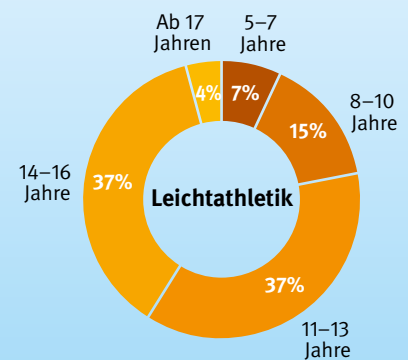
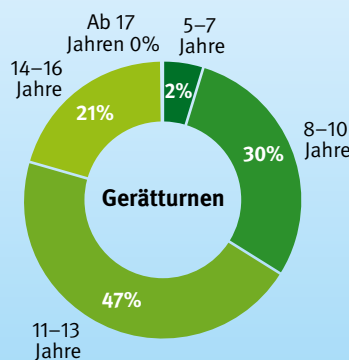
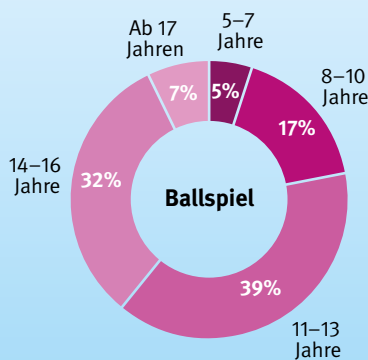


Unfälle nach Alter und Sportart



*Zahlen gerundet

Schulsport – in welchem Alter haben Schülerinnen und Schüler besonders viele Unfälle?

Wer als Lehrkraft weiß, in welchem Alter und bei welcher Sportart Schülerinnen und Schüler besonders viele Unfälle haben, kann gezielt präventive Maßnahmen umsetzen. Annette Kuhlig, Expertin für den Bereich Schulsport bei der Unfallkasse Berlin, kennt die Zahlen.

Frau Kuhlig, in welchem Alter verletzen sich Schülerinnen und Schüler am häufigsten?

Bei den 11- bis 13-Jährigen passieren sehr oft Unfälle im Sportunterricht. Aber auch die 14- bis 16-Jährigen verletzen sich im Vergleich der Altersgruppen noch häufig. Am wenigsten stark betroffen sind die Schülerinnen und Schüler ab 17 Jahren.

Ballspiel, Gerätturnen, Laufspiel ...

Ja und Nein. Schaut man sich die Altersgruppe mit den meisten Unfällen an, also die 11- bis 13-Jährigen, kommt es beim Ballspiel, Gerätturnen und den leichtathletischen Disziplinen in sehr vielen Fällen

zu meldepflichtigen Verletzungen. Beim Laufspiel verletzen sich eher jüngere Schülerinnen und Schüler und bei Übungen zur Kraft und Gewandtheit trifft es die älteren Jugendlichen.

Woran liegt das?

Bei den Älteren hängt das ganz klar mit den Inhalten zusammen, die in den höheren Klassenstufen unterrichtet werden. Denn Übungen zur Kraft und Gewandtheit nehmen hier einen größeren Stellenwert im Unterricht ein. Bei den Kindern ab 11 Jahren können Unfälle eher mit den körperlichen Veränderungen und emotionalen Schwankungen in dieser Zeit begründet werden.

Was raten Sie daher Sportlehrkräften?

Wichtig ist, die unterschiedlichen körperlichen und motorischen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen in den Blick zu nehmen und sie so gezielt zu unterstützen. Zum Beispiel können Übungen zur Ballgewöhnung helfen, Verletzungen zu vermeiden. Auch Falltraining ist eine sehr gute präventive Maßnahme, die sich leicht zu Beginn des Unterrichts umsetzen lässt. Aber auch die konsequente Umsetzung von Regeln ist gerade für Kinder dieses Alters wichtig, um dem Spiel einen festen Rahmen zu geben und aggressivem Verhalten entgegenzuwirken.

Trampolinhallen sicher nutzen



Der Schulbesuch einer Trampolinhalle macht Spaß und ist aus sportmotorischer und erlebnispädagogischer Sicht empfehlenswert. Allerdings ist Trampolinspringen eine Sportart mit einem erhöhten Unfall- und Verletzungsrisiko. Lehrkräfte sollten die Veranstaltung daher gut planen.

