

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 41 (1981-1982)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Unfallverhütung im Turn- und Sportunterricht [Teil 3]  
**Autor:** Spring, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356686>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unfallverhütung im Turn- und Sportunterricht

(3. Folge)

Peter Spring



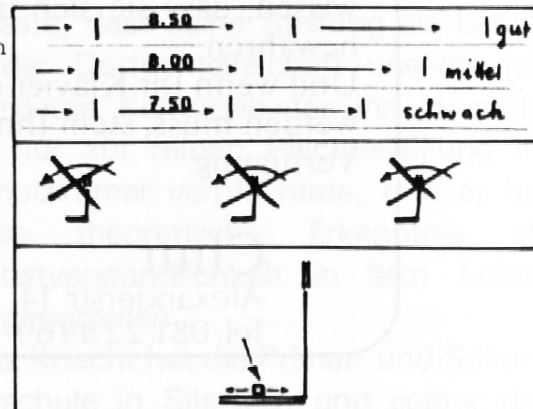
## 2. Leichtathletik

### 2.1. Allgemeine Merkmale

- Ein intensives Einlaufen und eine entsprechende Zweckgymnastik von wenigstens 10 Minuten Dauer sollten auch im Training zur Selbstverständlichkeit werden
- Abgesehen vom Kurzstrecken- und Dauerlauf ist das Tragen von Turnschuhen zu verlangen
- Die Verwendung von Spikes mit 6mm Dornen ist für den geübten Leichtathleten ohne Gefahr. In der Regel ist derjenige an Spikes gewöhnt, der über ein Paar eigene verfügt. Das gegenseitige Austauschen unter Schülern dagegen ist zu unterbinden.

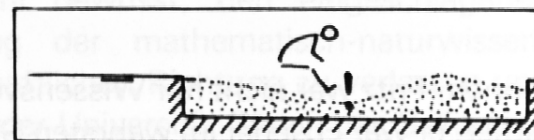
### 2.2. Hürdenlauf

- Für Anfänger ist anstelle der Wettkampf- (Holz-)Hürden die Verwendung von Übungshürden aus Kunststoff oder entsprechender Improvisationen (Gummischnüre und dergleichen) zu empfehlen
- Hürdenhöhe und -abstände müssen den Möglichkeiten der Schüler angemessen sein. In der Regel müssen verschiedenen schwierige Bahnen eingerichtet werden
- Besonders gefährlich ist das Ueberlaufen der Wettkampfhürden aus der verkehrten Richtung
- Die Position der Schiebengewichte an den Standschienen der Wettkampfhürde ist abhängig von der Hürdenhöhe. Aus Sicherheitsgründen darf auf die richtige Einstellung dieser Schiebengewichte nicht verzichtet werden



### 2.3. Weitsprung / Dreisprung

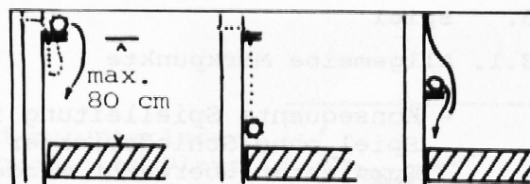
- Die Absprungzone muss trocken und sandfrei sein
- Die Landung in der Sandgrube darf nie mit gegrätschten oder quergegrätschten Beinen erfolgen
- Der Sand in der Landegrube muss genügend tief und gelockert sein. Der Sandrechen auf dem Platz ermöglicht jedem Schüler eine einwandfreie Landezone



### 2.4. Hochsprung (Fosbury-Flop)

- Der Fosbury-Flop darf nur bei Schaumstoffmatten von ausreichender Dicke (mindestens 50 cm) und Konsistenz gesprungen werden. In der Halle muss die Schaumstoffmatte mit einem Gleitschutz versehen sein. Für Schüler ist das Auslegen von zusätzlichen Turnmatten auf beiden Seiten des Landehügels nicht überflüssig

