdinglich, dass jeder qualifizierte Sportlehrer sich in seiner alltäglichen Praxis mit dieser Thematik gründlich auseinandersetzt und ein Maximum an Unfallprävention betreibt. Die Sicherheitserziehung im Rahmen des Schulsports ist von grundlegender Bedeutung, da

- Unfälle oft für Kinder und Jugendliche mit negativen Erfahrungen verbunden sind. Sie können zu Angst vor einzelnen Bewegungen oder Sportarten, aber auch zu Angst vor dem Sportunterricht insgesamt führen und damit einen dauernden Zugang zum Sport verhindern.
- die körperliche Unversehrtheit eines Kindes und Jugendlichen aus rechtlichen, ethischen und sozialen Gründen eine Voraussetzung pädagogischen Handelns und insofern keine neue Aufgabe der Schule ist. Die Eltern verlassen sich und haben ein Recht darauf, dass ihr Kind gesund und wohlbehalten vom Sportunterricht nach Hause kommt.

In der unteren Unfallpyramide wird veranschaulicht, dass die Handlungsfehler am häufigsten auftreten und die Basis der Pyramide darstellen. An zweiter Stelle stehen die Beinah-Unfälle, wobei hiermit Situationen bezeichnet werden, in denen der Unfall so gerade noch vermieden werden kann.



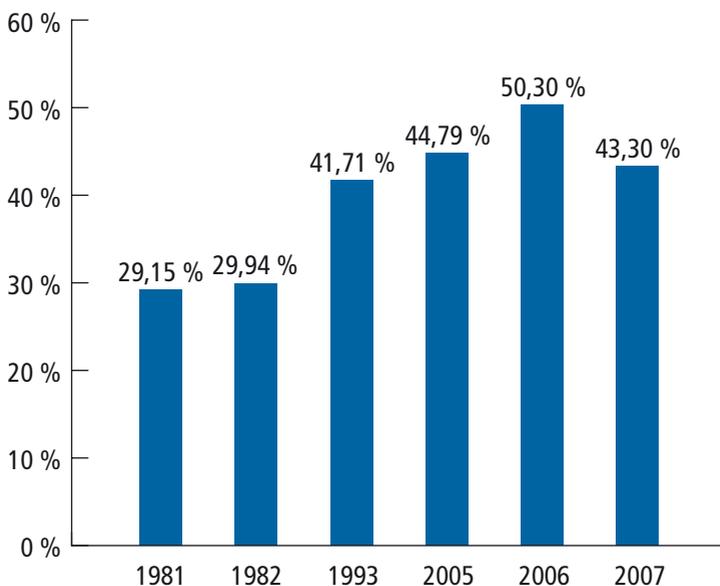
Unfallpyramide



Insgesamt kann man also von weitaus mehr Unfällen ausgehen, da lediglich die Pyramidenspitze bei den Unfallmeldungen berücksichtigt wird.

II. STATISTIK IN LUXEMBURG

Die Entwicklung der Schulsportunfälle der letzten 25 Jahre im Verhältnis zu der Gesamtzahl an Schulunfällen weist einen sprunghaften Anstieg zwischen 1982 und 1993 auf. Seitdem verhält sich der Anteil der Sportunfälle relativ konstant zwischen 40 % und 45 % (Ausnahme 2006: 50,3 %). Die Mehrzahl der Schulunfälle passiert also ausserhalb des Sportunterrichts.

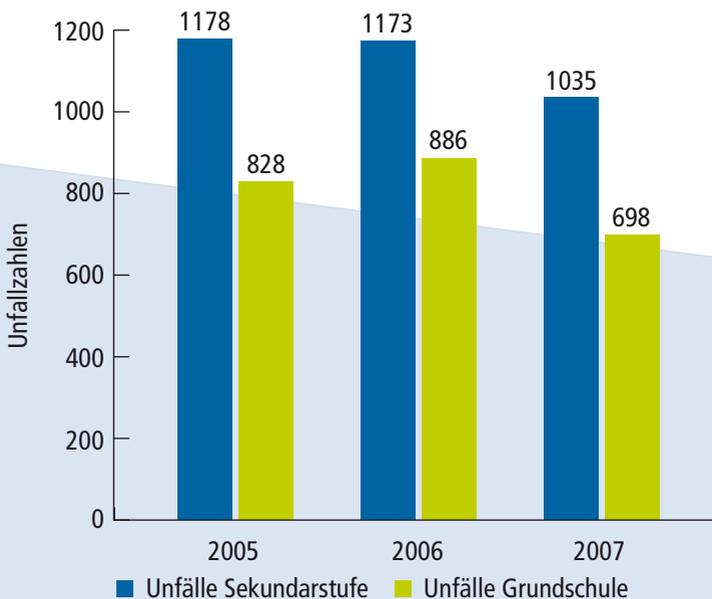


Entwicklung der Schulsportunfälle (1981-2007)

Es muss Ziel aller am Sportunterricht Beteiligten sein durch Prävention und entsprechendes Verhalten die Unfallzahl zu minimieren.

In den letzten drei Jahren haben sich durchschnittlich 2,45% Schüler in der Grundschule und 3,3% Sekundarschüler im Rahmen des Sportunterrichts verletzt.

Diese Ergebnisse entsprechen absoluten Zahlen, die nicht berücksichtigen, dass von 2005-2007 mehr Schüler in den Sekundarstufen eingeschrieben waren und somit auch mehr Schüler einem Unfallrisiko ausgesetzt waren.

