Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung

Safety Tool Nr. 9

Stürze

6 – 12 Jahre

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Zum Thema

Die richtige Falltechnik mindert Sturzfolgen!

Kinder bewegen sich gerne und sie wollen die Welt erkunden. Dabei wird geklettert, gerannt, gerutscht, gehüpft, gestolpert und auch – gestürzt. Ein aktives Kind stürzt bis zum Ende der Primarschulzeit ca. 1000 Mal. Die Folgen sind oft nicht so schlimm und mit einem Trostpflaster auch bald vergessen. Manchmal geht ein Sturz jedoch nicht glimpflich aus, es muss gegipst werden und die Bewegungsfreiheit ist vorübergehend eingeschränkt. Stürzen gehört zu einer gesunden, bewegten Kindheit und es kann daher nicht das Ziel sein, alle Stürze verhindern zu wollen. Natürlich sollen schwere Verletzungen – wie sie beispielsweise nach einem Sturz aus der Höhe möglich sind – vermieden und die nötigen Schutzmassnahmen getroffen werden. Das vorliegende Safety Tool beschäftigt sich mit Sturzformen, die bei entsprechendem Training ein «gutes Ende» finden können. Gemeint sind Stürze auf gleicher Ebene, wie sie beim Gehen, Laufen und Spielen oft vorkommen. Stürzen ist mit einem Anteil von über 50 % der häufigste Unfallhergang bei Kindern. Dabei ist der Kopf der am meisten betroffene Körperteil, gefolgt von Verletzungen an Armen und Händen.

Sturzformen

Die meisten Stürze erfolgen vorwärts: Nach dem Gleichgewichtsverlust (stolpern, hängen bleiben) folgt eine kurze Fallphase, die mit der – oft schmerzhaften – Landung abgeschlossen wird. Beim Ausrutschen auf Eis oder beim Abwärtsgehen ist die Sturzrichtung in der Regel rückwärts, der Bodenkontakt ebenso schmerzhaft wie beim Vorwärtsfallen. Beim Ausgleiten und Wegrutschen kann der Sturz natürlich auch in einer Seitenlage enden. Ein gutes Sturztraining muss in erster Linie den Kopf, aber auch die oberen Extremitäten schützen. Und es muss spielerisch sein – schliesslich soll bereits im Kindergartenalter damit begonnen werden! Das Training soll Möglichkeiten zeigen, wie ein Sturz in eine verletzungsfreie Bewegung umgeformt werden kann.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.bfu.ch/stuerze

Unfallprävention

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Eine wichtige Aufgabe der Verhältnisprävention bei Kindern ist die Absicherung gegen Stürze aus der Höhe. Dort, wo Kinder allein spielen und sich selbstständig bewegen können, sollten mögliche Gefahrenstellen durch normgerechte Geländer oder Einzäunungen gesichert sein. Zudem helfen eine ausreichende Beleuchtung, geeignetes Schuhwerk, die richtige Bodenpflege in Innen- und Aussenräumen sowie der passende Fallschutz Sturzunfälle zu verhindern oder deren Folgen zu mindern.

Auf der Verhaltensseite schlägt die bfu vor, bereits im Kindergarten mit einem altersgerechten, spielerischen Sturztraining zu beginnen und dieses während der ganzen Primarschulzeit weiterzuführen. Nur durch regelmässiges, variantenreiches Üben können die Elemente der Falltechnik automatisiert und bei Bedarf abgerufen werden.

Die Unterrichtsziele

Schülerinnen und Schüler

- lernen mit der richtigen Falltechnik die Folgen von Stürzen zu mindern,
- eignen sich spielerisch die Basis zum Gestalten der drei Sturzformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» an,
- bauen ihr Repertoire mit Anwendungsbeispielen aus (siehe Arbeitsblatt: Varianten),
- entwickeln ein Bewusstsein für ihre Umwelt bei Spiel und Sport (Stolperfallen, Absturzstellen).

In den ursprünglich japanischen Budo-Arten Judo und Aikido nimmt die Fallschule eine zentrale Stellung ein. Wird man vom Partner geworfen, muss man geschmeidig reagieren und richtig fallen können. Auf diesem Wissen baut die Unterrichtseinheit auf.

1. Rollen vorwärts

Das Zauberwort, um die Fallbewegung vorwärts «weich» umzuformen, heisst rollen. Eine Rolle muss so gestaltet sein, dass sie Kopf und Nacken schützt und der übrige Körper dosiert belastet wird. Je «runder» die Bewegung gelingt, desto effektiver schützt sie vor Verletzungen.

2. Fallen rückwärts

Beim Fallen rückwärts muss die Energie durch eine aktive Aufpralldämpfung («Abschlagen» mit Händen und Unterarmen) abgebaut werden, ohne dabei die exponierten Körperstellen zu verletzen. Der Kopf berührt den Boden nicht.

3. Fallen seitwärts

Gleiches gilt beim Fallen seitwärts: Die Aufprallenergie wird aktiv und gleichmässig auf die betroffene Körperseite verteilt. Auch bei dieser Form bleiben Kopf und Nacken ohne Bodenkontakt.

Kurz und knapp

Diese drei Basiselemente sind während der ganzen Primarschulzeit immer wieder zu üben!

Rollen vorwärts

Fallen seitwärts

Fallen rückwärts

Unterrichtsaufbau

6–12 Jahre

Arbeitsmaterial
- Matten, möglichst viele
- 4–6 Therapiebälle, ∅ 45–60 cm
- Turnbändel
- Papier A4
- Musik
- Laptop oder Smartphone
- Arbeitsblatt 9.1

10’ Alle

Einführung ins Thema

Kurzer Input zu Stolperfallen: Welches Material steht für die heutige Lektion in der Turnhalle bereit (z. B. Matten, Bändel, Bälle)? Was könnte gefährlich sein (z. B. frei herumliegende Bälle)? Welche Fussbekleidung ist geeignet (z. B. Hallenturnschuhe, Geräteturnschuhe oder barfuss)?
Bodenkontakt: Immer 4–8 Matten sind als «Inseln» ausgelegt. Durcheinanderlaufen (auch mit Musik) und auf Signal diese Aufgaben lösen und weiterlaufen:
- Signal 1: auf den Bauch liegen
- Signal 2: auf den Rücken liegen
- Signal 3: sitzen
- Signal 4: Purzelbaum auf Matten

Die Übungen können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden.
Variante: anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.

Fuchs und Hase: Füchse (mehrere) tragen Bändel und fangen Hasen. Nach Berührung wird der Bändel übergeben und der Hase wird zum Fuchs. Variante: anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.

Gepard: auf allen Vieren geschmeidig gehen und rennen wie ein Gepard.