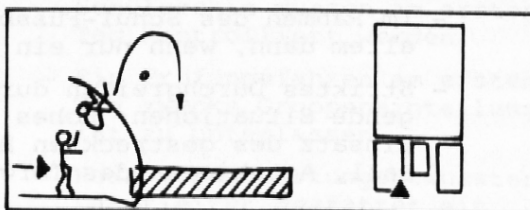
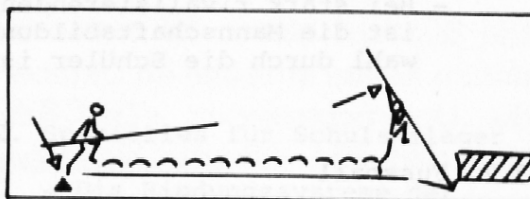
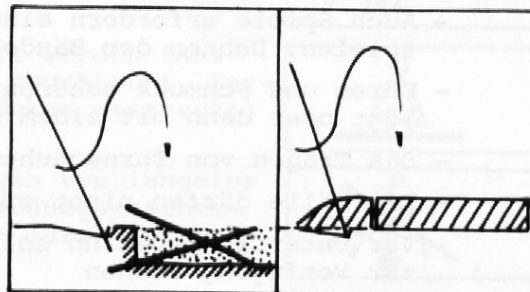
- Um Landungen mit dem Rücken direkt auf der Sprunglatte zu vermeiden, ist diese mit einem Gummizug oder mit dem Lattenfänger zu sichern



- Die Absprungfläche muss trittsicher sein

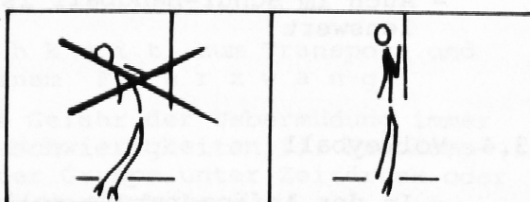
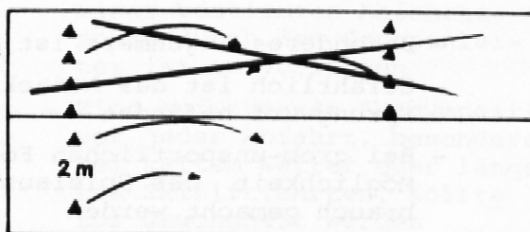
## 2.5. Stabsprung

- Stabspringen in die Sandgrube, insbesondere bei Verwendung von Glasfibrstäben, ist nicht mehr zu verantworten, da diese anspruchsvolle Disziplin gerade in der Anfängerstufe oft zu einem unkontrollierten Landeverhalten führt
- Die Schaumstoffanlage von wenigstens 80 cm Dicke muss zudem mit den seitlichen Zusatzteilen versehen sein
- Bei Anfängern muss der Anlauf, wie auch die Griffhöhe limitiert werden (Scotchband). Für den Glasfibrstab genügen in der Regel 4-6 Doppelschritte Anlauf. Die Griffhöhe wird nach der Formel "Reichhöhe + 50 cm" ermittelt.
- Die Latte ist den Fortgeschritten vorbehalten, für Anfänger genügt die Gummischnur
- Auf ein Sichern des Springers (ein Mann neben dem Einstichkasten) sollte auch bei Fortgeschrittenen nicht verzichtet werden



## 2.6. Speerwurf (Ballwurf mit Gewichten über 100 g)

- Nie gegeneinander werfen oder Gerät zu den Wartenden zurückwerfen lassen
- Besonders bei Trainingswürfen in Gruppen ist der Organisation die volle Aufmerksamkeit zu schenken: Gruppe in Linie mit einem seitlichen Abstand von wenigstens 2m zwischen den Werfenden
- Das Gerät wird auf Kommando des Verantwortlichen gemeinsam geholt
- Schmerz im Ellbogen beim Abwurf bedeutet falsche Wurftechnik (Wurfhand nicht über dem Kopf). Der Zangenriff anstelle des Faustgriffes kann hier u.U. Abhilfe schaffen



## 2.7. Kugelstossen

- Bei gymnastischen Übungen mit der Kugel ist darauf zu achten, dass eine Blendung durch die Sonne ausgeschlossen ist. Abstand zum Mitschüler wenigstens 3 m
- Die Sandgrube, resp. die Abstosslinie wird nur auf Anordnung des Verantwortlichen betreten, resp. überschritten
- Um ein Ueberkippen der Kugel über die Fingergelenke zu verhindern, ist mit Anfängern die Kugel aus der Handfläche zu stossen
- Die Kugel muss trocken und sandfrei sein

### 3. Spiel

#### 3.1. Allgemeine Merkpunkte

- Konsequente Spielleitung ist die wirksamste Unfallverhütung (ein Spiel ohne Schiedsrichter unter Schülern sollte wenigstens durch den Turnlehrer überwacht werden)
- Die Bemühungen um ein faires Verhalten im Spiel gehören zu den permanenten Aufgaben jedes Lehrers. Vor allem bei wettkampfmässigen Auseinandersetzungen muss dieser Punkt besonders beachtet werden (die Verletzungen im Wettkampf sind fünfmal höher als im Training)
- Auch Spiele erfordern eine zweckmässige Vorbereitung (Anwärmen, Einspielen, Dehnen der Bänder etc.)
- Uhren und Schmuck gehören nicht aufs Spielfeld; Brillen werden abgelegt oder dann mit einem Gummiband fixiert
- Das Tragen von Turnschuhen ist obligatorisch
- Die Bälle dürfen nicht zu hart gepumpt sein
- Vor Unterrichtsbeginn sollten den Schülern nicht mehr als zwei Bälle zur Verfügung stehen
- Bei stark rivalisierenden Gruppen und Spielern innerhalb einer Klasse ist die Mannschaftsbildung Sache des Turnlehrers. Von einer Spielerwahl durch die Schüler ist in diesem Fall abzusehen

#### 3.2. Fussball

- Im Rahmen des Schul-Fussballs sind Stollenschuhe zu untersagen, vor allem dann, wenn nur ein Teil der Spieler über solche verfügt
- Striktes Durchgreifen durch den Spielleiter verlangen vor allem folgende Situationen: Hohes Bein oder Kopf tief (gefährliches Spiel), Einsatz des gestreckten Beines, Spiel auf den Gegner statt auf den Ball, Attakieren des Torwartes, der im Ballbesitz ist

#### 3.3. Handball

- Besonderes Augenmerk ist der Ballfangtechnik zu widmen
- Gefährlich ist das Attackieren eines Feldspielers, der sich im Sprungwurf befindet
- Bei grob-unsportlichen Fouls sollte auch im Schul-Handball von der Möglichkeit des Spelausschlusses (2- oder 5-Minuten-Strafe) Gebrauch gemacht werden
- Auch im Schul-Handball ist der Tiefschutz für die Torhüter empfehlenswert

#### 3.4. Volleyball

- In der Anfängerstufe sollten eher zu weiche Bälle verwendet werden. Besonders geeignet für den Anfänger-Unterricht ist der Schaumstoff-Volleyball (sog. Zeitlupenball)
- Der Hakenanschlag für untrainierte Schüler ist für das Ellbogengelenk ausserordentlich schädlich und sollte daher Spitzenspielern vorbehalten bleiben

#### 3.5. Basketball

- Trotz der "Körperlosigkeit" des Basketball, sind Verletzungen recht häufig, vor allem der Fussgelenke (Turnschuh-Obligatorium) und der Finger (Fangtechnik, korrekte Handhaltung)



