

Stürze

6–15 Jahre



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. Die Folgen sind oft nicht so schlimm und mit einem Trostpflaster 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 (siehe Verhältnisprävention auf dieser Seite). 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, hängenbleiben) 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. 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 erfolgen – schliesslich soll bereits frühzeitig, ab ca. 6 Jahren, damit begonnen werden. Das Training soll Möglichkeiten zeigen, wie ein Sturz in eine verletzungsfreie Bewegung umgeformt werden kann.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf www.stuerze.bfu.ch.

Unfallprävention

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Ein wichtiger Teil 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.

Bei der Verhaltensprävention empfiehlt die bfu, frühzeitig mit einem altersgerechten, spielerischen Sturztraining zu beginnen und dieses während der ganzen Schulzeit regelmässig 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 die Basis zum Gestalten der drei Sturzformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» spielerisch an,
- bauen ihr Sturzrepertoire mit Anwendungsbeispielen (siehe Anweisungen für die Lehrpersonen: Varianten) aus,
- entwickeln ein Bewusstsein für Stolperfallen oder Absturzstellen bei Spiel und Sport.

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.

Drei zentrale Kompetenzen der Falltechnik:

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 Schulzeit immer wieder zu üben!



Rollen vorwärts



Fallen seitwärts



Fallen rückwärts

Unterrichtsaufbau

6–15 Jahre

Arbeitsmaterial

- Matten, möglichst viele
- 4–6 Therapiebälle,
Ø 45–60 cm
- Turnbündel
- Papier A4
- Musik
- Laptop oder Smartphone
- Anweisungen für die Lehrpersonen 9.1

10'
Alle

Einführung ins Thema

Kurzer Input zu Stolperfallen während der heutigen Lektion. Welches Material steht in der Turnhalle bereit (z. B. Matten, Bündel, 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

Variante: anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.

Fuchs und Hase: Füchse (mehrere) tragen Bündel und fangen Hasen. Nach Berührung wird der Bündel 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.

Die Übungen können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden.

30'
Alle,
Gruppe

Hauptteil

Mit den Übungen gemäss Anweisungen für die Lehrpersonen auf Seite 2 beginnen (fallen rückwärts) oder auf Seite 3 (rollen vorwärts). Anschliessend aus den Seiten 2–4 eine Auswahl treffen, sodass am Schluss der Lektion mit fallen rückwärts, rollen vorwärts und fallen seitwärts alle drei «Sturzrichtungen» geübt worden sind.

5'
Alle,
zu zweit

Schluss

Eine Rollstafette (rollen anstelle von gehen oder laufen) machen oder auf den Matten kämpfen (Seiten 3 und 4 der Anweisungen für die Lehrpersonen) oder selbst eine Variante zum richtigen Fallen erfinden und vorzeigen.



In der Schweiz verletzen sich jährlich über 70 000 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 meist gar nicht erst zum Sturz.

Weitere Informationen

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

- 4.036 Zu Fuss auf dem Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze

9 bis 12 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:

www.safetytool.bfu.ch

Partner: Jugend+Sport, www.jugendundsport.ch



© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

Stürze

6–15 Jahre

Übung macht den Meister!

Das Safety Tool Stürze umfasst Materialien für zwei Lektionen und ist für Kinder ab 6 Jahren 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 Schulzeit wiederholt geübt werden.

Reihenbilder und Clips

Damit Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler eine gute Vorstellung von den Basisformen haben, sind die Bewegungsabläufe mit Reihenbildern illustriert. Ein kurzer Text beschreibt, was während der einzelnen Phasen zu tun ist. Unter www.stuerze.bfu.ch stehen die entsprechenden Clips in Echtzeit und Zeitlupe als kostenloser Download zur Verfügung. Zum Vorführen in der Turnhalle lädt man die Filme am besten auf einen Laptop oder ein Smartphone.



Die Anweisungen für die Lehrpersonen können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch 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, rechte Hand auf dem Oberschenkel, Blick nach oben.



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



Kopf bleibt «ingerollt» 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 Körpergrösse) 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!