Trampolinspringen ist eine beliebte Sportart, aber auch eine zunehmend gefährliche: Im Jahr 2018 ereigneten sich deutschlandweit 6.756 meldepflichtige Schülerunfälle im Zusammenhang mit Trampolinspringen. Zwei Jahre zuvor waren es noch etwa 6.000 meldepflichtige Unfallereignisse. Meist verletzen sich Kinder und Jugendliche durch das Trampolinspringen nur leicht an Knien, Hüften oder den oberen Extremitäten. Doch auch schwere Verletzungen – etwa im Kopf- und Nackenbereich – mit langfristigen Gesundheitseinschränkungen nehmen immer mehr zu. Gefährlich ist vor allem, wenn mehrere Personen durcheinander springen, durch den Katapult-Effekt meterhoch nach oben fliegen und stürzen oder wenn riskante Kunststücke misslingen.

Gute Planung und Organisation

Bei Schulausflügen in Trampolinhallen handelt es sich um die Ausübung einer Sportart mit erhöhtem Unfallrisiko (AV Aufsicht, Abs. 7). Daher muss die verantwortliche Lehrkraft die geplante Veranstaltung so organisieren, dass das

Verletzungsrisiko so gering wie möglich gehalten wird. Sportlehrkräfte können hier unterstützen, indem sie ihr Wissen an die Kolleginnen und Kollegen weitergeben, die solch einen Besuch planen, und das Thema im Kollegium aktiv ansprechen.

Sichere Durchführung

Wichtig ist, die Regeln der jeweiligen Trampolinhalle zu beachten. Diese können schon im Vorfeld auf der Internetseite des Betreibers eingesehen werden. Für Schulen werden folgende zusätzliche Regelungen empfohlen:

- Es dürfen keine Doppelsalti gesprungen werden. Einfache Salti sind erst dann auf kleinen Trampolinen erlaubt, wenn sie sicher auf einem Langtrampolin beherrscht werden.
- Die Lehrkraft kann weitere Regeln aufstellen, um die Sicherheit zu erhöhen – etwa, dass überhaupt keine Salti gesprungen werden dürfen.
- In den Hallen gibt es Aufsichts-/Betreuungspersonal. Den Anweisungen dieser Personen ist Folge zu leisten.

- Die Verantwortung für die Klasse und damit die Aufsichtspflicht verbleibt jedoch immer bei der Lehrkraft. Daher sollte die Lehrkraft stets bei der Gruppe bleiben und die Einhaltung der Regeln kontrollieren.
- Auch regelmäßige Pausen tragen zur Sicherheit bei. Das Springen auf dem Trampolin führt schnell zur Ermüdung, wodurch das Unfallrisiko steigt.

Stella Cornelius-Koch, freie Journalistin

Weitere Informationen

Fachbereich Aktuell (FBBE-004)
„Unfallprävention beim Trampolinspringen in Trampolinhallen“
► <https://publikationen.dguv.de>
Webcode: p021649



Empfehlungen für die Nutzung von Trampolinhallen im Rahmen von Schulausflügen
► www.unfallkasse-berlin.de
Webcode: ukb934





Gehen, rennen, hüpfen: mehr davon im Schulalltag

Täglich mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität – so viel Bewegungszeit sollten Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren haben. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen fördert das die körperliche, psychische und soziale Gesundheit Heranwachsender. Der Sportunterricht, aber auch andere schulische Bewegungsangebote stehen dabei im Fokus.

Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) erreichen bereits vor der Corona-Pandemie kaum ein Drittel aller Drei- bis Siebzehnjährigen in Deutschland die Bewegungsempfehlung für die Alltagsaktivitäten. Neun Prozent der Mädchen und Jungen waren sogar nicht mal zwei Tage pro Woche eine Stunde lang körperlich aktiv. „Die pandemiebedingte Tendenz einer noch mehr abnehmenden Bewegung ist alarmierend“, betont Annette Kuhlig. Die Expertin für den Bereich Schulsport bei der Unfallkasse Berlin sieht dringenden Handlungsbedarf angesichts des Rückgangs sportlicher Aktivität von Kindern und Jugendlichen, die zeitweise keinen Zugang zu organisiertem Schul- und Vereinssport hatten.