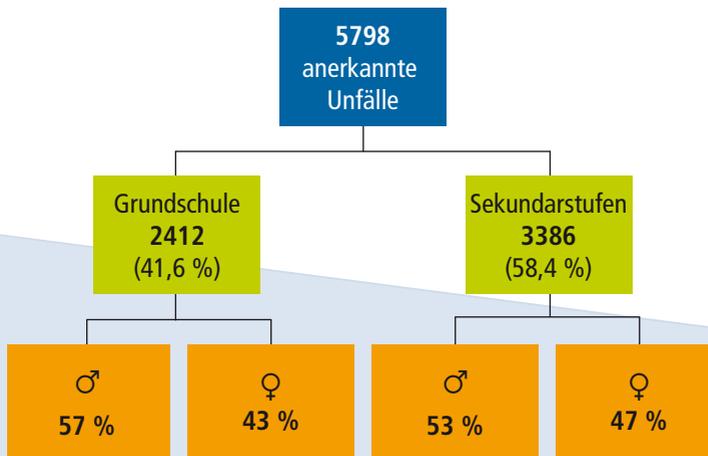


Unfallanteile der Schulformen 2005-2007 im Sportunterricht



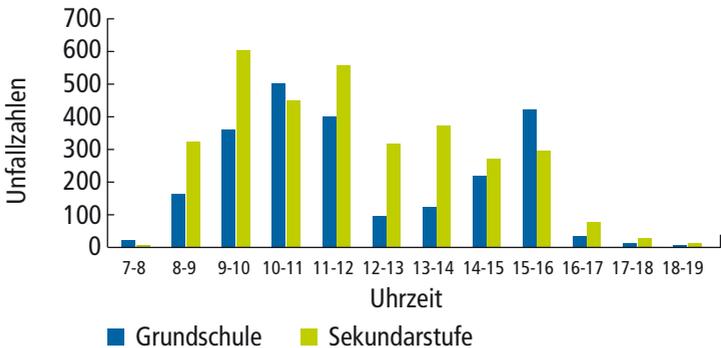
Die Altersstufen 9-16 Jahre sind besonders unfallbelastet. Anzumerken ist, dass in diesen Jahrgangstufen, in denen sich ca. 59% aller Schüler befinden, 69% aller gemeldeten Schulsportunfälle entfallen.

In der Grundschule sind in den Jahren 2005-2007 in etwa 57 % Jungen verunfallt und etwa 43 % Mädchen. In den beiden Sekundarstufen sind bei den Unfällen insgesamt 53 % Jungen betroffen gewesen, gegenüber 47 % Mädchen. Die Verteilung der Unfälle nach dem Geschlecht ergibt also eine leicht höhere Unfallrate bei den Jungen. Dies lässt sich in beiden Schulformen beobachten.



Geschlechterverteilung der verunfallten Schüler (2005-2007)

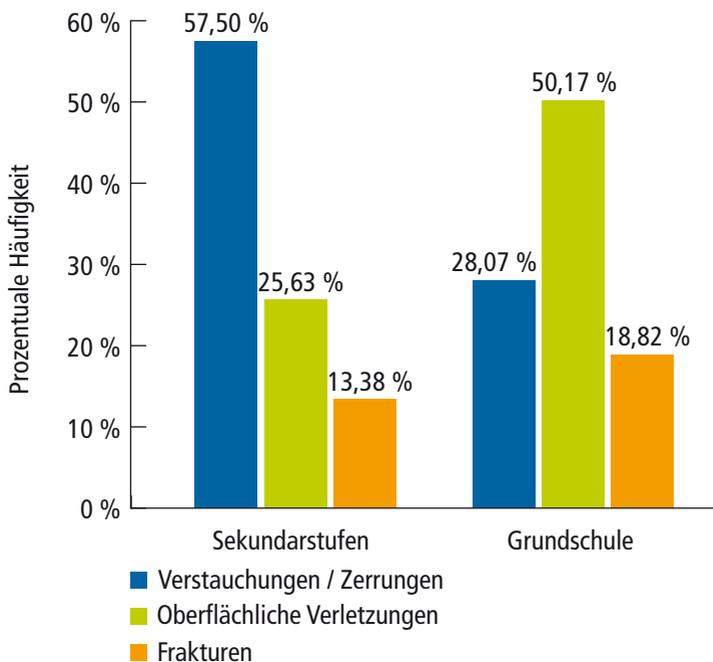
Eine differenzierte Betrachtung der Unfallurzeiten im Sportunterricht in beiden Schulformen zeigt auf, dass in der Sekundarstufe die meisten Unfälle zwischen 9 und 12 Uhr (2.- 4. Unterrichtsstunde) zu verzeichnen sind. In der Grundschule passieren die meisten Unfälle zwischen 9 und 11 Uhr sowie von 14 bis 16 Uhr.



Unfallurzeiten im Sportunterricht 2005-2007

Beim Blick auf die Verletzungsarten der letzten drei Jahre fällt auf, dass sich der Großteil der Verletzungen auf die folgenden drei Bereiche verteilt:

- Verstauchungen/Zerrungen,
- oberflächliche Verletzungen,
- Frakturen.



Verletzungsarten im Sportunterricht 2005-2007

Eine Betrachtung der Lokalisation der Verletzungen lässt erkennen, dass mit 39 % respektiv 35 % die oberen und unteren Extremitäten in $\frac{3}{4}$ aller Unfälle von einer Verletzung betroffen waren. 19 % der Unfälle zogen Kopfverletzungen nach sich und in nicht einmal 6,5 % der Unfälle wurde der Rumpf in Mitleidenschaft gezogen.

III. MEHRDIMENSIONALITÄT DER SICHERHEITSFÖRDERUNG

Der Sportunterricht stellt aufgrund seiner Dynamik und je nach Bewegungsaktivität ein risikoreicheres Handlungsfeld dar als der Unterricht im Klassensaal. Unfälle sind jedoch meistens keine Zufälle, sie lassen sich oft erklären und hängen von einzelnen Faktoren ab. Zur Berücksichtigung der Vielzahl an Unfallursachen, müssen sowohl die einzelnen Bewegungsfelder samt Sportarten, als auch der kompetenzorientierte Ansatz berücksichtigt werden.



IV. AUSBILDUNG VON SICHERHEITSKOMPETENZEN

Beispiel: Umgang mit Regeln im Bewegungsfeld
„Spielen in und mit Regelstrukturen“

1. Regelkenntnis
2. Regelverständnis (Bedeutungszuweisung)
3. Regeleinhaltung (einsichtig)
4. Verhaltenssanktionierung
5. Regelanpassung bei Bedarf

Ganz besonders wichtig bei der Ausbildung von Sicherheitskompetenzen ist die 2. Etappe. Hier gilt es konkrete Überlegungen in der Sportpraxis anzulegen sowie Zusammenhänge von Unfallursachen, Unfallfolgen und Regelwerk bewusst zu machen und die Schüler dadurch für die Thematik zu sensibilisieren.

