



Informationsbox

Handball

Zur Unterstützung von
Vereinen, Trainer*innen,
Übungsleiter*innen,
Sportler*innen & Eltern



Impressum:

Herausgeber:



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
**MIT SICHERHEIT
VERLETZUNGSFREI**

In Kooperation mit dem Handballverband Westfalen e.V. und dem Handballverband Niederrhein wurde diese Informationsbox im Projekt "Vereinsport in der Kommune - Mit Sicherheit verletzungsfrei" erstellt.



Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bochum, September 2022

Einleitung

Verletzungen – genau das was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Sportplatzprüfung oder zur Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Das Verletzungsrisiko im Handball ist im Alter von 13 – 18 Jahren am höchsten. Allerdings sind die Verletzungen von Kindern und (jungen) Jugendlichen in der Regel noch sportartunspezifisch und resultieren meist aus Stürzen oder Zusammenstößen. Daher dominieren Knochenbrüche im Bereich Kopf, Hand oder Unterarm. Erst im späteren Jugendalter und als junge Erwachsene kommt es zu handballtypischen Verletzungen. Dann häufen sich Rupturen, die sich vor allem in Verletzungen des Knie- und des Sprunggelenks zeigen.

Während die eben genannten Gelenke - Knie und Sprunggelenk - häufig von Akutverletzungen betroffenen sind, ist hingegen die Schulter häufig von chronischen Beschwerden betroffen. Bei Verletzungen der genannten Gelenke reden wir oftmals von einer Sportpause von mehreren Wochen, Monaten oder auch einem frühzeitigen Karriereende! Mit der richtigen Vorbereitung auf das Training oder das Spiel können Verletzungen ohne Fremdeinwirkungen gut vorgebeugt werden.

Diese Tipps richten sich sowohl an Sportler*innen, Trainer*innen als auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim sicheren Sporttreiben!

Inhaltsverzeichnis // Wegweiser

Aufwärmen im Handball

- Allgemeine Informationen und Hinweise zum Aufwärmen
- Handballspezifisches Aufwärmen
- Spiele und Spielformen
- Aufwärmen im Handball mit Kindern
- Aufwärmen im Handball mit Jugendlichen

Schwerpunkt Verletzungen

- Prävention von Knieverletzungen
- Prävention von Schulterverletzungen

Sportstätten & Sportgeräte

- Boden
- Reinigung und Pflege des Bodens
- Während des Trainings- & Spielbetriebs
- Harz

(Schutz-) Ausrüstung

- Das richtige (persönliche) Schutzausrüstung
- Das richtige Schuhwerk
- Allgemeine Informationen und Tipps zum Schuhkauf (Kinder)
- Checkliste für das Training
- Erste-Hilfe

Eltern

- Fair-Play – Auch für Eltern!
- Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Aufwärmen im Handball

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen wie auch Informationen zum handballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt.

Allgemeine Informationen & Hinweise zum Aufwärmen

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum fußballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beitragen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkern-temperatur	<ul style="list-style-type: none">▪ Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation	<ul style="list-style-type: none">▪ Kommunikativer Austausch
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung	<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der Konzentration	<ul style="list-style-type: none">▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge	<ul style="list-style-type: none">▪ Abbau von (gegebenfalls vorhandenen) Ängsten	<ul style="list-style-type: none">▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Muskeldurchblutung	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewöhnung an die Umgebung 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verletzungsprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung 		

Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur“, z.B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der*die Sportler*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball zum Prellen oder Dribbeln. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
 - Training: 15-30 min
 - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens
→ fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.

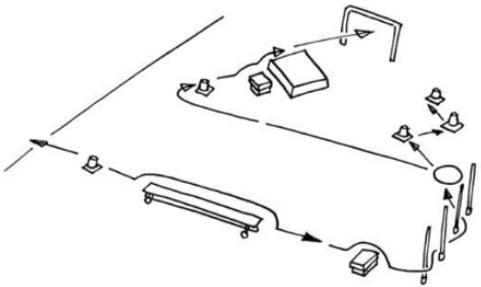
Handballspezifisches Aufwärmen

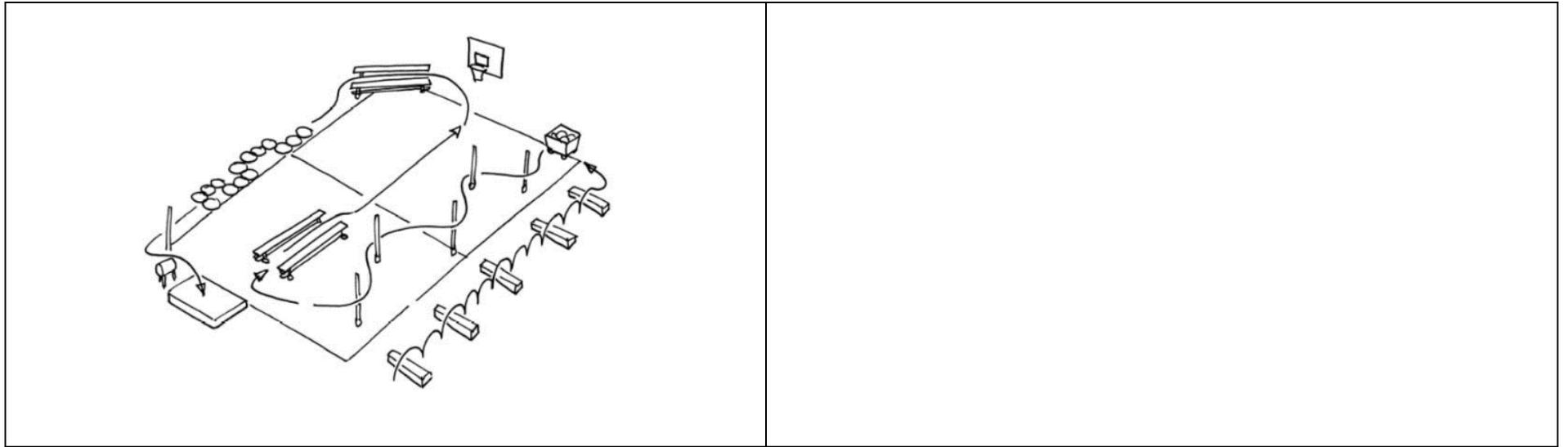
Beim (sportart-)spezifischem Aufwärmen kommt es vor allem darauf an, dass die Sportler*innen für die folgende Belastung vorbereitet werden. Die folgenden Übungen bilden nach Meinung der Expert*innen eine gute Grundlage und Vorbereitung. Die Übungen fördern sowohl die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten als auch die handballspezifischen Fertigkeiten, dabei müssen die einzelnen Übungen und deren Schwierigkeitsgrad an die individuellen (Leistungs-)Voraussetzungen der Trainingsgruppe angepasst werden.

Beispielsweise ist bei Kindern in den niedrigen Altersklassen (etwa bis zur D-/C-Jugend) ein separates klassisches Warmlaufen nicht notwendig. Laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben ist dennoch klar zu empfehlen, um die Bewegungserfahrungen der Kinder weiter zu entwickeln. Die Übungen in der folgenden Tabelle können in allen Altersklassen eingesetzt werden.

Übung	Beschreibung
<p>Laufen / individuelle Bewegung</p> <p><i>Geräte je nach Bewegungsaufgabe notwendig</i></p>	<p>Laufen im Raum</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Aufgaben“ laufen (eine definierte Strecke mit vorgegebener Schrittzahl zurücklegen; Linien laufen; etc.) ▪ Richtungswechsel (vorwärts- rückwärts – seitwärts; Slalom; zickzacklaufen) ▪ Tempowechsel (kontinuierlich, Temposteigerung, auf-/abschwellen, ruckartig, intervallförmig) ▪ Laufartwechsel (mit kurzen Schritten, mit langen Schritten, Kniehebelauf, Anfersen, Fußgelenksarbeit) ▪ Partnerlaufen (hintereinander, nebeneinander, schattenlaufen) ▪ Transport laufen (Geräte tragen, bspw. Karton; Geräte übergeben, bspw. Tuch/Leibchen; Werfen, prellen, rollen, legen, bspw. Ball) <p>Verschiedene Koordinationsübungen einbinden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegung einfrieren ▪ Arme kreisen ▪ Springen (Fokus auf richtige Landung)
Individuelle Ballaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hochwerfen – fangen ▪ Hochwerfen – setzen –fangen

<p>(können auch beim Laufen integriert werden)</p> <p><i>Einen Handball pro Teilnehmer*in</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prellen/Dribbling (mit Hand/Fuß) ▪ Ball um Körper kreisen lassen (um Beine kreisen lassen)
<p>Ballkoordination (+ Variationen)</p> <p><i>Einen Handball pro Pärchen</i></p> <p>(kann auch in Kleingruppen und mit Variation der Ballanzahl gemacht werden)</p>	<p>Ballaufgaben mit Partner*in</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zuwerfen im Stand ▪ Zuwerfen in der Bewegung ▪ Sprungwürfe
<p>Zusammenkommen unter Bedingungen</p>	<p>Laufen/Bewegen im Raum; auf Kommando müssen die Spieler*innen in angegebener Anzahl zusammenkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zahl rufen ▪ Rechenaufgaben ▪ Verwenden von Synonymen <p>Variation: zusätzlich zu Personenanzahl auch die Anzahl an Bodenkontakten vorgeben</p>
<p>Staffelläufe</p> <p><i>Materialien je nach Wahl der Hindernisse (Bank, Matten, etc.)</i></p> <p><i>Koordinationsleiter</i></p> <p><i>Handball</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Über Hindernisse ▪ Durch Koordinationsleiter ▪ Mit/ohne Ball (transportieren, werfen, dribbeln,)
<p>Linienfangen</p>	<p>Man darf sich nur entlang der Bodenmarkierungen bewegen. Es dürfen alle Linien und jeder Abzweig genutzt werden. Es dürfen keine Linien übersprungen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer gefangen wird, wird neue*r Fänger*in ▪ Bis alle gefangen wurden (ggfs. Bewegungsraum mit sinkender Zahl Läufer kleiner werden lassen) danach Fänger-Wechsel
<p>Zielwürfe auf einen Kasten</p> <p><i>Handbälle</i></p> <p><i>Kasten</i></p>	<p>Kasten auf den Kopf stellen, dass sie Öffnung nach oben zeigt. Versuchen den Ball in den Kasten zu werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abstand und Variationen sind selbst zu bestimmen

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Möglichkeit: Ball vom Boden aufspringen lassen und dann in den Kasten spielen. Trifft der Ball in den Kasten zwei Punkte. Wird der Kasten berührt: einen Punkt.
<p>Parkour-Variationen</p> <p>Verschiedenste Materialien je nach Aufbau notwendig (Hütchen, Stangen, Matten, Bänke, Tor, etc.)</p> <p>Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass Fallräume durch Matten gesichert werden und der Parkour an die zu trainierende Altersklasse angepasst ist.</p> <p>Beispielaufbauten gibt es hier:</p> <p>Bundesamt für Sport BASPO. (o. D.). Handball-Cross. https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/08/L_E1_12SJ-BS_B_T2.pdf</p> <p>Bundesamt für Sport BASPO. (2020, 12. März). Ausdauer: Konditions-Koordinationsparcours (Niveaus ABC). mobilesport.ch. https://www.mobilesport.ch/aktuell/ausdauer-konditions-koordinationsparcours-niveaus-abc/</p> 	<p>Der Parkour soll mit permanent geprelltem Ball durchlaufen werden. Und dient dazu die handballspezifischen Fertigkeiten zu fördern.</p> <p>Beispiel: Start:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribble den Ball um das Hütchen herum ▪ Steige dribbelnd auf und über die Langbank ▪ Springe dann mit dem Ball in der Hand über den Kasten ▪ Dribble durch den Stab-Slalom ▪ Ball in den Reifen ablegen und zu den drei Hütchen sprinten (diese dabei mit der Hand berühren) (wahlweise auch in seitwärtsschritten/rückwärtslaufen) ▪ Ball wieder aufnehmen und zum nächsten Hütchen dribbeln ▪ Kasten nutzen zum Sprungwurf ▪ Matte zur Landung nutzen



Aufwärmen mit Kindern

Gemeinsam mit unseren Expert*innen haben wir in verschiedenen Workshops Schwerpunkte und Inhalte zur Sportunfallprävention im Handball in NRW zusammengefasst. Dabei wurde der Fokus daraufgelegt, welche Maßnahmen aktuell für die Vereine am wertvollsten sind. Daher haben wir Informationen und Inhalte zum Thema Aufwärmen im Kindesalter zusammengestellt.

Beim Kinderhandball kommt es vor allem darauf an, die Kinder gänzlich in Ihrer Entwicklung zu fördern. D.h. es ist nicht das alleinige Ziel die handballerischen Fähigkeiten zu trainieren, sondern auch eine allgemeine Entwicklung aller Fähig- und Fertigkeiten zu unterstützen. Dies wirkt sich sowohl im Alltag als auch im weiteren sportlichen Werdegang der Kinder positiv aus. Der Grundstein wird dabei auch bereits im ersten Teil des Trainings – dem Aufwärmen – gelegt. Dabei ist es wichtig auch im Aufwärmen bei Kindern auf eine vielfältige Entwicklung der Fähig- und Fertigkeiten zu legen.

Neben den Übungen zum handballspezifischen Aufwärmen können in das Aufwärmen von Kindern (bis etwa 12 Jahren) bereits auch einzelne Übungen, die im folgenden Kapitel für das Aufwärmen von Jugendlichen zusammengestellt wurden, eingebunden werden. Wir empfehlen einzelne Übungen in vereinfachter Form stückweise aufzubauen und mit zunehmendem Alter zu steigern.

So können hier beispielsweise bereits Wurftäuschungen oder Gleichgewichtsübungen auch als Partnerübungen ins Training integriert werden. Häufig können die im folgenden Kapitel (Aufwärmen mit Jugendlichen) genannten Übungen leicht vereinfacht und ohne den Einsatz zusätzlicher Materialien mit Kindern umgesetzt werden.

Bodenturnen zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern & Jugendlichen

Darüber hinaus wird zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen empfohlen turnerische Grundfertigkeiten (Bodenturnen) zu erlernen. Diese dienen der Vorbereitung auf handballspezifische Bewegungsanforderungen. Das Testmanual des DHB liefert einige Anhaltspunkte. Wichtig ist beim Erlernen der einzelnen Elemente jedoch, dass diese methodisch aufeinander aufbauend schrittweise erlernt werden. Zudem ist zu beachten, dass dies hinreichende Kenntnisse des*r Trainer*in/ÜL*in im Bereich Helfen & Sichern erfordert.

Quelle:

Deutscher Handballbund. (2022). DHB-Sichtungsmaterial. DHB. <https://www.dhb.de/de/nationalteams/u-teams/dhb-sichtungen/testmanual/>

Aufwärmen mit Jugendlichen (ab einem Alter von ca. 12 Jahren)

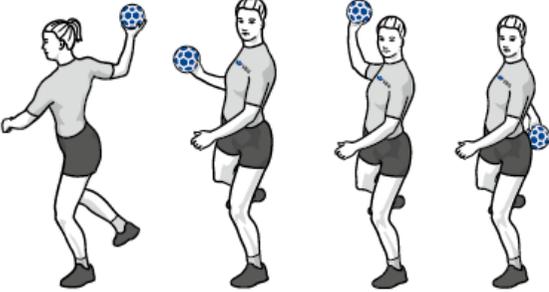
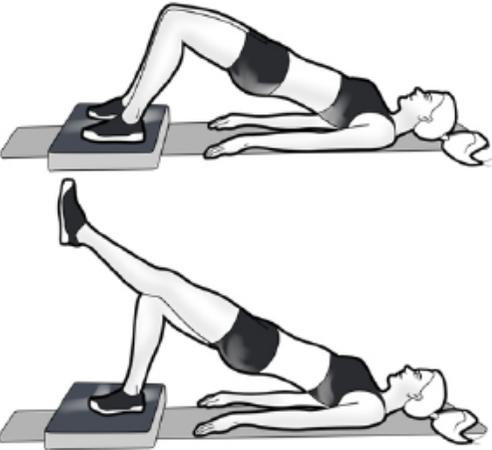
Während es im Kinderhandball wichtig ist, die grundlegenden Fähig- und Fertigkeiten der Kinder auf spielerische Weise zu verbessern und damit den Grundstein für einen verletzungsfreien Sport zu legen, können im Jugendhandball durchaus auch präventive Übungen zum Aufwärmen oder auch in den Hauptteil des Trainings integriert werden.

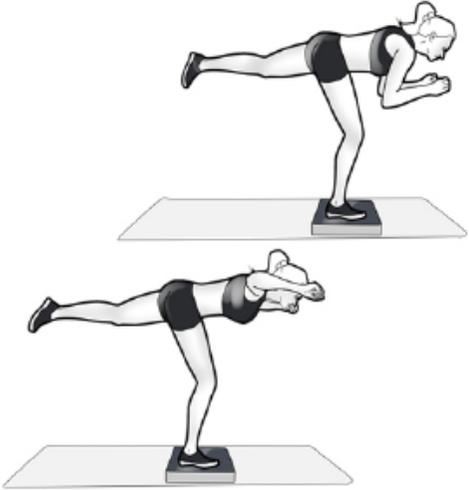
Dabei ist es notwendig, die Übungen und deren Schwierigkeitsgrad an das individuelle Leistungsniveau der Trainingsgruppe anzupassen. Natürlich muss eine Auswahl der Übungen den jeweiligen Inhalten der Trainingsstunde entsprechend ausgewählt und an deren Ziele angepasst werden.

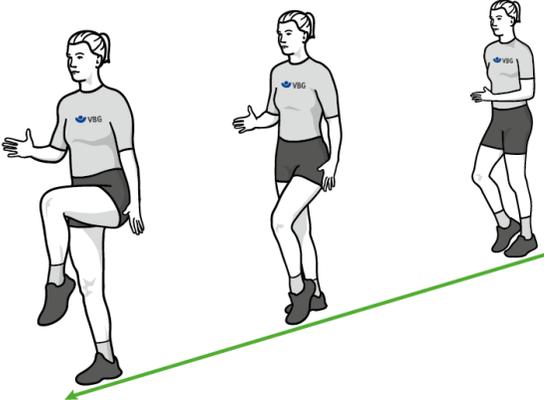
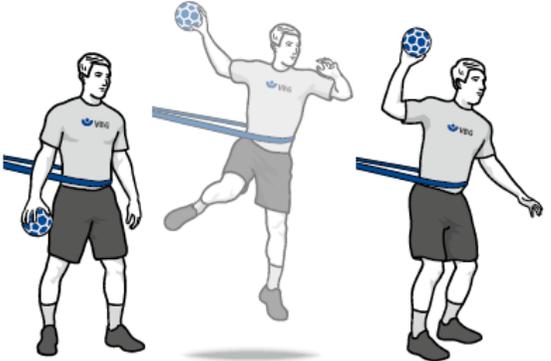
In der Tabelle sind verschiedene Übungen aus den Bereichen Beinachsenstabilität, Mobilisation und Beweglichkeit, Schulterkontrolle und Stabilisation/ Kräftigung enthalten. Die aufgeführten Übungen sind durch ein Expertenteam als besonders wertvolle Übungen zur Vorbeugung handballspezifischer Verletzungen ab einem Alter von ca. 12 Jahren ausgewählt worden.

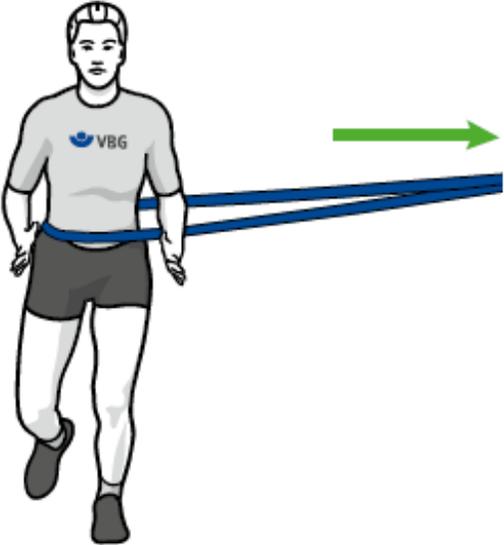
Ergänzend zu diesen Übungen ist die Rahmentrainingskonzeption sowie das Athletikkonzept des Deutschen Handballbundes (DHB) zur Planung und Strukturierung von Trainingsinhalten zu empfehlen. Darüber hinaus liefert das Aufwärmprogramm für das Hallentraining des DHB – MAPS - konkrete Übungen (https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/03_Trainer/Medien-fuer-Trainer/RTK-MAPS-Poster/DHB_Poster_MAPS_Allgemein.pdf).

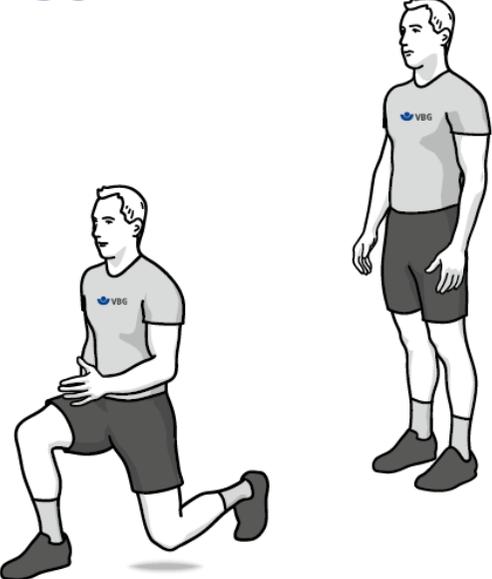
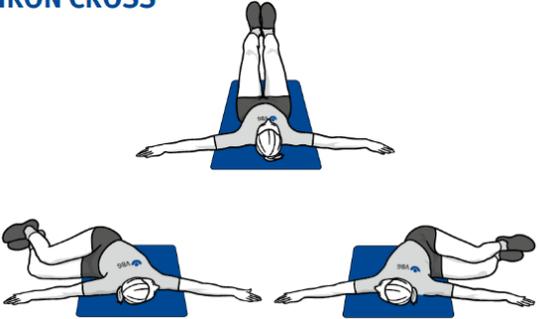
Übung	Körperregion	Bewegungsbeschreibung	Wiederholung	Sätze
Beinachsenstabilität & Landetechnik				
Stand-Wurftäuschung	Schulter, Fußgelenk	Im einbeinigen Stand (bei Rechtshändern das linke Bein benutzen), Wurfarm mit einem Ball in die Wurfhaltung bringen. Danach eine Wurftäuschung nach hinten ausführen. Wieder zur Ausgangsposition ausbalancieren. Danach wird der Ball zur Nicht-Wurfhand übergeben. Nun wird der Ellbogen, von der Nicht-Wurfhand, zum angehobenen Knie bewegt und wieder zurück. Abermals die Position ausbalancieren und wiederholen.	5-10 Wdh.	2-3

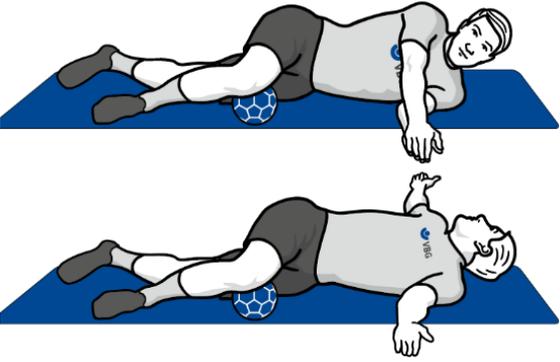
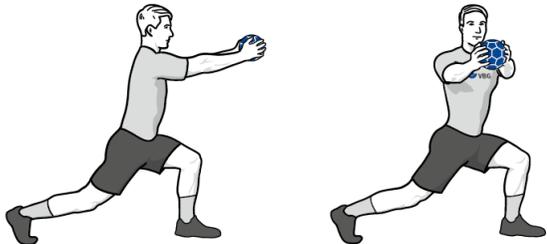
				
<p>Balance-Übungen auf Airex-Kissen</p> 		<p>Brücke:</p> <p>Beide Füße stehen auf dem Airex-Kissen und die Knie sind leicht angewinkelt. Der obere Bereich deines Oberkörpers (Schultern und Nacken) liegen auf der Matte. Die Arme liegen ausgeschreckt auf der Matte. Hüften/Gesäß ist in der Luft. Hebe nacheinander ein Bein. Das Bein wird gestreckt für ca. 3 Sekunden gehalten. Der Körper und das Bein bilden eine Linie. Das andere Bein drückt sich in das Airex-Kissen. Spann dabei das Gesäß an.</p>		<p>2-3</p>

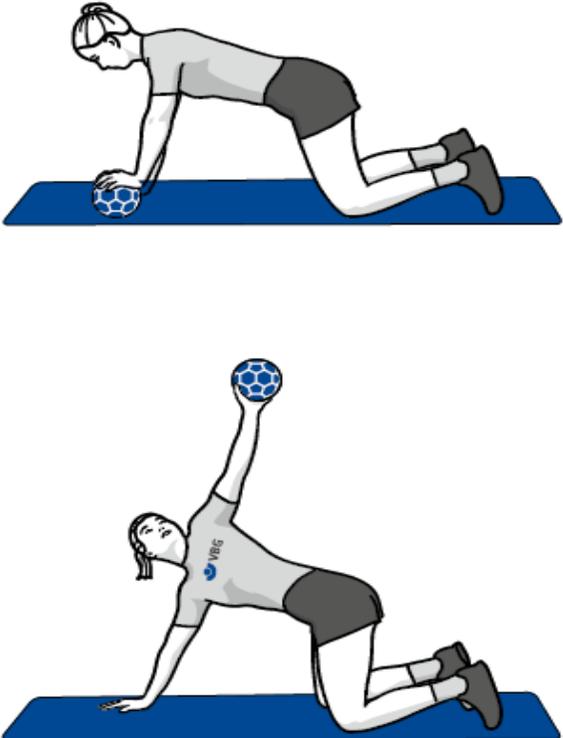
 <p>Bodyweight-Workout.com. (2018). Training mit dem Balance-Pad. https://bodyweight-workout.com/training-mit-einem-balance-pad-trainiere-deine-vernachlaessigten-muskeln/#gs.73625g</p>		<p>Standwaage:</p> <p>Ein Bein steht auf dem Airex-Kissen. Das andere Bein wird nach hinten gestreckt. Dabei ist das Standbein leicht gebeugt. Der Oberkörper wird nach vorne gelehnt und bildet eine Linie mit dem ausgestreckten Bein. Die Hüfte bleibt dabei parallel zum Boden. Die Arme werden vor die Brust genommen (ca. 90 Grad) Die Arme öffnen sich zur Seite und werden auf Höhe der Schultern gehoben. Diese Position ca. 30 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.</p> <p>IKS. (2018). Training mit einem Balance Pad - Gleichgewichtstraining für die Tiefenmuskulatur. Bodyweight Workouts - Trainingspläne und Fitness Guide. Abgerufen am 1. Februar 2022, von https://bodyweight-workout.com/training-mit-einem-balance-pad-trainiere-deine-vernachlaessigten-muskeln/#gs.73625g</p>		
<p>Skipping mit Abstoppen/Einfrieren</p>	<p>Knie, Sprunggelenk</p>	<p>Auf der Stelle oder leicht vorwärts bewegend Skippingschritte machen.</p> <p>Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90° Hüftwinkel so schnell wie möglich einbeinig "einfrieren" und für 1-2 Sekunden stabilisieren.</p> <p>Skippingbewegung danach wieder dynamisch fortsetzen und die andere Seite "einfrieren".</p>	<p>8-12 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