Schulsport wichtiger Baustein

Ein wichtiger Baustein für sichere und gesunde Bewegungsangebote ist der Schulsport. Die Sportlehrkraft, die mit zunehmenden Unterschieden und Defiziten bei Lernenden konfrontiert wird, steht vor besonderen Herausforderungen. Ob Sensomotorik, Ausdauer oder auch Beweglichkeit – differenzierte Unterrichtsformen und -inhalte sind gefragt, denn Überforderung kann zur Demotivation sowie Sicherheitsrisiken und damit auch zur Unfallgefahr führen. Annette Kuhlig: „Deshalb sollte immer genug Zeit für ein indi-

viduelles Ausprobieren und Wiederholen von Übungen eingeplant werden.“

Bewegung, Spiel und Sport – aber sicher

Aufgabenstellungen müssen sich jeweils an Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler orientieren, um unkalkulierbare und sicherheitsbeeinträchtigende Situationen zu vermeiden. Doch auch andere Aspekte wie die schulsportgerechte Kleidung und gelenkstabilisierende Sportschuhe oder auch ein sicherer Geräteaufbau, Aufwärmübungen und die Organisation einer Aufsicht dienen der Sicherheit bei Bewegung, Spiel und Sport.

Gewusst wie: Ideen gefragt

Nicht nur der Sportunterricht bietet den Rahmen für Bewegung. Auch klassischer Unterricht lässt sich mit Bewegungsangeboten auflockern, die nicht nur der Gesundheit dienen, sondern auch das Lernen erleichtern. Dazu kann beispielsweise der Einsatz methodischer Unterrichtsformen wie Teamarbeit oder der Einsatz von Stehtischen als Alternative zum ständigen Sitzen gehören. Und warum nicht mal Lerninhalte bewegt umsetzen? Zahlen lassen sich hüpfen oder klatschen. Geometrische Figuren sind interessant, wenn man sie abläuft – das am besten draußen im Freien.

Viele Orte und Anlässe für Bewegungszeit

Über den Unterricht hinaus bieten sich viele Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler zur Bewegung zu motivieren. Vor allem Sportlehrkräfte sind dabei als Motivator und Initiator gefragt. Ob bei Sportfesten, in Arbeitsgemeinschaften, Schulprojekten oder bei sportlich gestalteten Wandertagen: Die tägliche körperliche Aktivität lässt sich mit einer zusätzlichen Angebotsbreite erhöhen. Ob mit Spiel, Spaß oder auch Musik und Tanz – Hauptsache in Bewegung. Besonders bei Ganztagschulen bietet sich der Rahmen, Nachmittage vielfältig mit spielerischen und sportlichen Anregungen zu füllen, um Fitness, Koordination und Geschicklichkeit zu schulen.

Adrienne Kömmler, freie Journalistin

Weitere Informationen

Bei Fragen oder für Anregungen ist die Unfallkasse Berlin die richtige Ansprechpartnerin. Weitere Infos finden Interessierte in „Fachbereich Aktuell“ der DGUV „Schule in Bewegung – jetzt erst recht!“:

► <https://publikationen.dguv.de>

Webcode: p021967



Seminare zum Themenbereich Sport

Soziales Lernen in der Schule mit Methoden der Erlebnispädagogik

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher in Grundschulen	<ul style="list-style-type: none"> • Einführen in das Thema – Möglichkeiten der Erlebnispädagogik • Wirkungen des sozialen Lernens – Rücksicht und Achtung, Hilfe signalisieren und annehmen können • Viele praktische Übungen und Spiele zeigen, wie das soziale Miteinander konstruktiv gefördert werden kann 	04.05.2023	106-09201-23

Bemerkung: Das Seminar findet von 09.00 bis 16.00 Uhr statt.