V. SICHERHEITSFÖRDERUNG IN DEN BEWEGUNGSFELDERN



Neben den allgemeinen methodisch-didaktischen Maßnahmen im Unterricht, spielen die Unterrichtsplanung sowie technische Aspekte eine wichtige Rolle in der Sicherheitsförderung. Das vorangegangene Kapitel: „Ausbildung von Sicherheitskompetenzen“ ist sportarten-unabhängig geblieben. In einem weiteren Schritt der Unterrichtsplanung macht es Sinn von den Bewegungsfeldern aus zu denken und diesbezüglich spezifische Sicherheitshinweise mit einzubeziehen.

Im Folgenden werden die Sportarten nach Unfallhäufigkeiten zusammenfassend dargestellt.



Zuordnung 500 untersuchter Unfallberichte von 2006-2007

1) **Spielen in und mit Regelstrukturen**  **56,4 %**

„so einfach und unkompliziert Ballspiele auf den ersten Blick wirken, so vielfältig sind die damit verbundenen Risiken“

Aufwärmen in den Sportarten:

In der Aufwärmphase sollten stets Übungen zur Gerätegewöhnung enthalten sein (Ball Handling: z. B. „blind“ dribbeln, Dribbelkunststücke, dribbeln mit zwei Bällen). Der sichere Umgang mit dem Ball ist eine wichtige Voraussetzung für die Wahrnehmung des Spielgeschehens. Dabei kann es hilfreich sein, das Ballgefühl zusätzlich durch den Einsatz unterschiedlicher Bälle zu fördern.

Um das komplexe Spielgeschehen in den Unterrichtseinheiten dem aktuellen Leistungsstand der Schüler anzupassen, bieten sich vielfältige methodische Vereinfachungen an, die schrittweise vorgenommen werden können. Wichtige Methoden sind:

- die Verringerung der Spielerzahl auf beiden Seiten
- die Herstellung künstlicher Überzahlverhältnisse
- die Einschränkung der Verteidigeraktivität ...

Darüber hinaus bieten sich im Anfängerbereich weitere Modifikationen des Regelwerks, wie z. B. eine „Entschärfung“ der Schrittmittelregel (Basketball, Handball, ...).

Vier Bereiche sind in den Ballsportarten besonders relevant für die Unfallminderung:

1) Umfeld

Mit dem Umfeld ist vor allem das menschliche Umfeld gemeint, womit in erster Linie ein sicherheitsförderliches Unterrichtsklima unter den Schülern und der Lehrkraft gemeint sind.

2) Anlage

Die Anlage selbst muss den Normen entsprechen. Des Weiteren sollten keine unbenutzten Materialien umherstehen, wie beispielsweise Mattenwagen oder Langbänke.

3) Material

Zum Material ist zu sagen, dass die Bälle nicht zu hart aufgepumpt sein sollten, die Schüler selbst müssen sportgerecht angezogen sein und dürfen auf keinen Fall ohne geeignetes Sportschuhwerk an der Unterrichtsstunde teilnehmen.

4) Organisation

Der umfangreichste Bereich stellt die Stundenorganisation dar. Die Lehrkraft trägt die Verantwortung, geeignete didak-

tische Maßnahmen der Sportspielvermittlung anzuwenden. Dabei gilt es insbesondere geeignete Differenzierungsmaßnahmen bei der großen Heterogenität, die bei den Schulklassen vorherrscht, anzuwenden. Während der Spiel- und Übungsformen sollten eine angepasste Organisation sowie alternative Zusatzaufgaben angeboten werden. Zudem sollten lange Wartezeiten sowie Über- und Unterforderungen vermieden werden.

Aus Schülersicht ist das isolierte Üben einer Technik wenig reizvoll, sie wollen meist spielen. Dazu kommt, dass sie die Situationen durch die Komplexität des Spieles öfters unterschätzen, das gleiche gilt auch für die Lehrkraft.

Die Sicherheit kann aber nur dann gefördert werden, wenn in den Spielformen das Erlernte auch umgesetzt wird.

Regeln müssen von der Lehrperson konsequent durchgesetzt, der Fairplay-Gedanke immer wieder propagiert werden. Der Sportlehrer sollte durch ständige Präsenz Einfluss nehmen. Spontane, auf das Geschehen bezogene Interventionen wie Regelanpassungen, Hilfsmarkierungen und kurze Spielunterbrechungen helfen, ausser Kontrolle geratene Situationen wieder in den Griff zu bekommen und so das Unfallrisiko auf ein Minimum zu reduzieren.



Es gibt fünf Basisregeln des Ballspiels:

- 1) **Trennen der Phasen:**
Ball 1. **annehmen**, sich 2. **orientieren** und 3. **weiterpassen** sind drei Phasen, welche in der Spielhektik miteinander vermischt werden, daher ist das Trennen sinnvoll.
- 2) **Blickkontakt:**
Zur Vermeidung von Fehlpässen und Missverständnissen.
- 3) **Raum öffnen:**
Um Zusammenstöße und Pässe an den Fingerspitzen des Mitspielers zu vermeiden, sollte der gesamte Raum ausgenutzt werden.
- 4) **Orientierung des Körpers zum Ball:**
Eine weitere Voraussetzung, um den Ball optimal spielen zu können.
- 5) **Fairplay:**
Ist nicht alles, aber ohne Fairplay ist alles nichts! Die Schüler sollen lernen für sich und ihre Mit- und Gegenspieler Verantwortung zu übernehmen.

Fußball, Basketball und Handball, sind die drei unfallträchtigsten Sportarten und bedürfen daher einer eingehenden Analyse.

DIE UNFALLTRÄCHTIGSTEN SPORTARTEN MIT BALL

FUßBALL

Beim Fußballspielen im Schulsport geschehen statistisch gesehen, die meisten Unfälle, was an den Expositionszeiten liegen mag. Nichtsdestotrotz, stellt das Fußballspielen ein erhöhtes Unfallrisiko dar. In einer Untersuchung von Hübner/Pfitzner¹ gaben die Lehrkräfte, in deren Sportstunde sich ein Schüler im Fußballspiel verletzte, an, dass sie sich bei über 3/4 der Unfälle in einer „**Spielsituation**“ ereigneten. Beim Fußball rückt des Weiteren der Mitspieler in den Vordergrund des Unfallgeschehens.