				
<p>Sprungwurf­täuschung mit Störkontakt/Widerstandsband</p> 	<p>Core, Bein- achse, Stabili- tät</p>	<p>Aus dynamischem Anlaufen heraus erfolgt eine Sprungwurf­­täuschung. Während sich eine Person in der Luft befindet, übt die andere durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband einen Störkontakt aus. Die Landung erfolgt idealerweise beidbeinig. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten. Intensität und Richtung des Zugs variieren. Anschließend Sprungbein wechseln. (schwere Übung)</p>	<p>5-10 Wdh.</p>	<p>2-3</p>
<p>Einbeinstand mit Widerstandsband</p>	<p>Core, Bein- achse, Stabili- tät</p>	<p>Im stabilen Einbeinstand durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband den*die Partner*in aus dem Gleichgewicht bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren. Nach 5-10 Wiederholungen Standbein wechseln.</p>	<p>5-10 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

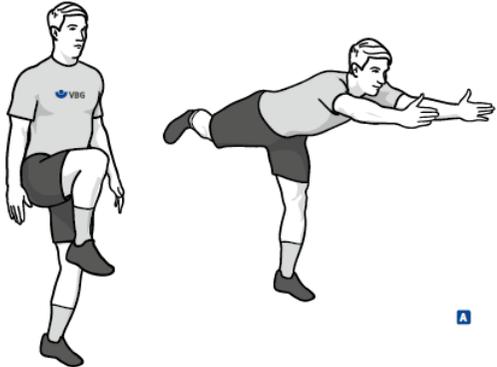
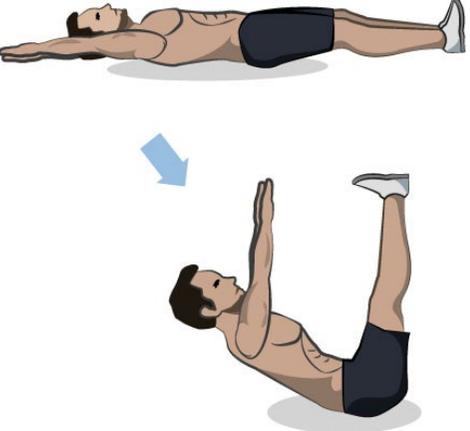
				
<p>Ergänzend dazu liefert das Poster des DHB weitere Übungen zum Aufwärmen mit dem Fokus auf der Verbesserung der Kniestabilität. https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/03_Trainer/Medien-fuer-Trainer/RTK-MAPS-Poster/DHB_Poster_MAPS_Knie.pdf</p>				
<p>Mobilisation & Beweglichkeit</p>				
<p>Ausfallschritte</p>	<p>Knie</p>	<p>Abwechselnd aus dem Stand einen Ausfallschritt nach vorne machen, das hintere Knie wird dabei zum Boden gesenkt (berührt diesen aber nicht). Hinweis: Das Knie guckt nie über die Fußspitze hinaus!</p> <p>Variation: verschiedene Bewegungsrichtungen, mit Wechselsprüngen, mit Ballrotation</p>	<p>5-8 Wdh. je Bein</p>	<p>2-3</p>

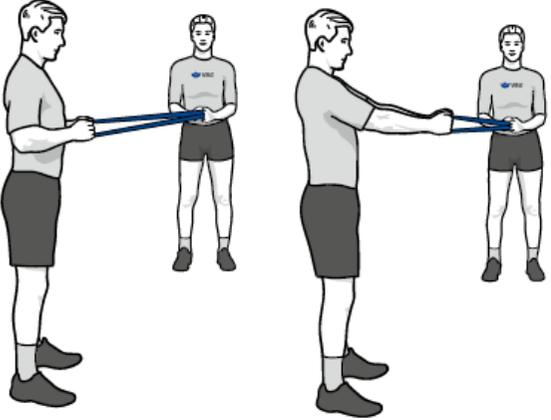
				
<p>Liegender Twist</p> <p>IRON CROSS</p> 	<p>Becken, WS</p>	<p>In der Rückenlage Hüfte und Knie 90° anwinkeln und einen Ball zwischen den Knien halten. Dabei Arme seitlich auf dem Boden austrecken.</p> <p>Die Knie nun von links nach rechts ablassen, ohne sie auf dem Boden abzusetzen. Der Kopf guckt jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Die Schultern bleiben am Boden.</p>	<p>8-12 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