#### 4. Konditionstraining

- Extreme Flexionen der Wirbelsäule sind zu unterlassen. Vorsicht ist bei allen passiven Dehnübungen am Platz
- Partnerübungen, bei denen das Gewicht des Mitschülers miteinbezogen wird, sind für Schüler nicht geeignet, da oft Unsinn getrieben wird, der schnell ein gefährliches Ausmass erreicht
- Das Lastenheben muss richtig instruiert werden (Ausgangslage ist die Hockstellung, Füsse gegrätscht, Fersen am Boden, beim Heben bleibt der Rücken gestreckt)
- Achtung bei Sprungfolgen und Hüpfübungen von längerer Dauer! Konzentrationsschwächen und Ermüdungserscheinungen führen oft zu Stürzen, die sich durch geeignetere Gerätewahl vermeiden liessen



#### 5. Skifahren

##### 5.1. Die 10 Regeln des Internationalen Skiverbandes (FIS)

Das Skifahren bringt wie jeder Sport für den Ausübenden Risiken, aber auch Verantwortung zivilrechtlicher und strafrechtlicher Art mit sich:

- 1 Jeder Skifahrer muß sich so verhalten, daß er keinen andern gefährdet oder schädigt.
- 2 Jeder Skifahrer muß seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände- und Witterungsverhältnissen anpassen.
- 3 Der von hinten kommende Skifahrer muß seine Fahrspur so wählen, daß er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.
- 4 Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum läßt.
- 5 Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrtsstrecke einfahren oder ein Skigelände queren will, muß sich nach oben und unten vergewissern, daß er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. Dasselbe gilt nach jedem Anhalten.
- 6 Jeder Skifahrer muß es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gesturzter Skifahrer muß eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.
- 7 Der aufsteigende Skifahrer darf nur den Rand einer Abfahrtsstrecke benutzen; er muß auch diesen bei schlechten Sichtverhältnissen verlassen. Dasselbe gilt für den Skifahrer, der zu Fuß absteigt.
- 8 Jeder Skifahrer muß die Zeichen auf den Abfahrtsstrecken beachten.
- 9 Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- 10 Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muß im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

##### 5.2. Spezielles für Schulskilager

- Die Bindungssysteme der Schülerskis müssen am ersten Tag kontrolliert werden
- Ein Prüfungsfahren am ersten Tag zwecks Gruppeneinteilung ist zu unterlassen
- Kein verantwortungsbewusster Lagerleiter gestattet ein freies Fahren ohne Aufsicht. Die Bildung von Dreiergruppen oder die Ueberwachung einer bestimmten Abfahrtsroute durch den Gruppenleiter ist zu verlangen
- Eine aufwärmende Skigymnastik vor jeder Abfahrt, besonders bei kaltem Wetter oder längeren Skiliftfahrten, sollte zur Gewohnheit werden

- Die Wochenkarte ist eine Möglichkeit zum Transport und darf nicht gleichbedeutend sein mit einem Fahrzeug
- Im Rahmen eines Schulskilagers ist die Gefahr der Uebermüdung immer gegeben (Schlafmanko, Akklimatisationsschwierigkeiten !). Problematisch sind insbesondere Abfahrten in der Gruppe unter Zeitdruck oder wettkampfähnliche Prestigefahrten unter den Schülern
- Den Schnee-, Sicht- und Witterungsverhältnissen ist bei der Gestaltung des Tagesprogrammes in jedem Fall Rechnung zu tragen
- Das Vorbild des kontrolliert und korrekt fahrenden Gruppenleiters ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur Unfallverhütung

#### 6. Literaturangaben zur Unfallverhütung im Turn- und Sportunterricht

- Horst Müller, Unfallverhütung im Sportunterricht, Limpert Verlag 1976
- Frohwalt Heiss, Unfallverhütung beim Sport, Hofmann Verlag 1971, erschienen in der Schriftenreihe zur Praxis der Leibesübungen und des Sports Band 57