Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.



Informationsbox

Gymnastik & Turnen

Zur Unterstützung von Vereinen, Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportler*innen & Eltern

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

Impressum:

Herausgeber:

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

In Kooperation mit dem Westfälischen Turnerbund e.V. und seinen Turngauen wurde diese Informationsbox im Projekt "Vereinssport in der Kommune - Mit Sicherheit verletzungsfrei" erstellt.

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

ARAG

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Bochum, September 2022

Einleitung

Verletzungen – genau das was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Sportplatzprüfung oder zur Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Das Verletzungsrisiko im Turnen und in der Gymnastik ist im Alter von 7 – 18 Jahren (in der Gymnastik bis 24 Jahren) am höchsten. Die häufigsten Verletzungen im Kindes- und Jugendalter betreffen den Kopf und die oberen Extremitäten. Dabei handelt es sich um Frakturen des Unterarmes, Ellbogen und der Hand. Im jungen Alter sind die Verletzungen sportartunspezifisch, was sich mit zunehmendem Alter ändert. Ältere Jugendliche und junge Erwachsene erleiden die Verletzungen vorwiegend an den unteren Extremitäten. Insbesondere im Bereich des Sprunggelenks, das am häufigsten betroffen ist, gefolgt von Fußverletzungen und Verletzungen der Kniegelenke.

Diese Tipps richten sich sowohl an Sportler*innen, Trainer*innen als auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim sicheren Sporttreiben!

Inhaltsverzeichnis // Wegweiser

Aufwärmen in Gymnastik und Turnen

- ➔ Allgemeine Informationen & Hinweise (zum Aufwärmen)
- ➔ Sportartspezifisches Aufwärmen
- ➔ Dehnen

Helfen und Sichern

- ➔ Helfergriffe

Sportstätten & Sportgeräte

- ➔ Mattentypen und ihre Eigenschaften
- ➔ Umgang mit dem Trampolin
- ➔ Checklisten für Matten
- ➔ Checkliste zur Sicht- und Funktionsprüfung von Trampolinen
- ➔ Überprüfung und Wartung von Geräten
- ➔ Musterprotokoll zur Dokumentation der Prüfung und Wartung
- ➔ Auf- und Abbau von Geräten

Eltern

- ➔ Fair-Play – Auch für Eltern!
- ➔ Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Aufwärmen in Gymnastik und Turnen

Gemeinsam mit unseren Expert*innen haben wir in verschiedenen Workshopsessions Schwerpunkte und Inhalte zur Sportunfallprävention im Turnen und in der Gymnastik in NRW zusammengefasst. Dabei wurde der Fokus daraufgelegt, welche Maßnahmen aktuell für die Vereine am wertvollsten sind. Daraus ergibt sich ein Merkblatt, das einen Überblick zum generellen Thema Aufwärmen und zum sportartspezifischen Aufwärmen gibt.

Allgemeine Informationen & Hinweise (zum Aufwärmen)

Das Merkblatt „Aufwärmen gibt einen Überblick zu Nutzen und Gestaltung des Aufwärmens.

Aufwärmen im Sport

Das Aufwärmen muss immer fester Bestandteil zu Beginn einer jeden Sporteinheit sein. Unter Aufwärmen werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die einen Sporttreibenden optimal auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereiten und somit zur Verletzungsprophylaxe beitragen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und Erhöhung der Körpertemperatur, kommt der*die Sportler*in auch mental auf dem Sportplatz/in der Sporthalle an. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren.

Warum aufwärmen?

Das Aufwärmen dient der körperlichen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung auf die bevorstehende sportliche Beanspruchung. Es steigert die Leistungsfähigkeit und reduziert das Verletzungsrisiko. Außerdem fördert das gemeinsame Aufwärmen die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur	▪ Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen	▪ Kontaktaufnahme mit dem*der Übungsleiter*in/Trainer/in
▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit	▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft	▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit	▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation	▪ Kommunikativer Austausch
▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung	▪ Erhöhung der Konzentration	▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge	▪ Abbau von (ggf. vorhandenen) Ängsten	▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl

▪ Steigerung der Muskeldurchblutung	▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen	
▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit	▪ Gewöhnung an die Umgebung	
▪ Verletzungsprophylaxe	▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten	
▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels		
▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit		
▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung		

Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur", z. B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der*die Sportler*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball zum Prellen oder Dribbeln. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
    - Training: 15-30 min
    - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt

- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens → fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen

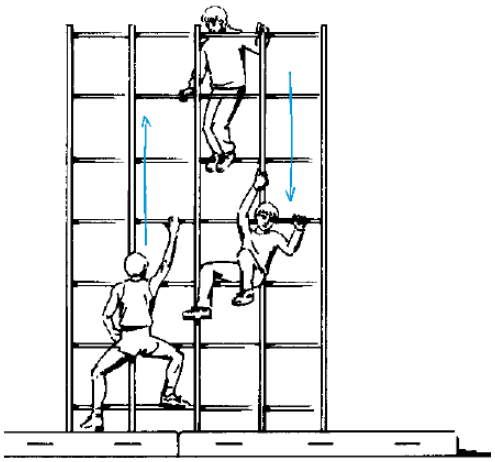
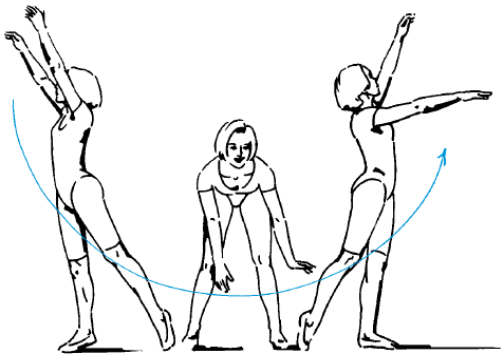
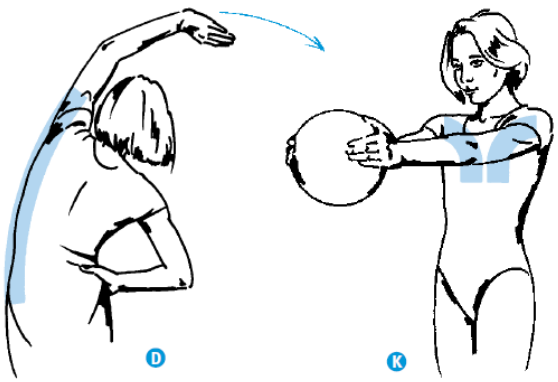
Sportartspezifisches Aufwärmen

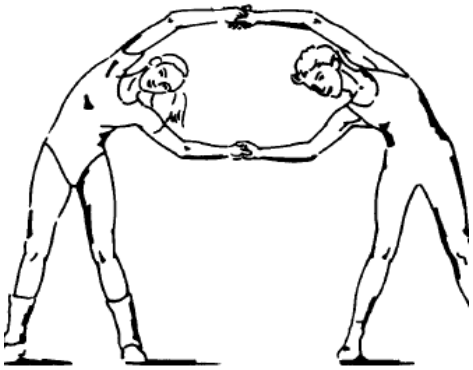
Beim (sportart-)spezifischen Aufwärmen kommt es vor allem darauf an, dass die Sportler*innen für die folgende Belastung vorbereitet werden. Es muss auf Trainingsinhalte im Hauptteil des Trainings abgestimmt sein und den Körper auf die Belastung im Haupttraining abgestimmt sein.

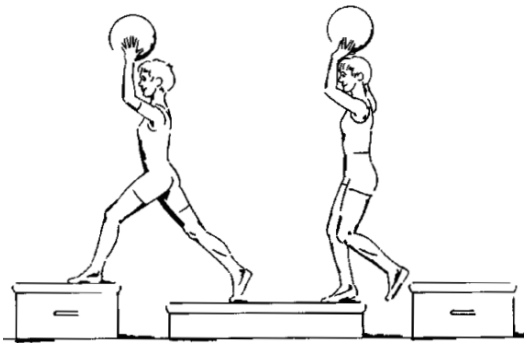
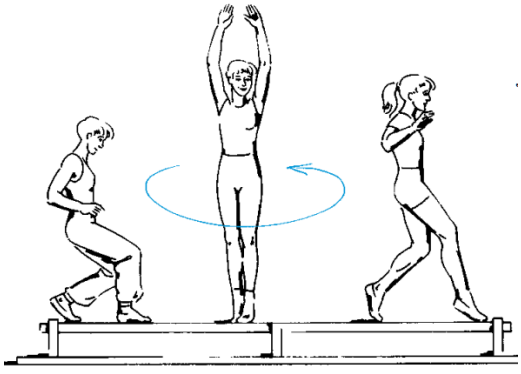
Im Folgenden sind typische Grundtätigkeiten dargestellt. Die einzelnen Übungen und deren Schwierigkeitsgrad müssen an die individuellen (Leistungs-)Voraussetzungen der Trainingsgruppe angepasst werden.

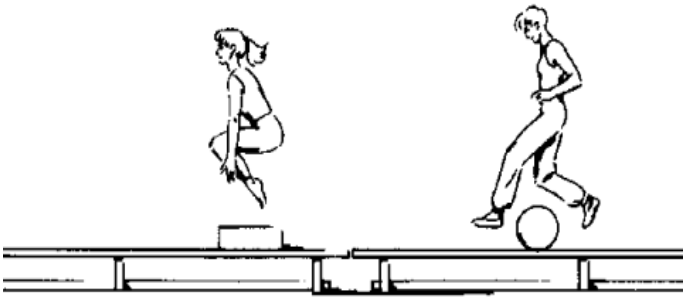
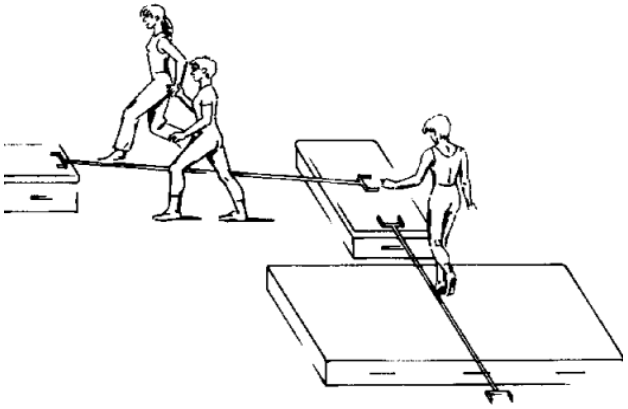
Grundtätigkeiten	
Laufen	
Balancieren	

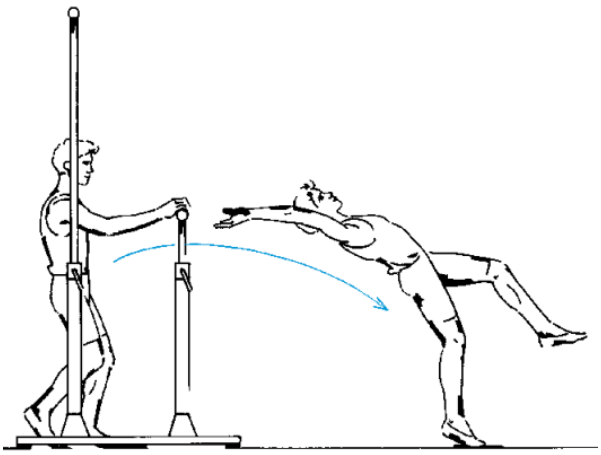
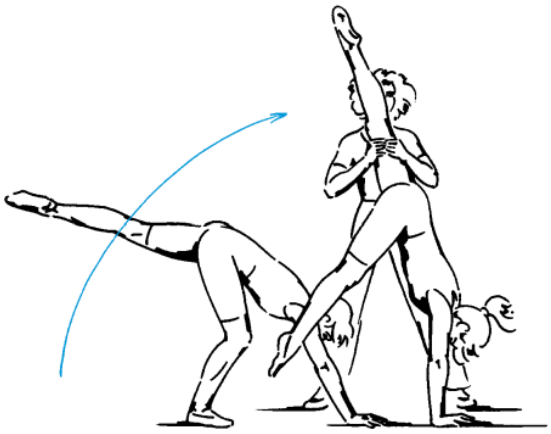
Sprung	
Krabbeln/Kriechen	
Steigerungsläufe	 
Laufspiele	 H. (01/2022). Laufspiele. vlamingo. https://www.vlamingo.de/laufspiele/

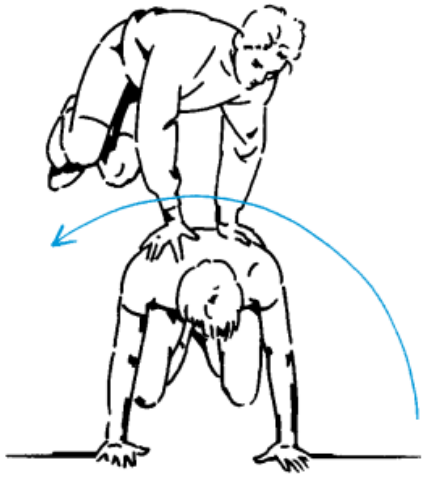
Klettern	
Mobilisation (mit und ohne Handgeräte)	 
Dehnen (D) und Kräftigen (K) der Muskulatur im markierten Bereich	

Übungen mit einem Partner	

Übungen zum speziellen Aufwärmen können sein:	
Das Balancieren über einen Kasten (kleinen Kasten) oder über einen Deckel des Kastens Varianten: ▪ Vor- und Zurück laufen ▪ mit verbundenen Augen ▪ tragen eines Medizinballs	
Balancieren über Linien und Turnbänke. Im Geh- oder im Lauftempo. Varianten: ▪ Richtung ändern ▪ Hindernisse überwinden ▪ überqueren mit einer Hock-, Ferse oder Zehenstand ▪ verschiedene Armbewegungen (Schwingen, Kreisen, Hoch-, Seithalte)	

Springen auf der Turnbank ▪ Sprung-, Nachstell-, Wechselschritte ▪ Schlusssprünge ▪ Überspringen von kleinen Hindernissen ▪ Seilchenspringen für bewegungsbegabte Schülerinnen und Schüler	
Gleichgewichtsübungen auf einer Reckstange	
Spezielle Übungen für turnspezifischer Fertigkeiten:	
Hangeln am Stufenbarren	

Vorauslaufen durch die Spannbeuge	
Übungen unter dem Aspekt der Bewegungsverwandtschaft zu Überschlägen:	
Hopserlauf	
Schwung in den Handstand mit Hilfe	

Radeln über einen Partner oder eine Bank/Kasten	

Quellen: Gesetzliche Unfallversicherung. (1997). GUV-SI 8032 - Sicherheit im Schulsport - Turnen. https://docplayer.org/24998611-Turnen-gesetzliche-unfallversicherung.html

Dehnen

Körperliche Ziele und Wirkungen

Richtig und regelmäßig durchgeführtes Dehnen/Stretching lässt folgende Wirkungen erwarten:

- Es erhöht die Gelenkbeweglichkeit – wichtig für alle sportlichen Beanspruchungen, die hohe Beweglichkeit verlangen (z.B. Turnen). Auch im Alltagsleben profitiert man häufig von beweglichen Gelenken.
- Es erhöht den Dehnungswiderstand der Muskulatur: der Muskel kann plötzlich auftretenden Zugbelastungen besser standhalten!
- Das regelmäßige Dehnen/Stretching trägt zur Vermeidung von Verletzungen der Muskulatur, insbesondere Zerrungen, bei.

Dehnen/Stretching Methoden

Es lassen sich zwei Grundmethoden des Dehnens/Stretchings unterscheiden:

1. Statisches, gehaltenes Dehnen
   - Der Muskel verweilt in der gleichen Haltung über 15-20 Sekunden

2. Dynamisches Dehnen
   - Der Muskel wird in der Bewegung gedehnt. Die Übung wird ca. 10 mal durchgeführt

Beide Grundmethoden lassen sich sowohl aktiv als auch passiv ausführen. Darüber hinaus gibt es Varianten der Grundmethoden, die sich für spezielle Ziele, Zielgruppen bzw. Einsatzfelder anbieten. Dazu zählen z.B. das Anspannungs-Entspannungs-Dehnen.

Dehnen/Stretching im Aufwärmen

Ziel des Aufwärmens ist es den gesamten Organismus optimal auf die bevorstehende Beanspruchung vorzubereiten. Im Falle von Dehnen/Stretching trifft dies ebenfalls zu, jedoch liegt dabei der Fokus auf der Vorbereitung der Muskulatur und der dazugehörigen Bänder und Sehnen. Für das Dehnen/Stretching im Aufwärmen ist zu beachten:

- Die geeignete Methode ist das dynamische Dehnen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass statisches Dehnen kurz vor der eigentlichen sportlichen Aktivität zu einer Leistungsminderung führen kann.
- Dehnen ist nur dann sinnvoll/zu empfehlen, wenn im Hauptteil die Muskeln stark beansprucht werden.
- Für die Dauer des Dehnens gilt: kurz und knackig! Zu langes Dehnen kann ebenfalls die Leistungsfähigkeit (der Muskulatur) beeinträchtigen.