Im Fußball scheint es aus diesem Grund besonders wichtig sukzessiv die Komplexität zu steigern und die vorbereitenden Spielformen durch Aufteilung in die fünf „**Basics**“ der Sportspiele zu unterteilen. Der Deutsche Fußballbund hat ein Präventionsprogramm herausgegeben „**Die 11**“², das aus zehn Übungen und einem Fairplay-Appell besteht.

1 HÜBNER, H., PFITZNER, M. (2000): Schulsportunfälle in NRW. Die wichtigsten Ergebnisse zum Unfallgeschehen 1998/1999. Schriftenreihe der GUVV Westfalen-Lippe. Münster.

2 www.hockey.de/VVI-web/Vereinshilfe/BAY/Bilder/88211-d.pdf



Diese Übungen können problemlos in das Aufwärmprogramm der Fußballsportstunde integriert werden. Ein zusätzlicher Motivations-schub für die Schüler zur Durchführung könnte die Tatsache sein, dass es sich um Übungen des DFB handelt und diese in die Trainings-programme der Vereine der Bundesliga integriert werden.



BASKETBALL

Bei den Sportarten belegt das Basketballspiel den zweiten Rang in der Statistik der Unfälle. Man kann schlussfolgern, dass präventive Maßnahmen der Erhalt einer hohen Konzentration während der gesamten Sportstunde sowie propriozeptive³ Übungen für Hände und Finger, das Verletzungsrisiko im Basketballsport reduzieren helfen könnten.

In der Broschüre **„Basketball sicher und attraktiv vermitteln“** sind interessante Übungs- und Spielformen nachzulesen, die in die Sportstunden integriert werden können. Sie dienen der Festigung der Grundfertigkeiten und verstärken dadurch die Handlungssicherheit in komplexen Spielsituationen.

³ Propriozeption oder Propriorezeption (von lateinisch proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“) bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum. Es handelt sich somit um eine Eigenempfindung.

HANDBALL

Handball rangiert an dritter Stelle der Unfälle bei den Sportsportarten. Aufgrund der vielen Verletzungen der oberen Extremitäten in diesem Bewegungsfeld, ist davon auszugehen, dass auch beim Handballspiel der Ball und demnach das Passspiel sowie die Anforderungen in den komplexen Spielformen die Hauptursachen der Unfälle ausmachen. Aus diesen Überlegungen heraus lässt sich schließen, dass bei der Einführung des Handballspiels besonders auf die Förderung der Kompetenzen auf der Ebene der Verhaltens- und der Bewegungsregulation geachtet werden sollte, da viele Schüler die erlebten Spielsituationen häufig als Überforderung ansehen. Wie bereits im Basketball spielt auch hier die Förderung der koordinativen Fähigkeiten eine wichtige Rolle in der Prävention von Unfällen. In der Broschüre „**Handball attraktiv und sicher vermitteln**“⁴ werden eine Vielzahl an praktischen Beispielen angegeben, die das Passspiel in den Vordergrund setzen sowie die Förderung der koordinativen Fähigkeiten mittels spezifischer Handballübungen.

2) **Laufen, Springen, Werfen**  **15,6 %**

Für dieses Bewegungsfeld lassen sich nur in geringem Maße übergreifende Sicherheitsaspekte festlegen. Die Vielzahl von Einzeldisziplinen, welche aus diesem Bewegungsfeld resultieren, machen jeweils spezifische Sicherheitsvorkehrungen notwendig.

LAUFEN

In der Fachliteratur ist nachzulesen, dass sich die Schüler in der Sportart Leichtathletik beim Laufen die meisten Verletzungen zuziehen. Zu diesem Bewegungsfeld finden sich wenige Anregungen zur Sicherheitsförderung, meist sind die Sicherheitshinweise auf das Sporttreiben außerhalb der Sporthalle ausgerichtet.

Bispiele:

- die Bahn muss frei von Hindernissen sein
- die inneren und äußeren Bahnbegrenzungen müssen eben sein
- es darf keinen Querverkehr zur Laufrichtung geben ...

Diese Hinweise mögen für das Sporttreiben auf einer Leichtathletikbahn stimmen, jedoch sieht die Unterrichtsrealität meist so aus, dass die leichtathletischen Disziplinen in Form von Spielleichtathletik in der Sporthalle durchgeführt werden.

Im Folgenden ein paar allgemeine Grundsätze zum Laufen:

- Massenstarts sowie komplizierte Starttechniken vermeiden (Sprint)
- Sicherheitsabstände stets einhalten (Staffeln, Hürdenlauf)
- Auf gutes Schuhwerk achten (Schnürsenkel müssen zu sein, keine „Skaterschuhe“ ...)
- Überforderungen durch Erschöpfung und Überlastung des Kreislaufsystems sind durch ein planmäßiges, alters- und entwicklungsgemäßes Heranführen der Schüler an das Laufen zu vermeiden
- Besonders sorgfältig sind die Schüler auf das Hürdenlaufen vorzubereiten. Der ungewohnte Bewegungsablauf stellt hohe Anforderungen an die Koordination und Rhythmusfähigkeit dar. Eine spezifische Beweglichkeit ist im Hüftbereich erforderlich. Die Schüler müssen dazu gebracht werden die Hürden zu überlaufen, sie nicht zu überspringen.

In der Leichtathletik können Fehlhandlungen folgenschwer sein und Unfälle hervorrufen. In dem Zusammenhang ist es wichtig Handlungssicherheit bei den Schülern in den Spiel- und Übungsformen zu fördern, aber auch etwaige Fehler frühzeitig zu erkennen und durch Korrekturen Unfälle vorbeugen.



SPRINGEN

Die meisten Unfälle beim Weitsprung ereignen sich während der Absprungphase. Auch beim Anlauf kann es durch Umknicken oder Stolpern zu Unfällen kommen.

