Kämpfen



© *Markus/Pixabay*

Gefahr durch Ausrutschen

Maßnahme: Das Kämpfen auf der Matte findet grundsätzlich barfuß statt, sodass ein Ausrutschen/Wegrutschen ausgeschlossen wird.

Gefahr durch lange lange Fuß- und Fingernägel

Maßnahme: Die Fuß- und Fingernägel müssen kurz gehalten werden, damit es beim Kämpfen nicht zu Kratzverletzungen kommen kann.

Gefahr durch mangelhafte Hygiene

Maßnahme: Da sich die Lehrkraft und Schülerinnen und Schüler beim Kämpfen sehr nahe kommen, sollten aus hygienischen Gründen Hände und Füße vor Beginn des Unterrichts gewaschen werden.

Gefahr durch rauen Untergrund

Maßnahme: Beim Kämpfen und Ringen am Boden (Bodenrandoris) sollten lange Hosen getragen

werden, da sie einen Schutz vor Schürfwunden an den Knien und Unterschenkeln bieten.

Gefahr durch Verrutschen der Matten

Maßnahme: Es sollten Judo- bzw. Kampfsportmatten zum Einsatz kommen, da diese nicht wegrutschen können. Stehen diese nicht zur Verfügung, muss zwingend darauf geachtet werden, dass die verwendeten Turnmatten eine einheitliche Höhe haben. Außerdem müssen Maßnahmen ergriffen werden, damit keine Lücken/Spalten zwischen den Matten entstehen. Sie müssen gegen ein Verrutschen/Wegrutschen gesichert werden (z. B. durch Schülerinnen und Schüler).

Gefahr durch Umknicken

Weichbodenmatten dürfen ausschließlich für Kämpfe am Boden (Bodenrandori) verwendet werden, da sie für Kämpfe im Stand ungeeignet sind. Durch das tiefe Einsinken im Stand kann es zu schweren Fuß- und Knieverletzungen kommen.

Gefahr durch Aufprall auf den Boden

Maßnahme: Die Kampffläche muss immer an die jeweilige Übungssituation angepasst werden.

Gefahr durch Eskalation der Kampfsituation

Maßnahme: Die Lehrkraft muss das kultivierte Kämpfen sorgfältig einführen und auf die konsequente Einhaltung der Regeln achten. Insbesondere die Stopp-Regel muss von allen Beteiligten eingehalten werden.

Mehr im Internet

DGUV Ringen und kämpfen können

Rheinischer Gemeindeunfall-versicherungsverband Kämpfen im Sportunterricht

Artikel-Informationen
19.12.2022

Kurzlink
www.aug-nds.de/?id=1938

E-Mail an Redaktion