Dehnen/Stretching zum Ende der Einheit/nach der Einheit

Hier werden unterschiedliche Ziele angestrebt: „Ausdehnen“ der beanspruchten Muskulatur zur Vermeidung von Kontraktionsrückständen, Entspannung, verbesserte Regeneration. Diese Wirkungen sind umstritten bzw. in der Praxis nicht zu beweisen. Entscheidend für die Durchführung sollte das subjektive Empfinden sein.

Für das Dehnen zum Ende/nach einer Einheit ist zu beachten:

- Es eignen sich alle Methoden
- Statische Übungen nicht zu lange halten, um die Durchblutung der Muskulatur nicht zu gefährden!

Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die regelmäßige Durchführung von Dehnprogrammen einen positiven Effekt auf die Beweglichkeit hat. Dabei ist es unerhebliche, welche Dehnmethode angewendet wird.

Zu beachten:

Erwachsene und Kinder müssen anders Dehnen.

Der Bewegungsdrang der Kinder sollte in den Dehnübungen mit eingebaut werden. Darüber hinaus sollten die Dehnungen an das kindliche Niveau angepasst werden. Eine spielerische Herangehensweise ist für Kinder wichtig. Der Fokus sollte auf dem dynamischen Dehnen liegen. Das statische Dehnen ist für Kinder nicht optimal.

Quellen:

Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D. & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review in *Applied physiology, nutrition & metabolism, 41*, 1-11.

Behm, D. G. & Chaouachi, A. (2011). A Review of the acute effects of static and dynamic stretching performance in *European Journal of Applied Physiology, 111* (11), 2633-51.

Lederman, E. (2014). Therapeutic Stretching – Toward a functional approach.

Scheinost, D. (2021). Dehnen versus Krafttraining – Beweglichkeit verbessern in *physiopraxis, 19(20)*, 28-31.

Thomas, E., Bianco, A., Paoli, A. & Palma, A. (2018). The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion. International Journal Sports Medicine, 18 (39), 243-254.

Bundesamt für Sport BASPO (o.J.). *Dehnen*. https://www.mobilesport.ch/aktuell/dehnen/

Bundesamt für Sport BASPO (o.J.). *Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren*. https://www.mobilesport.ch/aktuell/beweglichkeit-muskeln-dehnen-gelenke-mobilisieren-2/

Helfen und Sichern

Helfen und Sichern sind im Turnen und in der Gymnastik wichtige und daher wesentliche Bestandteile des Trainings. Deswegen ist es notwendig, frühzeitig die richtigen Methoden und Techniken zu erlernen.

Grundsätzlich gibt es Voraussetzungen für erfolgreiches Helfen und Sichern:

- Bereitschaft zum Helfen muss vorhanden sein
- Beachtung der körperlichen Voraussetzungen für das Helfen (angemessene Körpergröße und Kraft)
- Kennen der Techniken und der Haltegriffe
- Pflichtbewusstsein der Helfenden
- Fokus auf die Bewegung, hohe Aufmerksamkeit
- Wissen über Bewegungsabläufe und mögliche Gefahrensituationen
- Vorausahnen des Bewegungsablaufs
- Geistesgegenwärtiges Handeln
    - Welcher Griff muss wo und wann angesetzt werden?
    - Welche Art der Hilfe muss sein?
    - Wie stark muss unter Berücksichtigung des Leistungsstandes den Übenden geholfen werden?

Helfergriffe

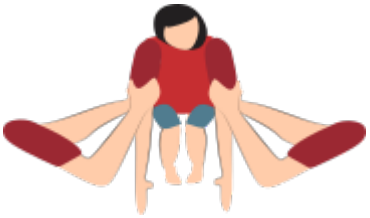
Der Klammergriff ist der wichtigste Helfergriff. Der Oberarm wird dabei mit beiden Händen umgriffen. Die innere Hand greift unter die Achseln und der Daumen zeigt nach außen. Die äußere Hand greif am Oberarm (Klammer) und der Daumen zeigt nach innen.

Von diesem lassen sich weitere Haltegriffe bzw. Haltegriff-Variationen ableiten:

Klammergriff als Stützgriff (zwei Helfende)

Einsatz:

- Beim Aufknien an Bock, Kasten, Pferd
- Beim Anhocken an Bock, Kasten, Pferd, Stufenbarren, Schwebebalken
- Bei Sprung, Hocke, Bücke, Grätsche
- Beim Durchhocken oder Durchbücken eines Beines am Reck, Stufenbarren, Schwebebalken aus dem Absprung



Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Nah am Stützpunkt stehen
- Das innere Bein steht vorne
- Mit dem Oberkörper und den Armen dem Übenden entgegenbewegen
- Den Übenden im frühestmöglichen Zeitpunkt erfassen
- Ggfs. eine Schultersperre bilden, die einen Sturz nach vorne verhindert
- Mit dem inneren Bein nach dem Zufassen der Hände zurück gehen
- Bewegungsablauf unterstützen, bis der Übende sicher gelandet ist

Klammergriff als Stützgriff (ein Helfender)

Einsatz:

- Abgang vom Barren/Reck

Der Oberarm des Übenden wird mit den Händen umgriffen. Die Daumen liegen seitlich am Oberarm (aus Sicht des Helfenden).