Beim **Weitsprung** sind folgende Sicherheitsaspekte besonders zu berücksichtigen:

- Der Unterricht muss so organisiert werden, dass sich Schüler beim Anlauf und bei der Landung nicht gegenseitig behindern.
- Die Absprungzone ist so nahe an die Sprunggrube zu legen, dass die Distanz auch vom schwächsten Schüler leicht überwunden werden kann.
- Die Körperspannung darf bei der Landung nicht völlig aufgegeben werden, die Knie dürfen das Gesicht nicht berühren.

Beim **Hochsprung** kommt es bei der Landung am häufigsten zu Verletzungen. Dabei sind Hals, Rücken, Schultern, Arme und Hände betroffen. Es entstehen Knochenbrüche, Prellungen oder Verstauchungen. Kopfverletzungen geschehen hauptsächlich bei Fehllandungen neben der Matte. Nicht selten verletzen sich Schüler bei der Landung auf dem Rücken dadurch, dass die Körperspannung aufgegeben wird und sie sich die Knie ins Gesicht schlagen. Beim Verlassen der Matte ändern sich die Beschaffenheit und das Niveau des Untergrundes, was zu Umknickverletzungen, Verstauchungen oder zu Bänderrissen führen kann.

Beim Hochsprung sind aus organisatorischer Sicht folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Hochsprungständer müssen mit standfesten T-Füßen ausgestattet sein.
- Beim Reißen der Latte können die Ständer zum Kippen gebracht werden. Es ist empfehlenswert beim Üben eine "Zacharias-Latte" (Plastikband mit Gummizug und Ablösemechanismus) zu verwenden.
- Die Hochsprunganlage muss genügend breit sein.
- Visuelle Hilfen (Pylone) sollen dem Schüler helfen den richtigen Anlauf und die Absprunzzone zu treffen.
- Während des Übungsbetriebes ist laufend zu überprüfen, ob sich die Matte verschoben hat. Gegebenenfalls ist diese zurechtzurücken.
- Die Arme sollen bei der Landung nicht aufgestützt werden.
- Die Landung soll auf dem ganzen Rücken erfolgen, nicht auf den Schultern oder dem Nacken.
- Körperspannung bleibt erhalten, damit die Knie nicht das Gesicht berühren.



WERFEN

Eine ausgeprägte und speziell auf das Werfen oder Stoßen ausgelegte Aufwärmarbeit, die besonders die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur vorbereitet, ist als Unfallprophylaxe unverzichtbar.

Die Mehrzahl der Unfälle kann über organisatorische oder verhaltensregelnde Maßnahmen vermieden werden. Hierbei sind neben den technisch-organisatorischen Rahmenbedingungen, das situative Handeln sowie die methodische Vorgehensweise der Lehrkraft von entscheidender Bedeutung.

Es sollte sich an folgende Sicherheitsaspekte gehalten werden:

- Vorübungen dürfen nur nach Anleitung und bei Einhaltung ausreichender Sicherheitsabstände durchgeführt werden.
- Niemand darf sich in der Wurfbahn aufhalten oder diese kreuzen.
- In Gegenüberstellung sollte überhaupt nicht geworfen werden und wenn, dann nur mit ausreichendem Abstand.
- Wurfgeräte werden erst eingesammelt, wenn alle geworfen oder gestoßen haben.
- Geräte werden nicht zurückgeworfen, sondern von den Werfern auf Kommando gleichzeitig geholt oder zurückgerollt. Diskuswürfe sollten in der Halle mit Mattenwagenabsperren erfolgen.

3) **Bewegen an und mit Geräten** **10 %**

Das Geräteturnen wird von vielen als eine der gefährlichsten Sportarten überhaupt angesehen. Die Statistiken zeigten jedoch eine große Diskrepanz zwischen dieser Auffassung und den realen Unfallzahlen der letzten Jahre auf. Nichtsdestotrotz können Turnunfälle schwerwiegende Folgen für den Wirbelsäulenbereich oder auch für die Sprung- und Handgelenke mit sich ziehen.

Zu den unerlässlichen Verhaltensregeln beim Geräteauf- und –abbau gehört ein sachgerechtes Umgehen mit dem Turngerät.

Aufgrund der Anzahl der Materialien ist es, mit Ausnahme des Bodenturnens, recht schwierig eine gesamte Gruppe das gleiche turnen zu lassen.

Folgende Organisationsformen haben sich bewährt:

- Turnen mit Zusatzaufgabe
- Turnen an Stationen
- Turnen nach programmiertem Unterricht
- Turnen im Strom



Einher mit dem Turnunterricht gehen auch die geeigneten Hilfestellungen. Es wird zwischen indirekter und direkter Hilfe unterschieden.

Zur indirekten Hilfe zählen die:

- Orientierungshilfen: Markierung von Anlauf-, Absprung-, Stütz- und Landepunkten. Markierungen als Blickkontakt, damit die Bewegungssteuerung durch die richtige Kopfhaltung erleichtert wird ...
- Psychologische Hilfen: Berührung durch die bereitstehenden Helfer, beruhigendes Gespräch, Blickkontakt ...
- Akustische Hilfen: Rhythmische Unterstützung einer komplexen, dynamischen Bewegung, z.B. für einen Handstandüberschlag aus dem Anlauf am Boden ...

Bei der direkten Hilfe muss zum Einen die Lehrkraft in den Helfergriffen geschult sein, zum Anderen müssen die Schüler die spezifischen Helfergriffe oftmals üben und sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

4) **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten** → **9,6 %**

Beim Rollen und Gleiten ereigneten sich mit Abstand die meisten Unfälle beim Skifahren. Da es sich um einen Inhalt handelt, welcher nicht in der Sporthalle durchgeführt wird, wird an dieser Stelle lediglich auf einen grundlegenden Aspekt der Sicherheitsförderung aufmerksam gemacht: **„Die Schüler sollten langfristig, auch außerhalb des Sportunterrichts, auf die ungewohnte körperliche Belastung vorbereitet werden“.**

Für den Sportunterricht bietet sich daher eine gezielte Skigymnastik an, die den Ausdauerbereich mit einschließt. Die Skigymnastik sollte die Schüler in erster Linie auf die ungewohnten Belastungen vorbereiten. Wichtig ist, damit das Trainieren seine Früchte trägt, dass etwa sechs Wochen vorher damit begonnen wird und die Übungen in regelmäßigen Abständen trainiert werden. Eine Möglichkeit hierfür wäre die gymnastischen Übungen in das Aufwärmen der verbindlichen Sportstunden über einen längeren Zeitraum zu integrieren. Des Weiteren wäre es vorstellbar eine außerschulische Aktivität einzurichten, welche gezielter auf den Ausdauerbereich ausgerichtet wäre, da dieses Training mehr Zeit in Anspruch nimmt als die koordinativen und kräftigenden Übungen der Skigymnastik.