30’ Alle, Gruppe

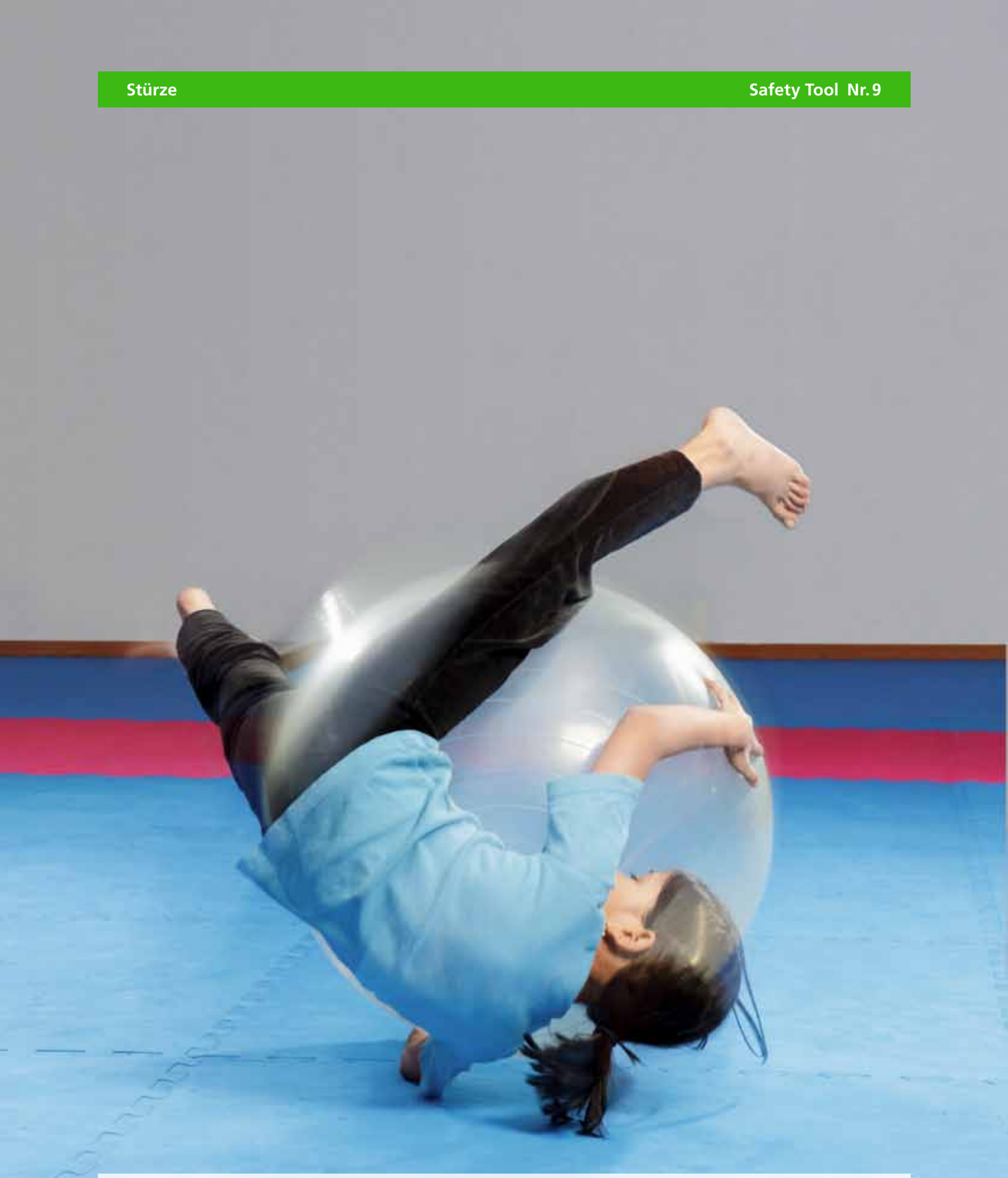
Hauptteil

Mit der Seite 2 (fallen rückwärts im Kreis) oder 3 (rollen vorwärts mit Ball) des Arbeitsblattes anfangen. Dann aus den Seiten 2–4 eine Auswahl treffen, so dass am Schluss der Lektion mit rollen vorwärts, fallen rückwärts und fallen seitwärts alle drei «Sturzrichtungen» geübt worden sind.

5’ Alle, zu zweit

Schluss

Eine Rollstafette machen oder auf den Matten kämpfen oder selbst eine Variante zum richtigen Fallen erfinden und vorzeigen (Seiten 3 und 4 des Arbeitsblattes).



In der Schweiz verletzen sich jährlich 100 000 Kinder bei Stürzen. Gelingt es, locker zu fallen oder zu rollen, kann manche Verletzung bei Spiel und Sport vermieden werden. Durch vorausschauendes Bewegen und passendes Schuhwerk kommt es gar nicht erst zum Sturz.

Weitere Informationen

4.041.01 – 05.2011

Sicher leben: Ihre bfu.
Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

6 bis 8 Jahre
4.033 Wasser-Sicherheits-Check
4.036 Schulweg
4.037 Sichtbar unterwegs
4.039 Wanderungen
4.041 Stürze
4.042 Fussball

9 bis 12 Jahre
4.035 Ski und Snowboard
4.039 Wanderungen
4.040 Velotouren
4.041 Stürze
4.042 Fussball

13 bis 15 Jahre
4.031 Technisches Gestalten
4.035 Ski und Snowboard
4.039 Wanderungen
4.040 Velotouren
4.042 Fussball

16 bis 18 Jahre
4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
4.035 Ski und Snowboard
4.040 Velotouren
4.042 Fussball

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.bfu.ch/safetytool

Partner: Jugend+Sport, www.jugendundsport.ch

© bfu 2011, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, info@bfu.ch, www.bfu.ch

Stürze

6 – 12 Jahre

Ziele

- Die Schülerinnen und Schüler lernen vorwärts rollen, rückwärts und seitwärts fallen.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen Variationen zu den drei Basisformen kennen und anwenden.

Übung macht den Meister!

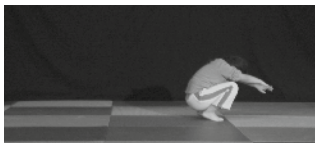
Das Safety Tool Stürze umfasst Materialien für zwei Lektionen und ist sowohl für Kindergartenkinder als auch für 12-Jährige geeignet! Bei den Jüngsten kann es Sinn machen, die Unterrichtseinheiten in mehrere kleine Portionen aufzuteilen. So könnte in der ersten Woche das Fallen rückwärts erarbeitet werden, in der zweiten das Rollen vorwärts, in der dritten das Fallen seitwärts und die vierte Woche könnte mit einer Zusammenfassung des Gelernten abschliessen. Die einzelnen Elemente sollten in der Primarschulzeit wiederholt geübt werden.