<p>BWS-Rotation</p> 	<p>Schulter, WS</p>	<p>In Seitenlage das obere Bein 90° anwinkeln und unter die Knieinnenseite einen Handball legen. In der Ausgangsposition liegen die Arme vor dem Körper gestreckt aufeinander. Der obere Arm wird kontrolliert nach hinten gedreht, der Kopf rotiert mit der Armbewegung mit. Der Rest des Körpers (Beinstellung und Oberkörper) bleiben in der Ausgangsposition.</p> <p>Variation: (kniend): In der Position des Vierfüßlers eine Hand auf den Hinterkopf legen, der Ellbogen ist angewinkelt und zeigt zur Seite. Kontrollierte Bewegung mit dem Arm zum stützenden Ellbogen. Die Hand bleibt dabei auf dem Hinterkopf. Danach wird der Ellbogen in Richtung Decke aufgedreht.</p>	<p>5-8 Wdh.</p>	<p>2-3</p>
<p>Ausfallschritt mit Rotation im Oberkörper</p> 	<p>Rumpf, Hüfte</p>	<p>Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen. Das hintere Knie bis circa 10-15 cm über dem Boden absenken. Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie. Wenn der Ausfallschritt stabilisiert ist, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° zur Seite des hinteren Beines und wieder zurück. Dabei bleiben die Arme ausgestreckt. Vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.</p>	<p>5-8 Wdh. je Bein</p>	<p>2-3</p>
<p>Schulterkontrolle</p>				
<p>4-Füßlerstand mit Ball und Aufdrehen</p>	<p>Schulter, Rumpf</p>	<p>Im 4-Füßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Dabei stützt eine Hand auf dem Boden, die andere auf einem Handball. Aus dieser Position auf der Ballseite den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.</p> <p>Variation: aus dem Unterarmstütz; aus dem Liegestütz</p>	<p>5-10 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

				
<p>Dynamische Wurfbewegung Innen-/Außenrotation mit Ball</p>	<p>Schulter</p>	<p>Im Stand einen Handball in Wurfhaltung festhalten. Schrittstellung ist ebenfalls handballspezifisch. Aus der Ausgangsposition den Unterarm kontrolliert in kleinen, schnellen Bewegungen nach hinten und vorne bewegen. Hinweis: Der Oberarm bleibt die ganze Zeit auf Schulterhöhe!</p> <p>Variation: (Ball fallen lassen): Die Schrittstellung bleibt gleich. Ober- und Unterarm sind beide auf Schulterhöhe. Der Ball wird fallengelassen und mit der gleichen Hand versucht einhändig aufzufangen. Danach geht es in die Ausgangsposition zurück.</p>	<p>5-10 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

<p>Stabilisation & Kräftigung</p>				
<p>Ausfallsprünge schräg zur Seite</p>	<p>Knie, Fußge- lenk</p>	<p>Einbeinige Ausgangsposition mit einer leichten Beugung im belasteten Knie. Ausfallsprung schräg zur Seite auf das andere Bein, mit kontrollierter Landung. Die Landungsposition entspricht der Ausgangsposition. Variation: andere Richtungsvorgaben</p>	<p>4-8 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

<p>Standwaage dynamisch</p> 	<p>Knie, Fußgelenk</p>	<p>Im Stand ein Bein 90° anwinkeln, sowie einen Ball vor die Brust legen und mit beiden Händen festhalten. Nun den Oberkörper nach vorne beugen. Zeitgleich wird das bislang angewinkelte Bein nach hinten ausgestreckt. Die Arme werden, mit Ball, nach vorne ausgestreckt. Arme, Oberkörper und das ausgestreckte Bein bilden eine gerade Linie. Das belastete Bein gestreckt halten. Kurz stabilisieren und wieder in die Ausgangsposition gehen.</p> <p>Variation: in der Endposition den Ball um den Oberkörper führen</p>	<p>4-8 Wdh.</p>	<p>2-3</p>
<p>Klappmesser</p>  <p>Redaktion, A. M. (2020, 31. Januar). Die Top 10 Sixpack-Übungen für zuhause. AJOURE' MEN. https://www.ajoure-</p>	<p>Rumpf; Bauch</p>	<p>In Rückenlage liegen Arme nach oben und Beine nach unten ausgestreckt vom Körper. Zwischen den Händen wird ein Ball festgehalten. Nun werden Arme und Beine zeitgleich angehoben, bis sie sich gegenseitig berühren. Danach wird der Ball, in der immer noch angehobenen Position, zwischen die Füße geklemmt. Nun werden Arme und Beine wieder kontrolliert abgesetzt. Beim wiederholten Anheben wird der Ball abwechselnd zwischen Händen und Füßen eingeklemmt.</p>	<p>4-8 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

<p>men.de/lifestyle/sport/die-top-10-sixpack-uebungen-fuer-zuhause/</p>				
<p>Paloff Press</p> 	<p>Rumpf</p>	<p>Im hüftbreiten Stand ein Widerstandsband, das von der Seite gespannt wird (Partner oder Torpfosten), mit beiden Armen mittig vor dem Bauch halten. Arme kontrolliert nach vorne strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Rumpfmuskulatur fixiert dabei die Bewegung der Arme (keine Rotation zulassen).</p> <p>Variation: Ausfallschritt : Im Ausfallschritt die Arme gegen den seitlichen Widerstand kontrolliert nach vorne strecken und zurückführen. Antiflexion: Im hüftbreiten Stand die Arme gegen den seitlichen Zug der Partner*in über Kopf fixieren.</p>	<p>10-20 Wdh.</p>	<p>2-3</p>

Quelle:

Übungen & Abbildungen aus: VBG (2020). *Trainingsübungen. „Das 4 x 4 des Handballs“*. Übungen für ein starkes Handballteam. Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

Schwerpunkt Verletzungen

Mehr als 50 Prozent aller Verletzungen im Handball in NRW betreffen die untere Extremität und hierbei besonders häufig Verletzungen des Knies (25,33%) und Sprunggelenks (16,99%) vorkommen, haben wir uns diese Körperregionen genauer angeschaut und gezielte Präventionsmaßnahmen zusammengestellt.