5) **Bewegen im Wasser**  **5,4 %**

In den letzten Jahren haben sich im Vergleich zu anderen Sportarten im Schwimmunterricht relativ wenige Unfälle ereignet. Diese können sich aber als sehr folgenschwer, manchmal sogar als lebensgefährlich erweisen. Aus diesem Grund sind spezifische Sicherheitsvorkehrungen auf technischer und organisatorischer Ebene unerlässlich.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem eine abnehmende Schwimmfähigkeit der Kinder und Jugendlichen.

Eine fundierte Methodik kann bereits im Vorfeld die Vorbeugung von Unfällen unterstützen. Festzuhalten bleibt, dass eine vorbeugende Unfallverhütung im Schwimmunterricht eine zentrale Bedeutung hat.

Folgende Zielsetzungen als spezifische Anforderungen an die Lehrkraft sind im Bezug zur Präventionsarbeit im Schulschwimmunterricht von Bedeutung:

- die Wassersicherheit zur Verringerung der Ertrinkungsgefahr herstellen
- neue Bewegungen und neue Selbstsicherheit selbständig erarbeiten
- neue und besondere soziale Erfahrungen sammeln

- gesundheitsfördernde und präventive Aktivitäten entwickeln
- neue Gestaltungsmöglichkeiten für Bewegungsmuster erleben

Der Schwimmmeister hat vorrangig die Aufsichtspflicht. Ohne Schwimmmeister darf demnach an Luxemburger Schulen kein Schwimmunterricht durchgeführt werden. Diese Tatsache entbindet den Sportlehrer jedoch nicht völlig von seiner Aufsichtspflicht. Neben der lückenlosen Aufsicht, sind die gewählten Organisationsformen während des Unterrichts von wichtiger Bedeutung für einen sicheren Ablauf des Schwimmunterrichts.

Die Organisationsformen sind nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt:

- Übungsstätte (Schwimmbäder mit Lehr- und Schwimmteil, Hubboden ...)
- Anzahl und Alter der Schüler
- Leistungsstand
- Lernziel
- Sicherheit



- nur ins Wasser gehen, wenn die Erlaubnis erteilt wurde
- keine Sprünge mit Anlauf
- keine Sprünge ins Flachwasser (besonders bei Hubböden)
- kein Überholen auf der Bahn bei Gegenverkehr
- kein Gegenverkehr bei Rückenraul
- nicht außerhalb des Beckens laufen ...

Schüler, die durch undiszipliniertes Verhalten auffallen und den Anweisungen durch die Lehrkraft nicht folgen, sind vom Schwimmunterricht auszuschließen. Diese Entscheidung darf auch vom Schwimmmeister getroffen werden.



6) **Gestalten, Tanzen, Darstellen** → **1,8 %**

In diesen Inhaltsbereichen wird es Unterrichtssituationen geben, die dem Schüler ein hohes Maß an Konzentration, Selbstdisziplin, Fairness, Respekt und Rücksichtnahme gegenüber sich selbst, aber vor allem gegenüber anderen abverlangen.

JONGLIEREN

Jonglieren und Balancieren erfordern vor allem viel Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Viele kurze Übungsphasen sollten deshalb im Sportunterricht angeboten werden. Verschiedene Materialien und differenzierte Leistungsanforderungen erhalten die Motivation zum beharrlichen Üben und verringern die Verletzungsgefahren durch zu lange monotone Aufgabenstellungen, welche zu Leerlauf führen können. Sich gegenseitig kleine Jongliererfolge zeigen, Lernen durch Vor- und Nachmachen fördern die Selbständigkeit der Schüler und dadurch die Verantwortungsübernahme, welches ein erklärtes Ziel der Sicherheitsförderung darstellt.

AKROBATIK

Die akrobatischen Figuren sollten in ruhiger Atmosphäre mit langsamen, vorsichtigen Bewegungen und nach vorheriger Absprache auf- und abgebaut werden. Spezielle Haltegriffe müssen eingeübt werden.

Genaue Absprachen über alle Körperbereiche, die belastet oder nicht belastet werden dürfen, sind vor dem Üben zu treffen.

Die Kommunikation unter den Schülern stellt einen wesentlichen Bestandteil der Akrobatik dar. Meist mangelt es an gemeinsamer Absprache, wenn eine Figur misslingt, was dann zu Verletzungen führen kann. Wichtig ist daher:

- Rückmeldung zu geben und gegenseitiges Korrigieren
- gegenseitiges Ermutigen
- Rückmeldung bei unangenehmen Situationen

So können wichtige Fähigkeiten der Zusammenarbeit im Sport durch die Auseinandersetzungen mit akrobatischen Figuren geübt werden und dadurch Verletzungen in der Akrobatik, aber auch vorbereitend auf andere Sportarten, vorgebeugt werden.

7) Ringen, Raufen und Kämpfen 1,2 %

Das Ringen, Raufen und Kämpfen hat in den untersuchten Unfallberichten einen sehr kleinen Prozentsatz der Unfälle ausgemacht, so dass man von einem geringen Unfallrisiko ausgehen könnte. Jedoch ist zu bedenken, dass es keinen Aufschluss darüber gibt, wie hoch der Unterrichtsanteil dieses Bewegungsfeldes ist. Zu behaupten Judo oder Boxen wären Sportarten, die wenig unfallgefährdet sind, wäre somit falsch.

