



# Unfallprävention im Judo/Ju-Jitsu

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- trainieren nach Möglichkeit auf Anlagen mit einem flächenelastischen Boden (Schwingboden).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen passenden Gi tragen und Uhren, Schmuck etc. ablegen oder abkleben.
- sorgen dafür, dass die Mattenfläche und der mattennahe Raum hindernisfrei sind (kein herumliegendes Material).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- beaufsichtigen das Geschehen auf der Matte auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein gründliches, funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf und zur Gelenkstabilisation (Fuss-, Knie- und Schultergelenke) beinhaltet.
- achten bei der Technikauswahl darauf, dass Uke und Tori die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (Körperkontrolle, Kondition – insbesondere Kraft, Falltechnik).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- setzen durch, dass bei Kampfpaarungen mit ungleichem Leistungsniveau Rücksicht das oberste Gebot bleibt.
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden vor, nach Gelenkverletzungen, insbesondere am Knie, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- lassen keine übertriebene Härte zu – insbesondere bei Hebel- und Würgetechniken sowie Presswürfen.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/ Intensität der Übungen.

## Kindersport

J+S-Leitende

- setzen durch, dass keine Würge-, resp. Hebeltechniken angewendet werden.
- achten auf Trainingspaarungen mit ähnlichem Gewicht.

## Spezielles im Wettkampf-Judo/-Ju-Jitsu

J+S-Leitende

- schützen die Teilnehmenden vor ungesundem Gewichtmachen.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.