Sportunterricht abwechslungsreich und sicher gestalten

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Referendarinnen und Referendare, Sportlehrkräfte (auch fachfremde)	<ul style="list-style-type: none"> • Versicherungsschutz beim Schulsport • Unfallgeschehen im Sportunterricht • Mehr Sicherheit durch sichere Sportgeräte und gezielte organisatorische Maßnahmen • Umgang mit dem Risiko • Strategien zur Erhöhung der Lernmotivation und Reduzierung der Belastungen im Unterricht • Praxisbeispiele zur Unfallprävention bei Ballspielen 	15.11.2022 16.11.2023	106-06401-22 106-06401-23

Bewegte Konzepte für die Nachmittagsbetreuung

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Hortlerzieherinnen und Hortlerzieher	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung • Gezielte Entwicklung koordinativer Fähigkeiten • Praktische Angebote für die Nachmittagsbetreuung • Konzeptionelle Umsetzung • Thema: „Kleine Spiele und Wettbewerbe“ 		106-09301-23

Bemerkung: Inhouse-Seminar, auf Anfrage.

Sport mit heterogenen Gruppen – Vielfalt als Bereicherung erlebbar machen

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagoginnen und Pädagogen, die im Sport- oder Hortbereich tätig sind	<ul style="list-style-type: none"> • Methodisch-didaktische Tipps im Umgang mit heterogenen Gruppen • Anpassung von Spielen und Übungen • Praktische Beispiele aus dem Behindertensport • Simulation und Selbsterfahrung von Einschränkungen 	28.09.2023	104-09401-23

Das richtige Spiel zur richtigen Zeit – Impulse für den Umgang mit herausforderndem Verhalten im Sportkontext

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagoginnen und Pädagogen aus dem Grundschulbereich	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretischer Einstieg zum Themenkomplex „herausforderndes Verhalten“ • Systemische Herangehensweise • Inklusiv und wertschätzende Haltung • Praktische Tipps im Umgang mit „herausforderndem Verhalten“ • Erproben und Abwandeln von geeigneten Spielen und Übungen 	19.10.2023	104-09501-23

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.
Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung. Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.

Bewegung macht schlau – Förderung der kognitiven Entwicklung durch Bewegung

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen (Klasse 1 bis 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang von Bewegung und kognitiver Entwicklung • Bewegungen mit Überkreuzen der Mittellinie • Melodie und Rhythmus in Bewegung umsetzen • Übungen und Spiele zur Förderung der Mimik, Gestik und Feinmotorik • Förderung von Bewegung und Lernen 	02.03.2023	106-09601-23

Bemerkung: Das Seminar findet von 09.00 bis 16.00 Uhr statt.

Bewegung und Lernen mit Formen, Farbe, Buchstaben und Zahlen

Kooperationsseminar mit der Sportjugend Berlin (SJB)

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Pädagogische Fachkräfte aus Vorschuleinrichtungen und Grundschulen (Schuleingangsstufe)	<ul style="list-style-type: none"> • Prävention von Bewegungsmangel in Kita- und Schulalltag • Bewegungserfahrungen in der frühen Kindheit als Basis für späteres Lernen • Bewegungsideen, die einen freudvollen Umgang mit Zahlen, Farben, Formen, Buchstaben, Musik etc. ermöglichen 	08.06.2023	106-09701-23

Bemerkung: Das Seminar findet von 09.00 bis 16.00 Uhr statt.

Entwicklung koordinativer Fähigkeiten bei Kindern im Grundschulalter

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Lehrkräfte aus Grundschulen und Horterzieherinnen und Horterzieher	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind koordinative Fähigkeiten und welche Bedeutung haben sie für die kindliche Entwicklung? • Bewegungskönnen und Persönlichkeitsentwicklung • Praktische Hinweise zum Thema „Kleine Spiele“ • Praktische Hinweise zum Thema „Ringeln und Raufen“ • Praktische Hinweise zur Gestaltung von weiteren Bewegungsangeboten im Unterricht und in der Betreuung 	15.09.2022 14.09.2023	106-09801-22 106-09801-23

Gerätturnen vielseitig gestalten – Übungen am Boden und am Reck

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte an Grund- und Sekundarschulen	<ul style="list-style-type: none"> • Methodische Schritte für das Erlernen von Elementen am Boden und am Reck • Von der Rolle vorwärts bis zum Handstütz-Überschlag • Vom Hüftaufschwung bis zum Kippaufschwung 	17.02.2023	104-09901-23

Bemerkung: Das Seminar findet von 10.00 bis 14.00 Uhr statt.

Springen mit dem Minitrampolin

Zielgruppe	Inhalte	Termin(e)	Seminar-Nr.
Sport unterrichtende Lehrkräfte, die im Besitz eines Ausbildungsnachweises für das Trampolinspringen im Schulsport sind	<ul style="list-style-type: none"> • Januar: Fußsprünge, verschiedene Organisationsformen, rhythmisches Springen • März: Salto vorwärts und rückwärts, Sprünge mit Kasten, Choreografien 	29.09.2022 20.01.2023 24.03.2023	104-09102-22 104-09101-23 104-09102-23

Bemerkung: Beide Seminare zusammen entsprechen dem Qualifikationsnachweis für das Trampolinspringen beim BTFB. Das Seminar findet jeweils von 9 bis 13 Uhr statt.



Luftdreher, Inselhüpfer und Tiere im Zoo



Die neue Broschüre „Fachfremd Sport unterrichten in der Grundschule“ gibt Sicherheit für den Unterricht.

An vielen Schulen sind Fachfremde im Unterricht mittlerweile Alltag. Besonders an Grundschulen übernehmen fachfremde Pädagogen und Pädagoginnen oft den Sportunterricht, was nicht unterschätzt werden darf. Denn natürlich bedarf es in jedem Fach besonderer Kenntnisse und Vorbereitung, im Sportunterricht ist zusätzlich der Sicherheitsaspekt von besonderer Bedeutung, um einen optimalen Unterricht zu gewährleisten. Wie auch Fachfremde den Sportunterricht an Grundschulen umsetzen können, darüber informiert eine neue Broschüre der Unfallkasse Berlin.

Informationen und Anleitungen auf 140 Seiten

Unter dem Titel „Beispiele für Unterrichtsvorhaben im Bereich ‚Bewegen an Geräten – Turnen‘“, thematisiert die 140-seitige Broschüre pädagogische Grundlagen sowie Besonderheiten des Unterrichtens im Fach Sport, aber auch konkrete Hinweise für Unterrichtsvorhaben in den Klassen 1 und 2, 3 und 4 sowie Kriterien der Leistungsbewertung.

Neben den pädagogischen Grundlagen ist es vor allem der praktisch orientierte Teil, in dem Lehrkräfte Anregungen bekommen, den Unterricht zu gestalten, von den Grundtätigkeiten an den Geräten über den konkreten Unterrichtsaufbau

bis hin zu erweiterten Übungen je nach Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. In übersichtlich strukturierten Kapiteln vermitteln kompakte Informationstexte mit Illustrationen Grundlagenwissen, mit dem der Unterricht quasi sofort umgesetzt werden kann. Theoretische Inhalte sind leicht verständlich und fundiert aufgebaut, ergänzt um Anregungen wie Spielideen und Materialvorlagen. So werden zum Beispiel die Abbildungen für den bereits ab der 1. Klasse empfohlenen Gerätetransport mit konkreten Dos and Don'ts versehen: Die Langbank auf Kommando anheben und absetzen, dabei bitte auf Füße achten und sich während des Transports keinesfalls draufsetzen. Für die Spielidee „Tiere im Zoo“ gibt es eine Kopiervorlage und den Gerätepass zum Ankreuzen als „Kannblatt“. In kurzen Abschnitten werden Stationsbetriebe sowie das Helfen und Sichern beschrieben und wieder vermittelt Illustrationen die richtige Umsetzung.

Spielerisch für Sicherheit sorgen

Dass gerade die Sicherheit im Sportunterricht großgeschrieben wird, versteht sich von selbst – die Broschüre nennt alle wichtigen Risikofaktoren und Gefahren, gibt Ratschläge sowohl zur Vorbereitung als auch Durchführung eines sicheren Sportunterrichts und illustriert die Hilfestellungen, mit denen Schülerinnen und Schüler sich gegenseitig sichern können. Zusätzlich erfahren die Lehrkräfte, wie sie den Unterricht strukturieren können, wie ein offener Anfang oder Rituale die Schülerinnen und Schüler unterstützen und dass ein

Klima, in dem sich alle wohlfühlen, genauso wichtig sein kann wie die richtige Hilfestellung an Kästen, Ringen und Co.