Fest steht jedoch, dass in diesem Bewegungsfeld, die Sicherheitsmassnahmen eine entscheidende Rolle spielen. Die folgenden vier Punkte sind wichtig um Kampfsportarten sicher unterrichten zu können:

- Einführung und Einhaltung von **Ritualen**: Gemeinsames Verbeugen zu Beginn und am Ende der Stunde, Handschlag vor und nach jedem Kampf
- Vereinbarung von **Regeln**: Stopp – Regeln (verbal: Stopp, Abklopfen am Partner und / oder auf der Matte)
Goldene Regel beim Kämpfen: Rücksicht auf den Partner nehmen
- **Kleidung**: barfuss oder mit Strümpfen, kein Schmuck (auch keine Ohrringe oder Piercings)

- **Material** Judo- oder Ringermatten, Turn-, Niedersprungmatten oder Bodenläufer

Wichtige Fairkampfregeln zur Durchführung der Kämpfe sind:

- Ich bin aufrichtig
- Ich bin tolerant
- Ich trage Verantwortung
- Ich bin mutig
- Ich beherrsche mich

Diese zeigen, dass es sich vor allem um kommunikative Kompetenzen handelt, welche zur Sicherheitsförderung in diesem Bewegungsfeld beitragen und explizit gefördert werden sollten. Dieses Bewegungsfeld eignet sich somit vornehmlich zur Sicherheitserziehung.

Des Weiteren eignet sich das Ringen, Raufen und Kämpfen auch um das Fallen zu üben und somit Stürze und davon ausgehende Folgen vorzubeugen.



VI. GRUNDLEGENDE ASPEKTE FÜR MEHR SICHERHEIT IM SPORTUNTERRICHT: RAHMENBEDINGUNGEN UND AUFWÄRMEN

An dieser Stelle wird weder auf die sportgerechte Kleidung eingegangen, noch auf die Tatsache dass ein Kaugummi nichts im Sportunterricht zu suchen hat. Dieses stellen Grundvoraussetzungen dar, welche unerlässlich sind.



„Der Lehrer sollte sich auch in dieser Hinsicht seiner Vorbildfunktion bewusst sein“

Die Sportanlage

Die Lehrkraft sollte vor Benutzung der Sportanlage, diese auf Mängel überprüfen. Vor allem die Bereiche, welche insbesondere in der folgenden Unterrichtseinheit benutzt werden.



„Ein kurzer sorgfältiger Blick im Vorfeld kann Unfälle vorbeugen!“

Werden hierbei bereits Mängel festgestellt, gilt es sofort die Schulleitung zu benachrichtigen, da diese grundsätzlich für die Erhaltung der Sicherheitsstandards verantwortlich ist. Des Weiteren sollten alle nicht benötigten Gegenstände von der benutzten Fläche entfernt werden.

Sportgeräte

Für die Benutzung der Sportgeräte gilt: sie sollen sicher sein. Hierfür gibt es Normen an denen sich orientiert wird. Bei der Neuanschaffung von Geräten dürften daher keine Sicherheitsprobleme auftreten, wenn sich an die Normen gehalten wurde. Dies gilt es natürlich zu überprüfen. Ältere Sportgeräte sollten regelmäßig von sachkundigen Personen überprüft werden!

Vor der Benutzung der Geräte sollten diese von der Lehrkraft auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüft werden. Treten Mängel auf müssen die Geräte entsprechend gekennzeichnet, sowie gemeldet werden. Die alternative Nutzung von Sportgeräten, wie beispielsweise der Aufbau einer Gerätelandschaft unter Einbeziehung unterschiedlicher Geräte, sollte den Aspekt Sicherheit in den Vordergrund stellen und vorher von der Lehrkraft auf Stabilität überprüft werden. Das gleiche gilt für die multifunktionale Nutzung von Sportgeräten.



„Bei der alternativen Nutzung von Sportgeräten ist Vorsicht geboten, denn Sportgeräte sind meist für die sportartspezifische Nutzung ausgerichtet und auch nur diese wird vom Hersteller garantiert“

Korrekte Anwendung von Turnmatten

Matten stehen im Sportunterricht für Sicherheit! Sie mindern die Angst bei Sprüngen und reduzieren die Belastungen. Jedoch ist insbesondere die richtige Anwendung der Vielzahl an Matten wichtig zur Gewährleistung ihrer Sicherheitsfunktionen.



Geräteturnmatte

Landung bei Niedersprüngen aus bis zu 60 cm oder zur weitläufigen Absicherung. Doppelt gelegt ist sie ein Behelf bei fehlender Niedersprungmatte.



Weichboden

Nur geeignet für Landungen auf Bauch oder Rücken oder bei Sturzgefahr.



Bodenläufer

Für das Bodenturnen gedacht. Über einen Weichboden gelegt, kann dieser für Landungen bei Niedersprüngen einsetzbar gemacht werden.



Niedersprungmatte

Landungen bei Niedersprüngen. Auch aus Höhen über 60 cm.



Duomatte

Eine Kombination aus Weichboden und Niedersprungmatte.
Blaue Seite: Weichboden
Gelbe Seite: Niedersprungmatte

Eine Sporthalle kann allen sicherheitstechnischen Anforderungen entsprechen, sie stellt jedoch keinen Schutz vor Unfällen dar!

Aufwärmen

Um im Sportunterricht Spaß zu haben, muss man sich auf die nachfolgenden Belastungen einstellen. Gerade nach langer körperlicher Untätigkeit in der Schule sollte man sich daher besonders intensiv auf das Sporttreiben vorbereiten.

Ziel eines guten Aufwärmtrainings ist es:

- das Verletzungsrisiko zu reduzieren,
- die Herzfrequenz und den Blutkreislauf allmählich in Schwung zu bringen,
- die Körpertemperatur zu erhöhen,
- die Muskeln leistungsfähiger zu machen,
- die Übertragung von Nervenimpulsen zu verbessern,
- für bessere Bewegungsfreiheit der Gelenke zu sorgen,



- die Gelenke und die dazugehörigen Muskeln auf ihre volle Bewegungsfunktionalität vorzubereiten und
- die psychologische Vorbereitung auf die bevorstehende sportliche Betätigung.

Erwärmte Muskeln sind elastischer und dehnfähiger, weisen eine bessere mechanische Belastbarkeit und geringere Rissanfälligkeiten auf.

VII. TECHNISCHE UND ORGANISATORISCHE UNFALLPRÄVENTION: LEHRERVERHALTEN

Didaktische und methodische Fehlentscheidungen und Maßnahmen spielen eine genauso große Rolle für das Zustandekommen von Unfällen, wie das Fehlverhalten der Schüler.

