

# Sportunterricht: Bewegen trotz Verletzung

Kinder und Jugendliche können auch nach leichten Verletzungen, Erkrankungen oder anderen Unpässlichkeiten am Sportunterricht teilnehmen. Dieses Mini-Dossier stellt in drei Lektionen vor, wie Heranwachsende trotz Verletzungen der oberen oder unteren Extremitäten oder des Rumpfes in den Unterricht einbezogen werden können.



Nach einer Verletzung legen Heranwachsende oftmals eine passive Rolle an den Tag. Die Lust auf Bewegung nimmt ab. Sich dispensieren zu lassen und dem Schulsport fernzubleiben ist eine logische Folge. Doch gerade in Krankheits- oder Verletzungsphasen ist eine moderate körperliche Aktivität sehr wichtig. Das weiss auch die Sportmedizin (siehe [Literatur](#)).

In diesem Mini-Dossier stellen wir drei Lektionen vor, die auf Inhalten der Website [activedispens.ch](#) basieren, der Website des Projekts «Bewegen trotz Sportdispens» – einer Zusammenarbeit der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (SART) mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und mit dem Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB).

Jede Lektion basiert auf einer bestimmten Verletzungsart. Die darin enthaltenen Übungen sind direkt mit den [Videos von activedispens.ch](#) verlinkt und gewährleisten so die korrekte Ausführung der Übungen.

## Lektionen

- **Untere Extremität:** In dieser Lektion liegt der Fokus auf der Aktivierung der unteren Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der oberen Extremität).

- **Obere Extremität:** Während dieser Lektion geht es um die Aktivierung der oberen Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der unteren Extremität).
- **Rumpf:** Die Aktivierung des Rumpfes bei einer Verletzung der unteren oder oberen Extremität steht während dieser Lektion im Vordergrund.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**