Bunt illustrierte Stationskarten demonstrieren Einsatzmöglichkeiten von Geräten und schlagen Bewegungen oder Übungen vor. Die begleitenden Unterrichtsgliederungen geben Hinweise hinsichtlich Aufbau und Material, ergänzt um die pädagogischen Perspektiven der jeweiligen Unterrichtseinheit. Aufgabenkarten, die Material und Bewegungsvorschläge abfragen, runden das umfangreiche Material ab und ermöglichen Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern, die Lern- und Bewegungsfortschritte zu dokumentieren.

Grundlagenwerk für alle

Informativ, umfangreich und alle Aspekte eines sicheren Sportunterrichts vermittelnd, ist diese Broschüre sowohl Grundlagenwerk als auch Inspiration für Fachfremde wie auch für bereits geschulte Fachkräfte.

Die Broschüre kann bei der Unfallkasse Berlin bestellt oder als Download im Internet abgerufen werden:

► www.unfallkasse-berlin.de

Webcode: ukb73

Alexandra Ludwig,
freie Journalistin

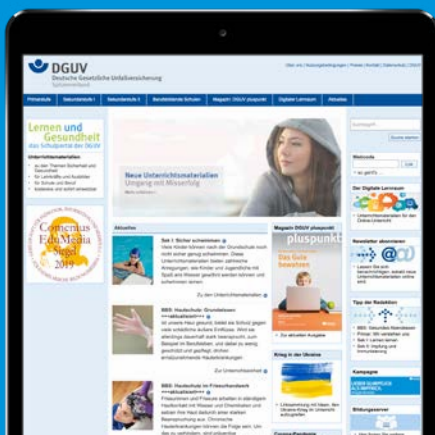


Klick-Tipp: Online informieren, Broschüren finden, Seminare buchen

Nutzen Sie das Onlineangebot der Unfallkasse Berlin zum Thema Schulsport.