Eine unvoreingenommene und konstruktive Unfallanalyse gehört zum Arbeitsalltag von Sportlehrern. Sie ist Voraussetzung für mehr Sicherheit und trägt zu einer verbesserten Unterrichtsqualität bei. Das weitgehend vorherrschende schüler- und zufallzentrierte Ursachenverständnis ist aus folgendem Grund problematisch: Es suggeriert, dass Schulsportunfälle nicht oder kaum vorhersehbar seien und das Unfallgeschehen damit auch schwer beeinflussbar sei. Meist sind die Sportlehrkräfte aber auch unzureichend auf den Sportunfall als Alltagsereignis ihrer Arbeit vorbereitet: Was nicht nur zu einem monokausalen Ursachenverständnis führen kann, sondern auch zu „**Verdrängungsmechanismen**“. Eine konstruktive und offene Auseinandersetzung mit der Unfallthematik und eine professionelle Prävention im Unterricht können nur dann erreicht werden, wenn die Sicherheitsförderung obligatorischer Bestandteil der Sportlehrerausbildung und zentraler Baustein der Sportlehrerfortbildung wird.

In der Planung der Unterrichtsvorhaben sollte die Lehrkraft stets die sogenannten fünf „**W**“ berücksichtigen, welche explizit mit methodisch-didaktischen Fragestellungen zum eigenen Unterricht in Verbindung stehen.

W-Fragen	Didaktisch-methodische Überlegungen
WER?	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Klasse (Schüleranzahl) • Verhaltensauffällige Schüler • Leistungsniveau der Klasse/einzelner Schüler • Wie ist die Klassensituation, gibt es Konflikte?
WO?	<ul style="list-style-type: none"> • Wo findet der Sportunterricht statt (Schwimmhalle, Halle, Außensportanlage) • sind kritische Stellen der Sportanlage bekannt?
WANN?	<ul style="list-style-type: none"> • Doppelstunde oder Einzelstunde • wann liegt die Stunde (nach der Pause, nach einer Klassenarbeit ...)

<p>WAS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anvisierte Kompetenzen > Bewegungsfeld > Sportart/Unterrichtsinhalt • sind Geräte/Infrastruktur vorhanden • gibt es besondere Gefahrenmomente die zu berücksichtigen sind (Hürdenlauf, Trampolin, Kugelstoß ...)
<p>WIE?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen im Einklang mit dem Hauptteil • kontinuierliche Steigerung der Komplexität • Differenzierungsmaßnahmen (leistungsstarke und schwache Schüler) • Welche Methodik wähle ich (Spielkonzept, Übungsreihe, ganzheitlich ...)

5 W-Fragen in Bezug zur Sicherheitsförderung



Aus organisatorischer Sicht ist zu bedenken:

- a) Welche Organisationsform wähle ich?
- b) Wie ist der Rücklaufweg in meiner Übungsform?
- c) Wie bilde ich die Gruppen?
- d) Wie organisiere ich den Gerätetransport und Auf/Abbau?
- e) Welche Hilfestellungen und Sicherheitsmassnahmen sind insbesondere zu bedenken?

Eine straffe Organisation schafft Ordnung und gibt der Lehrkraft zunehmend Handlungssicherheit, da wenige Unklarheiten zum reibungslosen Verlauf der Unterrichtseinheit vorherrschen.

Zu bemerken ist, dass reibungslos verlaufender Unterricht nicht mit gutem Unterricht zu verwechseln ist! Will man dem Anspruch gerecht werden, dass der Schüler sich kreativ und vor allem konstruktiv mit den Aufgabenstellungen auseinandersetzt, so heißt das für den Lehrer allerdings auch gewohnte Sicherheiten aufgeben.

Jedoch benötigt diese eher offene didaktische Annäherungsweise erst recht gezielte Anleitungen im Bereich Sicherheitsförderung.

Trotz umsichtiger, fachkundiger Planung und Durchführung der „Sportstunden“ werden Sportverletzungen nie gänzlich auszuschalten bzw. zu verhindern sein. Der Sportlehrer hat daher die grundlegenden „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ zu beherrschen und gegebenenfalls aufzufrischen.

Sicherheitsförderung verlangt von Sportlehrkräften: „ein hohes Maß an Sensibilität in der Wahrnehmung und Interpretation sicherheitsrelevanter Situationen. Dabei kann nicht einmal eindeutig definiert werden, was sicher und was unsicher ist. Vielmehr ist Sicherheit ein gelungener Balancezustand zwischen den objektiv vorhandenen Gefahren und Risiken einerseits und den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten andererseits, deren Abstimmung mit anderen Zielen und Aufgaben des Schulsports von den Lehrkräften und mit zunehmendem Alter auch von den Schülern hergestellt werden muss.“

VIII. ANHANG

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Frau Jessica HEINTZ, Sportprofessorin im Sekundarunterricht, erstellt und basiert auf ihrer Abschlussarbeit:

HEINTZ Jessica (2009): SICHERHEIT IM SCHULSPORT; Bestandaufnahme zum Schülerunfallgeschehen in Luxemburg im Sportunterricht 2005-2007.

Empfehlungen zur Sicherheitsförderung in der Unterrichtspraxis.
Unveröffentlichte Dissertation.

Fachliteratur zur Sicherheitsförderung im Sportunterricht und Informationen bezüglich erziehender Unterricht, finden sie unter:
www.aaa.lu/publications/schulsport

Die Unfallanzeige für Sportsunfälle befindet sich unter:
www.aaa.lu/formulaires/declarations/declarationscolaire



Impressum

Gestaltung und Ausführung: F'CREATIONS^{••}

Illustrationen: Ken Barthelmey
www.theartofken.com

© ASSOCIATION D'ASSURANCE ACCIDENT



**ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT**

125, route d'Esch
L-1471 Luxembourg
Tél. +352 26 19 15 2201
Fax +352 40 12 47
www.aaa.lu
prevention@secu.lu

**MINISTERE DE L'EDUCATION
NATIONALE ET DE LA
FORMATION PROFESSIONNELLE**

29, rue Aldringen
L-2926 Luxembourg
www.men.lu