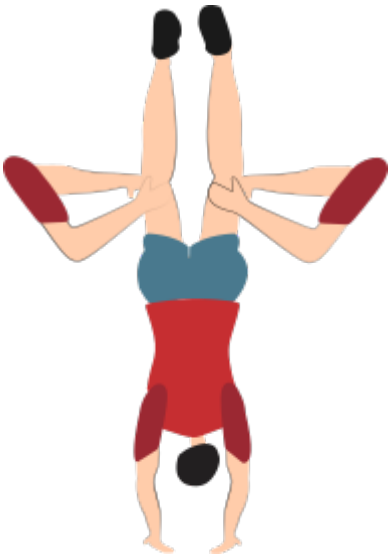
Hinweise für den Helfenden:



- Immer den Übenden beobachten
- Hände weit entgegenstrecken, um frühestmöglich zufassen zu können
- Nach dem Zufassen der Hände mit dem vorderen Bein nach hinten gehen
- Übenden durch Zughilfe nach vorne unterstützen
- Bewegungsablauf unterstützen, bis der Übende sicher gelandet ist. Durch Druck gegen Oberarm den Oberkörper aufrichten, ggfs. mit akustischer Hilfe „Kopf gerade halten, Oberkörper aufrichten“

Klammergriff als Gleichgewichtshilfe (ein oder zwei Helfende)

Einsatz:



- Aufschwung in den Handstand
- Kerze
- Kipphang (Sturzhang)
- Streckkipphang
- Kopfstand
- Oberarmstand

Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Unmittelbar neben dem Stütz stehen
- Bei Ungeübten zunächst Zughilfe geben, anschließend Gleichgewichtshilfe

Klammergriff als Zughilfe (zwei Helfende)

Die Helfenden stehen neben dem Stütz des Übenden. Der Übende wird früh in der Aufwärtsbewegung im Klammergriff am Oberschenkel gegriffen und durch die Helfenden in den Stütz gezogen.

Einsatz:

- Rolle rückwärts in den Handstand
- Kippbewegungen rückwärts
- Felgbewegungen rückwärts
- Stemmbewegungen rückwärts
- Zughilfe unterstützt dabei den Körper des Übenden in eine höhere Position zu bringen

Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Frühzeitig zu Beginn der Aufwärtsbewegung zufassen
- Den Übenden auch nach dem Handstand wieder in den sicheren Stand begleiten
- Wenn der Übende in der Lage ist, den Körper ohne Hilfe in den Stütz zu bekommen, dann kann nur die Endphase der Bewegung unterstützend begleitet werden. Es wird also erst dann im Klammergriff zugefasst, wenn der Übende zurückzufallen droht.

Klammergriff als Drehgriff vorwärts (zwei Helfende)

Der Drehgriff bzw. die Drehhilfe wird meist in Verbindung mit einer Zug- oder Schubhilfe eingesetzt. Dabei wird die Drehgeschwindigkeit zu Beginn oder zum Ende der Bewegung beeinflusst. Bei schnellen Drehbewegungen ist es zumeist notwendig die Drehbewegung abzubremsen.

Einsatz:

- Auf- und Umschwung
- Rollbewegung
- Überschlagbewegungen
- Kippbewegungen
- Felgenbewegungen

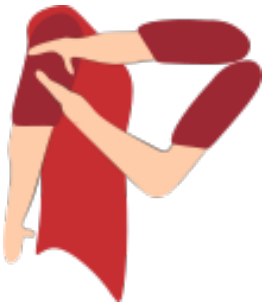
Die Helfenden stehen seitlich quer zum Übenden und erfassen mit beiden Händen, die ein- bzw. auswärts gedreht sind, dessen Oberarm.

Befindet sich der Helfende links vom Übenden, so ist die linke Hand einwärts gedreht und fasst den Trizeps (unterhalb des Deltamuskels), die rechte Hand ist auswärts gedreht und fasst den Bizeps oberhalb der Armbeuge. Das Ellbogengelenk muss frei beweglich bleiben. Der Helfende auf der rechten Seite des Übenden ergreift gegengleich den Oberarm.

Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Neben dem Übenden stehen
- Nahe am Drehpunkt stehen
- Stützphase des Übenden sichern
- Schulterachse stabilisieren
- Geben Schubhilfe, nachdem die schulternahe Hand ans Gesäß gewechselt ist
- Den Übenden im Klammergriff bis zur sicheren Landung begleiten

Klammergriff als halber Drehgriff mit Schubhilfe (ein Helfer)



Der Helfende steht neben dem Übenden und greift nur mit der Hand von vorne gegen den Oberarm, Daumen zeigt zum Übenden. Die zweite Hand fasst am Rücken (kein Druck gegen Lendenwirbelsäule) und gibt Schubhilfe.

Einsatz:

- Bspw. Handstützüberschlag vorwärts
- Beinschwungbewegungen
- Kippbewegungen
- Überschlagbewegungen
- Schwungbewegungen
- Felgbewegungen

Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Schulterachse stabilisieren
- Bei Überschlägen die Stützphase stabilisieren
- Je nach Bewegungsweite wird mit der Hand am Rücken auch Schubhilfe gegeben
- Bei erhöhtem Aufstützpunkt (bspw. Kasten oder Kastendeckel) wird die Bewegung bis zur Landung mitgeführt und im Klammergriff gesichert, wobei die Hand am Rücken zurück zum Oberarm wechselt.

Klammergriff als Drehgriff rückwärts (mit einem Helfer oder zwei Helfer)

Die Helfenden stehen sich mit dem Gesicht zueinander, der Übende befindet sich im Stand, Hang und dergleichen dazwischen.



Steht der Helfer links vom Übenden, so erfasst seine einwärtsgedrehte rechte Hand den Bizeps (unterhalb des Deltamuskels), während die nach außen gedrehter linker Hand direkt unterhalb am Trizeps ansetzt. Das Ellenbogengelenk muss frei beweglich bleiben. Den rechten Arm des Übenden ergreift der andere Helfer gegengleich.

