

Falltraining: Man muss auch fallen lernen

Durch regelmässiges, variantenreiches Üben können die Elemente der Falltechnik automatisiert und bei Bedarf abgerufen werden. Ein Überblick zur entsprechenden Lektion.

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 [Safety Tool Nr. 9](#) der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – 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.

- [Lektion und Videos zu unterschiedlichen Formen des Fallens](#)

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.

Source: [bfu: Safety Tool Nr. 9 – Stürze](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO