

# Unfallverhütung im Turnunterricht [Teil 2]

Autor(en): **Spring, Peter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **41 (1981-1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356675>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## J + S-Photowettbewerb

Die Eidgenössische Turn- und Sport- schule Magglingen schreibt einen Pho- towettbewerb Jugend + Sport aus, an dem alle Jugendlichen der Schweiz im Alter von 14–20 Jahren teilnahme- berechtigt sind. Thema ist die sporttrei- bende Jugend. Der Begriff «Sport» wird dabei sehr weit gesteckt und soll vom sportlichen Freizeit-Plausch bis zum Wettkampf alle Erlebnisbereiche sportlichen Tuns umfassen. Zwei ge- wichtige Einschränkungen gilt es zu be- achten:

Auf den Photos dürfen nur Jugendliche im J + S-Alter (14–20 Jahre) abgebildet sein. Zudem sind Aufnahmen von Spit- zensportlern und -sportlerinnen (Natio- nalkader) von der Teilnahme am Wett- bewerb ausgeschlossen. Pro Teilneh- mer dürfen höchstens 5 Bilder schwarz- weiss oder in Farben eingesandt wer- den. Einsendeschluss ist der 15. Novem- ber 1981. Den Gewinnern winken nam- hafte Preise. Wettbewerbsformulare sind bei den kantonalen J+S-Ämtern erhältlich.

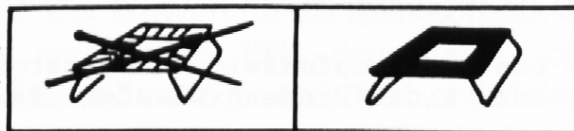
Kantonales Sportamt  
Quaderstr. 17, Chur

## Unfallverhütung im Turnunterricht (2. Folge)

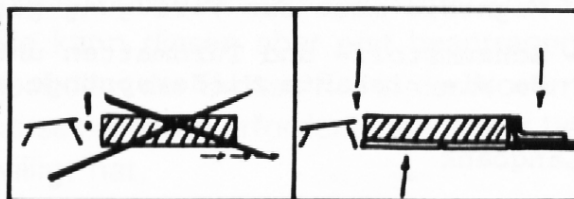
Peter Spring

### Minitrampspringen

- Das Gerät muss mit einer Rahmen- polsterung versehen sein. Verstreck- te Federn oder Gummizüge sind sofort zu ersetzen



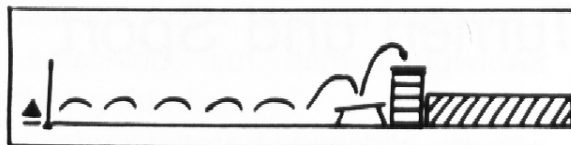
- Je nach Art des Gleitschutzes müssen die Schaumstoffmatten mit zusätzli- chen Turnmatten fixiert werden. Turnmatten, mit Gleitschutz oben, die unter die Schaumstoffmatte gelegt werden, können das ständige Wegrut- schen weitgehend verhindern



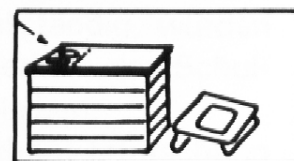
- Nie gegen die Wand oder gegen feste Geräte springen lassen



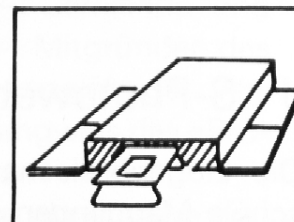
- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten quer sollte der Anlauf limitiert werden, um die Tempoanläufe zu verhindern, die oft zu einem Umstossen der Kastenelemente führen



- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten längs wird zweckmässigerweise die Stützzone mit Kreide eingezeichnet



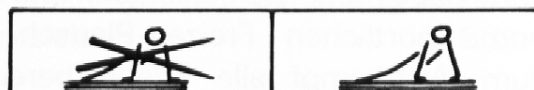
- Vorsicht bei Strecksprüngen mit Längsdrehungen! Wird dabei die Hüfte nicht gestreckt, ist ein Sturz neben die Matte nicht auszuschliessen. Die Schaumstoffmatte quergelegt oder zusätzliche Turnmatten auf beiden Seiten sind je nach technischem Können der Schüler erforderlichlich



### Bodenturnen

- Auch bei weichen Bodenbelägen sind Turnmatten zu verwenden
- Sind keine Rollmatten vorhanden, so ist darauf zu achten, dass die einzelnen Matten eng aneinander geschoben werden

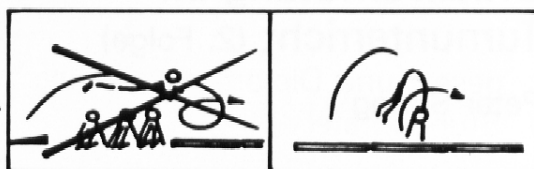
- Stützübungen oder Stützsprünge erfolgen immer mit leicht eingedrehten Händen, nie mit den Fäusten



- Kippbewegungen und Ueberschläge dürfen nie zur extremen Hohlkreuzstellung führen. Eine anschliessende Rolle v.w. verhindert harte Schläge auf die Wirbelsäule, denen der Schüler nicht gewachsen ist



- Die Sprungrolle (Hüfte gebeugt) ist bedeutend ungefährlicher als die Hechtrolle (Hüfte gestreckt). Zu warnen ist insbesondere vor Distanzsprüngen in Hechtlage über die hindernisbildenden Mitschüler



### Klettergerüst

- Das wettkampfmässige Hinuntergleiten (z.B. im Rahmen einer Stafette oder eines Hindernislaufes) ist zu unterlassen
- Geklettert wird am besten barfuss und mit textilfreien Beinen
- Magnesia muss zur Verfügung gestellt werden
- Schaumstoff- und Turnmatten unter dem Klettergerüst sind ein Unsinn, da sie riskante Niedersprünge aus grosser Höhe provozieren

### Langbank

- Balancierübungen unter Zeitdruck (z.B. das Ueberlaufen der Schwebekante) führen oft zu Fussverletzungen
- Für Hüpfübungen (z.B. im Rahmen eines Circuittrainings) verwendet man besser die Gummischnur anstelle der Langbank
- Vorsicht vor Rutschübungen in Bauchlage auf der schrägen Langbank