Hinweise für die Helfenden:

- Immer den Übenden beobachten
- Neben dem Übenden stehen
- Nahe am Drehpunkt stehen
- Schulterachse stabilisieren
- Den Übenden bei Vorschwung oder Aufschwung sich bis in den Stand führen

Quellen:

Bovey, C. (2020, 12. März). Geräteturnen: Definition «Helfen» und «Sichern». mobilesport.ch. https://www.mobilesport.ch/gerateturnen/geraeteturnen-definition-helfen-und-sichern/

Kompetenznetzwerk Sportunterricht. (2017). KNSU - Helfergriffe und Arten des Helfens. KNSU. https://www.knsu.de/individualsportarten/geraetturnen/helfen-und-sichern/helfergriffe-und-arten-des-helfens

Landessportbund NRW. (2020). Helfen und Sichern. VIBSS. https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/WZ_Wissenswertes/Sicherheit_im_Sport/WZ_Wissenswertes_-_SiS_-_Helfen_und_Sichern.pdf

Sportpädagogik-Online. (2020). Turnen - Helfergriffe (Helfen - Hilfe geben). http://www.sportunterricht.de/. Abgerufen am 31. Januar 2022, von http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/helfen.html

Universität Regensburg. (2020). Helfen und Sichern. E-Learning. https://elearning.uni-regensburg.de/pluginfile.php/1283507/coursecat/description/Helfen%20und%20Sichern.pdf

Sportstätten und Sportgeräte

Mattentypen und ihre Eigenschaften

Turnmatten

- Lande- bzw. Fallhöhen können bis etwa 60 cm eingesetzt werden
- Lagerung: Auf einem Mattenwagen (Herstellerangaben zur zulässigen Beladung beachten), der zur Größe der Matten passt (kein Überhängen); bis maximal 12 Turnmatten pro Wagen
- Transport: Mit dem Mattenwagen; Auf- und Abladen über die Schmalseite, im Grundschulbereich zu viert und im Sekundarbereich mindestens zu zweit transportieren

Wofür eignet sich die Matte:

- Für Landungen von leichtgewichtigen Grundschulkindern können Weichböden in Kombination mit Turnmatten eingesetzt werden
  Für Höhen bis etwa 60 cm einsetzen
- Bei größeren Höhen könne die Turnmatten übereinandergelegt werden

Weichbodenmatten

- Dämpfen gut, führen aber zu relativ großen Einsinktiefen
- Nur für flächige Landungen einsetzen
- Lagerung: liegende Lagerung ist optimal, alternativ: senkrecht an der Wand, mit zwei Gurten befestigt, Matte darf nicht durchhängen
- Transport: In senkrechter Position auf speziellen Wagen oder tragend durch Sportler*innen

Wofür eignet sich die Matte:

- Nicht für punktuelle Landungen geeignet
- Nur für flächige Landungen einsetzen
- Relativ große Einsinktiefe mit „Schraubstockeffekt“, hier entsteht Verletzungsgefahr!

Niedersprungmatten

- Sicherer Stand, andererseits ein hoher Grad an Bewegungsfreiheit
- Besonders zu empfehlen, wenn bei einer turnerischen Bewegung die vorausgegangene Flugphase eine Drehung um eine oder mehrere Körperachsen beinhaltet
- Für Landungen von leichtgewichtigen Grundschulkindern bietet die Niedersprungmatte keine ausreichende Dämpfung
- Lagerung: liegende Lagerung ist optimal; alternativ: senkrecht an der Wand, mit 2 Gurten befestigt; Matte darf nicht durchhängen
- Transport: in senkrechter Position auf speziellen Wagen oder tragend durch Sportler*innen

Wofür eignet sich die Matte:

- Für Landungen nach Fußsprüngen vom Minitrampolin
- Bis zu einer Sprunghöhe von 120 cm genutzt werden
- Bietet sicheren Stand und einen hohen Grad an Bewegungsfreiheit
- Besonders geeignet bei turnerischen Bewegungen wie Drehungen um eine oder sogar mehrere Körperachsen

Bodenturnmatten (Läufer)

- Lagerung: Auf einen Kern aufgerollt, Filzoberseite nach außen, mit einem Gurt oder Klettband gesichert; stehend oder hängend.
- Transport: An Griffen tragen oder auf speziellen Mattenwagen

Wofür eignet sich die Matte:

- Als Abdeckung für Mattenzwischenräume
- Als Auflage für einen besseren Stand auf Weichbodenmatten

Quelle:

DGUV. (2018). *DGUV Information 202–035: Matten im Sportunterricht*. https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1397

Unfallkasse Nordrhein-Westfahlen (2010). *Niedersprünge – Landungen – Matten Informationen zum sicheren Landen im Schulsport*. https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_NRW__11b.pdf

Umgang mit Trampolinen

Insbesondere im Turnen kommt es immer wieder zum Einsatz eines Trampolins – in der Regel von Minitrampolinen/Absprungtrampolinen.

- Auf- und Abbau sind die ganze Zeit zu beaufsichtigen.
- Achte auf einen sachgerechten Auf- und Abbau des Minitrampolin/Absprungtrampolins.
- Achte darauf, alle Sportler*innen gründlich in die Nutzung des Minitrampolins/Absprungtrampolins einzuweisen.
- Für den Transport, Auf- und Abbau sind immer zwei Personen einzusetzen.
- Gefahrenstellen müssen durch einen Aufkleber am Gerät/Trampolin gekennzeichnet sein.

Ein bereits aufgebautes Trampolin hat immer einen hohen Aufforderungscharakter, daher ist dabei immer darauf zu achten, dass keine Gefährdung für einen selbst, aber auch für niemanden anderen besteht.

Hinweise, die insbesondere beim Auf- und Abbau der Trampoline zu berücksichtigen sind:

- Fußteile sind sanft auf den Boden aufzusetzen
- Alle Griffe an starren Rahmenteilen sind nacheinander zu spannen, zu arretieren oder zu lösen. Rahmenteile sind dabei festzuhalten und langsam bis zur Arretierung bzw. zum Abschluss des Einklappens zu begleiten.
- Rollenständer sind im Geräteraum zu lagern (NICHT unter das aufgebaute Trampolin legen!)
- Beim Abbau: Besondere Vorsicht gilt beim Lösen gespannter frei beweglicher Rahmenteile

Checklisten für Matten

Sicht- und Funktionsprüfung von Matten

Wenn die Matte auf dem Boden liegt, ist sie…

☐ frei von spürbaren Verformungsmulden im Bereich der Landezone. (Ist dies nicht der Fall, ist die Matte nicht mehr für Niedersprünge geeignet! Die Matte sollte ausgetauscht werden)

☐ frei von deutlich sichtbaren Mulden und Höckern (Ist dies nicht der Fall, ist die Matte sofort auszusortieren und nicht mehr weiter zu nutzen!)

Wenn die Matte senkrecht steht, ist sie…

☐ frei von sichtbaren Verformungen. (Ist dies nicht der Fall, ist die Matte nicht mehr für Landungen geeignet! Die Matte sollte ausgetauscht werden)

☐ _____

☐ _____

Checkliste zur Sicht- & Funktionsprüfung von Trampolinen

Vor Beginn einer jeden Trainingseinheit ist eine Sicht- und Funktionsprüfung der Gerätschaften und Materialien durchzuführen, die gebraucht werden. Bei festgestellten Mängeln sollten diese gemeldet werden. Es muss bewertet werden, ob bei einem Mangel das Gerät noch genutzt werden kann, es ersetzt werden muss und damit das Training nicht stattfinden kann. Die Sicht- und Funktionsprüfung von Trampolinen wird durch die wachsende Erfahrung zu einer Routine bei den Trainer*innen. Die Sensibilisierung und Hilfestellung für das Thema sind zu priorisieren.

Die meisten Punkte der Sicht- und Funktionsprüfung können während des Aufbaus überprüft werden. Die Checkliste soll Trainer*innen beim Prozess der Sicht- & Funktionsprüfung von Trampolinen unterstützen.

☐ Der Gleitschutz ist unbeschädigt.

☐ Der Rahmen ist frei von Rissen oder sonstigen Beschädigungen.

☐ Die Federn sind nicht beschädigt oder überdehnt. Überdehnte oder lahme Federn sind auszutauschen.

☐ Das Sprungtuch ist unbeschädigt.

☐ Die Aufhängung des Sprungtuchs ist in einwandfreiem Zustand.

☐ Das Sprungtuch ist mit einer Außenmarkierung und einer Mittenmarkierung versehen.

☐ Eine umlaufende Markierung ist vorhanden.

☐ Die Rahmenpolsterganzabdeckung ist ordnungsgemäß und sicher am Rahmen befestigt.

☐ Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.

☐ Bei Sprungtüchern, die aus Gewebegurten hergestellt sind, müssen die Gurte miteinander vernäht sein.

☐ Warnetiketten sind als Hinweis an Schwer- und Quetschstellen angebracht.

☐ Boden prüfen (Unterboden kontrollieren, Schwingboden sind oftmals kaputt. Hierdurch kommt es oft zu Ermüdungsbrüchen)

Überprüfung und Wartung von Geräten

Neben der Sicht- und Funktionsprüfung ist es notwendig in regelmäßigen Abständen (mindestens jährlich und gem. der Herstellerangaben) Trampoline sowie auch alle anderen Gerätschaften zu warten. Alle Wartungsarbeiten sollten protokolliert und dokumentiert werden. Dabei kann das untenstehende Musterprotokoll behilflich sein. Im Rahmen der Dokumentation sind Fotos sinnvoll. Die regelmäßige Prüfung von Geräten muss von einer fachkundigen Person durchgeführt werden. Einhergehend mit der Wartung muss auch die Zuständigkeit und Durchführung von Reparaturarbeiten geregelt sein.

Neben den genutzten Geräten wie Trampolinen sollten auch alle weiteren genutzten Gerätschaften wie Kästen, Weichböden, Matten, etc. überprüft werden.

Hinweise/Hilfestellungen zur Überprüfung und Wartung von Trampolinen:

- Ist der Gleitschutz unbeschädigt?
- Ist der Rahmen frei von Rissen oder sonstigen Beschädigungen?
- Sind die Feder unbeschädigt oder überdehnt (Intensiv-Kontrolle)? Ausgeleierte Federn sind auszutauschen.
- Ist das Sprungtuch unbeschädigt?
- Ist die Aufhängung des Sprungtuchs in einwandfreiem Zustand?
- Ist das Sprungtuch mit einer Außenmarkierung und einer Mittenmarkierung versehen? Sind die Markierungen gut sichtbar und nicht abgenutzt?
- Ist eine umlaufende Markierung vorhanden? Ist diese gut sichtbar und nicht abgenutzt?
- Intensiv-Kontrolle von Sprungtüchern (Maschen, Tuch-Stabilität)
- Ist die Rahmenpolsterganzabdeckung ordnungsgemäß und sicher am Rahmen befestigt? Nicht eingerissen? Sind Klettverschlüsse frei von Fusseln?
- Hat die Abdeckung eine andere Farbe als das Sprungtuch?
- Bei Sprungtüchern, die aus Gewebegurten hergestellt sind, müssen die Gurte miteinander vernäht sein.
- Sind Warnetiketten als Hinweis an Schwer- und Quetschstellen angebracht?
- Alle Metall-auf-Metall-Verbindungen (Schekel, Ketten, etc.) kontrollieren. Sind die Verbindungen noch intakt? Sind die Ketten richtig (nicht verdreht)?