Reihenbilder und Clips

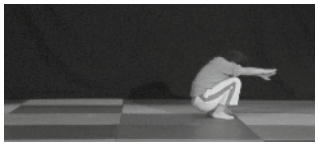
Damit Lehrpersonen und Schüler eine gute Vorstellung von den Basisformen haben, sind die Bewegungsabläufe mit Reihenbildern illustriert. Ein kurzer Text beschreibt, was während den einzelnen Phasen zu tun ist. Unter www.bfu.ch/stuerze stehen die entsprechenden Clips in Echtzeit und Zeitlupe als kostenloser Download zur Verfügung. Die Windows Phone 7 Applikation ‹bfu Stürze› finden Sie im Marketplace oder in Zune, wenn Sie nach bfu suchen. Zum Vorführen in der Turnhalle lädt man die Filme am besten auf einen Laptop oder ein Smartphone.

Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter **www.bfu.ch/safetytool** heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Fallen rückwärts



Kauerstand, Arme vor dem Rumpf.



Rückwärts kippen, Kopf einrollen.

Gesäss nahe an Füssen aufsetzen, runder Rücken, Arme kraftvoll, aber locker Richtung Boden beschleunigen.

Rückwärtsbewegung durch Abschlagen mit Händen und Unterarmen abbremsen, der Kopf sollte dabei den Boden nicht berühren.

Alle im Kreis

Matten im Kreis auslegen. Alle Schüler und die Lehrperson kauern auf dem Boden vor der Mattenkante (Ferse berührt Matte). Pro Schüler eine Matte (2 Schüler auf einer Matte geht auch: vor die längere Seite kauern). Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Auf Signal fallen alle gemeinsam rückwärts. Mehrmals wiederholen und möglichst «laut» abschlagen.

Varianten

- Im Wechsel: Es fallen nur die Mädchen oder nur die Knaben.
- Domino: Auf Signal fällt reihum ein Schüler nach dem anderen.
- Namen rufen: Die aufgerufene Schülerin fällt und ruft den nächsten Schüler auf.
- Abfahrt: aus der Hocke fallen
- Schaukel: mit einer runden Schaukelbewegung wieder auf die Füsse kommen
- Mit einem Partner

Mit Partner

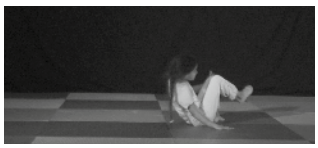
Fallen rückwärts über Partner. Höhe kann variiert werden.
In Längsrichtung zur Matte fallen.

Rollen vorwärts

Leichte Hocke, linke Hand vor linkem Fuss am Boden, die rechte Hand auf dem Oberschenkel, Blick nach oben.

Vorwärts kippen, über den linken Arm diagonal Richtung rechte Körperseite rollen.

Kopf bleibt «eingerollt» und berührt den Boden nicht.



Schwung ausnützen, um gleich wieder auf die Beine zu kommen. Beidseitig üben!

Gruppenarbeit

Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Ein Schüler oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.

Varianten

- Mehrere Rollen aneinander hängen
- Aus dem Gehen/Laufen rollen
- Zu zweit/zu dritt gleichzeitig nebeneinander rollen
- Stafette: den Weg rollend auf Mattenbahn zurücklegen
- Mit einem grossen Ball rollen
- Auf dem Hallenboden rollen (wer sich bereits sicher fühlt)

Rolle vorwärts mit Ball

Rollen vorwärts mit grossem Therapieball. 4–6 Bälle mit ca. 45–60 cm Durchmesser (je nach Köpergrösse) einsetzen. Beidseitig üben!

Fallen seitwärts

Kauerstand, Blick auf «Landeplatz» richten.

Spielbein dynamisch an Standbein vorbei nach vorne schwingen,
Arm für Abschlagbewegung vorbereiten.

Auf die Spielbeinseite fallen und Bein ganz strecken.

Seitwärtsfall durch Abschlagbewegung mit Hand und Unterarm abfedern,
Kopf sollte Boden nicht berühren. Beidseitig üben!

Gruppenarbeit
Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.

Varianten
- Aus dem Stand
- Aus dem Gehen/Laufen
- Mit Papier A4
- Mit einem Partner kämpfen

Mit Papier

Fallen seitwärts aus dem Gehen, mit Papier als Gleitunterlage. Beidseitig üben!

Kämpfen

Partner spielerisch und ganz locker werfen. Beidseitig üben!