www.unfallkasse-berlin.de/schulsport

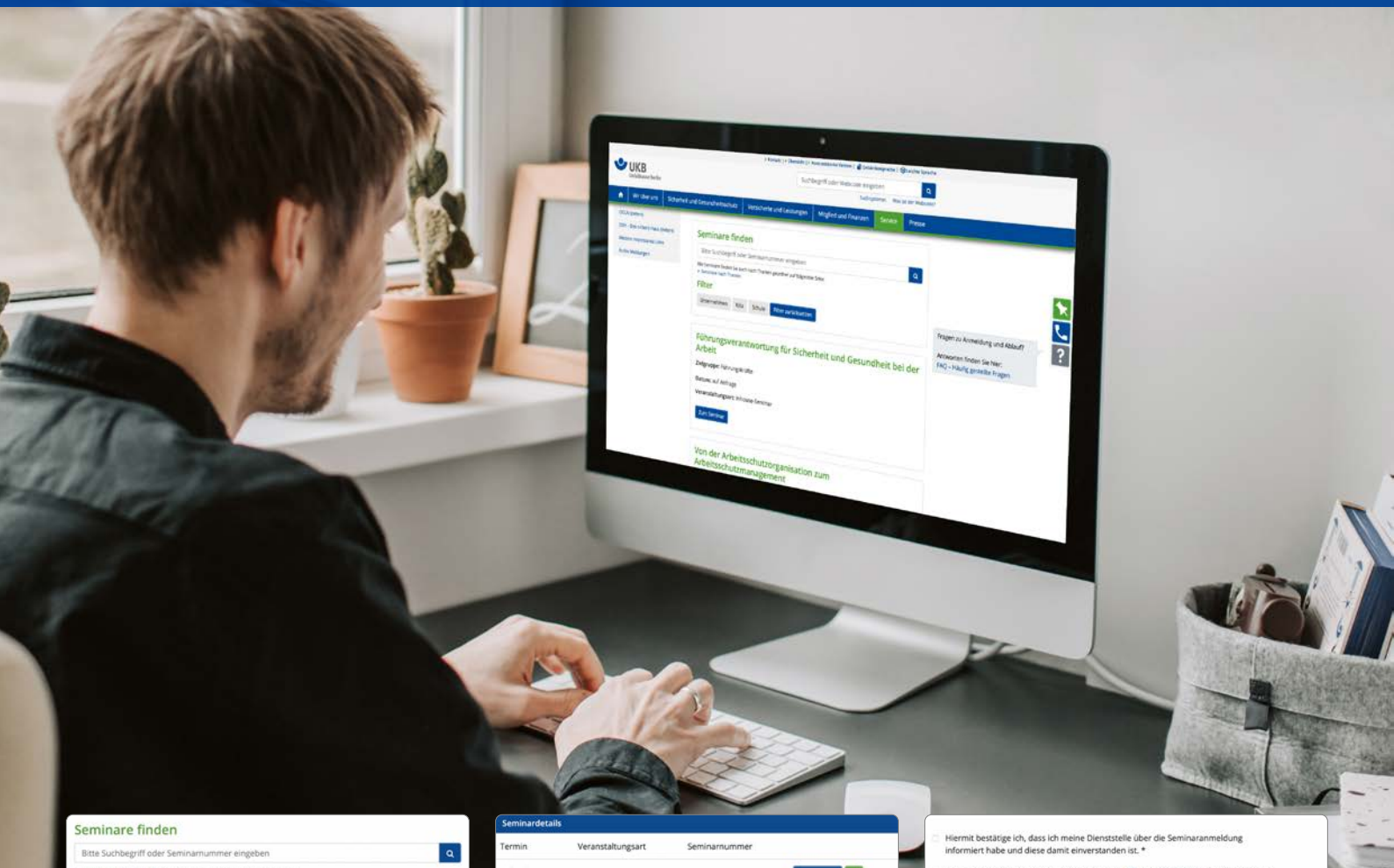


Kostenfreie Lehrmaterialien für den Unterricht

- Schnell und einfach Unterrichtsmaterialien herunterladen
- Jeden Monat neue kostenfreie Unterrichtsmaterialien
- Nach Themen und Schultyp sortiert und aufbereitet
- Arbeitsblätter und Schaubilder direkt für den Einsatz im Unterricht

► www.dguv-lug.de

Seminare online finden und buchen – so geht's



Seminare finden

Bitte Suchbegriff oder Seminarnummer eingeben

Alle Seminare finden Sie auch nach Themen geordnet auf folgender Seite:
• Seminare nach Themen

Filter

Unternehmen Kita Schule **Filter zurücksetzen**

Termin	Veranstaltungsart	Seminarnummer	
auf Anfrage	Inhouse-Seminar	105-07801-21/22	Anmelden

Hiermit bestätige ich, dass ich meine Dienststelle über die Seminaranmeldung informiert habe und diese damit einverstanden ist. *

Ich stimme der Datenverarbeitung im Sinne der Datenschutzerklärung der Unfallkasse Berlin zu. *

Eingabe Ihrer Daten überprüfen

1 Seminar finden

Auf der Seminarseite finden Sie das **Weiterbildungsangebot** der Unfallkasse Berlin. Mit dem **Filter** können Sie das passende Seminar auswählen. Haben Sie Fragen zur Seminarorganisation? Klicken Sie auf das „**Fragezeichen**“ am rechten Seitenrand.

2 Seminar ausgewählt

Sie haben ein Seminar gefunden, dann klicken Sie auf den **Anmelde-Button** in der Detailansicht. Nutzen Sie auch die Merkfunktion, damit können Sie mehrere Seminare hinterlegen und jederzeit auf Ihre Auswahl zurückgreifen.

3 Formular abschicken

Letzter Schritt: Anmeldeformular ausfüllen und abschicken. Sie erhalten anschließend eine **Bestätigungse-Mail** über den erfolgreichen Eingang der Anmeldung bei der Unfallkasse Berlin.