Musterprotokoll zur Dokumentation der Prüfung und Wartung

Gerät	Mangel festgestellt	Festgestellt durch (Name)	Festgestellt am (Datum)	Bemerkung	Reparatur am	Reparatur durch	Hinweis

Auf- und Abbau von Geräten

Worauf ist allgemein zu achten?

- Insbesondere bei neuen Übungsleiter*innen genaue Einführung in die Handhabung und Einsatz vorhandener Geräte
- Teilnehmer*innen in den Auf- und Abbauprozess integrieren und dabei den richtigen Umgang schulen
- Im Optimalfall zu zweit oder mit mehreren die Geräte aufbauen
- Es ist auf einen ordnungsgemäßen Transport der Geräte zu achten
- Es ist auf eine sachgemäße Lagerung der Geräte zu achten. Falsche Lagerung von Geräten kann zu vorzeitigem Verschleiß und zu defekten Geräten führen
- Bei komplexeren Aufbauten, bspw. der Kombination verschiedener Geräte und Matten, ist auf einen sachgerechten Aufbau und eine ordnungsgemäße Nutzung der Geräte zu achten! Zudem sind aufgrund der Kombination von Gerätschaften auftretende Gefahren durch entsprechende Sicherheitsmaßnahmen abzusichern
- Notwendige Hilfestellungen können nicht durch den Einsatz von Matten (Weichbodenmatten) ersetzt werden.

Checkliste zum Auf- und Abbau von Geräten

- ☐ Ausreichend Zeit für den Auf- und Abbau der Geräte einplanen.
- ☐ Ausreichend Platz zwischen den Geräten lassen. Dabei auch mögliche Fall- und Auslaufzonen berücksichtigen.
- ☐ Ausreichend Platz zwischen den Geräten und Wänden oder anderen Hindernissen lassen. Dabei auch mögliche Fall- und Auslaufzonen berücksichtigen.
- ☐ Geräte sind ausreichend abgesichert. Dazu gehört die Überprüfung aller vorhandenen Feststellmechanismen am Gerät selbst wie auch das Auslegen notwendiger Matten. Darüber hinaus kann dazu auch das Ernennen einer Aufsichtsperson bzw. zur Leistung von Hilfestellungen zählen.
- ☐ Matten sind bündig und rutschfest auszulegen. Sollten Matten aufgrund dynamischer Bewegungen dennoch verrutschen, ist nach jedem*r Athlet*in deren Positionierung zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.
- ☐ Mögliche Stolperkanten durch ausgelegte Matten sind zu vermeiden. Insbesondere wenn diese im Bewegungsfluss/in der Bewegungsausführung zu Stürzen führen können. Diesen ist durch alternative Sicherheitsmaßnahmen vorzubeugen.
- ☐ Geräte sind ordnungsgemäß zu transportieren, ggf. sind dazu mehrere Personen notwendig. Dies ist bereits in der Planung und Vorbereitung der Stunde einzuplanen. Insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kann es sein, dass für den Aufbau von Gerätschaften mehr Personen und mehr Zeit benötigt wird.
- ☐ Es sind keine „Nicht-Turngeräte“ wie bspw. Handwerkerleitern für turnerische Aufbauten zu zweckentfremden. Ebenso sind Turngeräte nur zu dem vorgesehenen Zweck zu nutzen.
- ☐ Defekte Turngeräte sind nicht zu nutzen und entsprechend zu melden. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten wie bspw. ein Mängelheft, direkt an den zuständigen Hausmeister weiter geben o.ä.. Hierbei ist wichtig, dass alle Übungsleitenden über das jeweilige Verfahren Bescheid wissen.

Quelle: Gesetzliche Unfallversicherung. (1997). GUV-SI 8032 - Sicherheit im Schulsport - Turnen. https://docplayer.org/24998611-Turnen-gesetzliche-unfallversicherung.html

Eltern & Elternverhalten

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in Sporthallen und auf Sportplätzen. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unsren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

Fair-Play – Auch für Eltern!

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt natürlich auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der der Trainer*innen oder der Kampfrichter*innen verwechselt werden.

Daher ist zu empfehlen, dass der Zuschauerbereich weit genug vom Wettkampfbereich entfernt ist (angepasst an die räumlichen Gegebenheiten), damit ein direktes Eingreifen in den Spiel- und Trainingsbetrieb durch die Eltern nicht möglich ist.

Die Mannschaft wird durch eine*n Trainer*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern.

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Teamkameraden*innen oder Kontrahent*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal etwas schiefgeht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Nicht nur das eigene Kind, sondern auch alle anderen Beteiligten (Teamkameraden*innen, Kontrahent*innen, Trainer*innen und Kampfrichter*in) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Auch der*die Trainer*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist Teil einer der Juniorenmannschaften (des Vereins). Wir als Verein freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung Ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Seitenrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Turner*innen bzw. Gymnast*innen, Trainer*innen, Offiziellen und Schiedsrichter*innen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Sportgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe lösen bei jungen Turner*innen bzw. Gymnast*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Sport.
- Keine vorschreibenden Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Mannschaft hat eine*n Trainer*in, der/die sich um das Coaching kümmert. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer*innen und Turner*innen bzw. Gymnast*innen (sowohl der eigenen als auch der gegnerischen Mannschaft) sowie Schiedsrichter*innen zu unterlassen.

Eltern und Angehörige der Turner*innen bzw. Gymnast*innen haben in der Regel nichts in dem Turnbereich oder in der Kabine zu suchen! Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich. Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig am Sportgeschehen teilnehmen. Wir wären jedoch dankbar, wenn Sie sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob konzentrieren. Die Trainer*innen der Mannschaften stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fairplay_Verhaltenscodex_BiK.pdf.