Prävention von Knieverletzungen

Knieverletzungen und insbesondere Kreuzbandrupturen kommen im Fußball besonders oft vor. Gezielt entgegenwirken kann Knieverletzungen mit speziellen, präventiven Übungen, die meist ins Aufwärmen integriert werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass diese Übungen etwa jede dritte Knieverletzung und sogar etwa die Hälfte der Verletzungen des vorderen Kreuzbandes (Petersen et al., 2016) vermeiden können. Wichtig ist jedoch, dass sowohl Trainer*innen als auch Sportler*innen typische Bewegungsmuster, die zu Knieverletzungen führen können, kennen und verstehen.

Doch wie kommt es zu Knieverletzungen? Gibt es Anzeichen, die mich ein mögliches Verletzungsrisiko erkennen lassen? Und wie sieht letztlich ein solches Trainingsprogramm aus?

In allen Ballsportarten entstehen Knieverletzungen oftmals dadurch, dass Ober- und Unterschenkel gegeneinander verdreht werden. Dies kommt meist bei unkontrollierten Abstoppbewegungen, Richtungswechseln oder Landungen nach Sprüngen vor.



Die Mehrzahl der Knieverletzungen entstehen ohne das Einwirken eines Gegenspielers. Dabei handelt es sich um sogenannte „Nicht-Kontakt-Situationen“. Dies ist durch zahlreiche Untersuchungen und Videoanalysen nachgewiesen. (Trainingsübungen für Prävention und Rehabilitation von Knieverletzungen. (2021, 15. März). Stop X - Rehabilitation & Prävention von Knieverletzungen. <https://www.stop-x.de/uebungen/?art=praevention>; letzter Zugriff: 15.12.2020)

Konkret konnten die folgenden Bewegungen als Risikosituationen ermittelt werden:

- Landung nach Sprüngen
- Drehbewegungen
- Richtungswechsel (www.stop-x.de; Zugriff 15.12.2020)

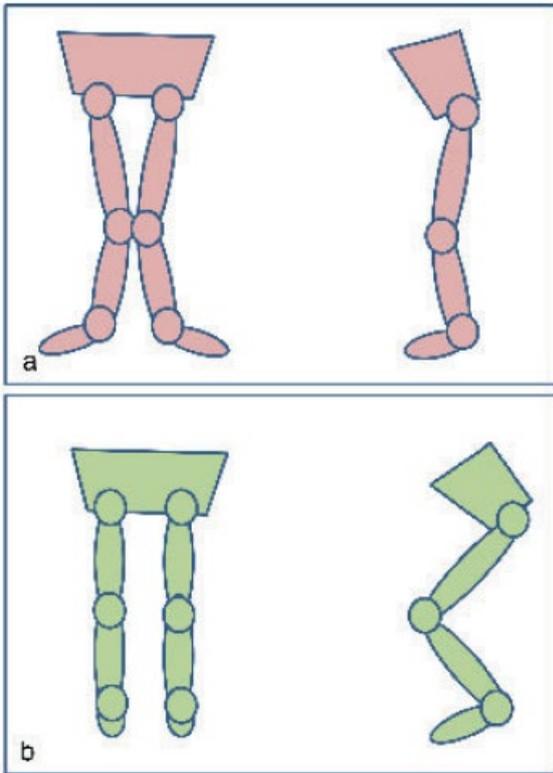


Abb. a) schematische Darstellung des Risikobewegungsmusters: Dynamischer Valgus und aufrechte Haltung bei der Landung;

Abb. b) schematische Darstellung Verringerung des Risikos von Knieverletzungen: gerade Stellung des Kniegelenks und 90°-Beugung bei der Landung

Zusätzlich gibt es weitere Einflussfaktoren, die eine Verletzung des Knies begünstigen können. Dabei gibt es beeinflussbare (trainierbare) und nicht beeinflussbare (nicht trainierbare) Faktoren:

Nicht trainierbare Risikofaktoren	Trainierbare Risikofaktoren
Zunehmendes Alter: ab 20 Jahren steigt das Verletzungsrisiko	Fehlstellungen der Knie, insb. X-Bein-Stellung
Weibliches Geschlecht: Frauen sind aufgrund der körperlichen Gegebenheiten anfälliger	Geringe Hüft- und Kniebeugung bei Landungen
Hormonstatus: Phase vor dem Eisprung bei Frauen, die keine Kontrazeptiva einnehmen	Fehlende Hüft- und Rumpfkontrolle
Sportarten: Risikoreiche Sportarten erhöhen die Wahrscheinlichkeit. Bsp. Fußball, Handball, Basketball, Ski Alpin	Schwache Kniebeuger und Hüftabduktoren (im Verhältnis zum Quadrizeps)
Geringe Kreuzbandhöhle	Verzögerte Rekrutierung der Beuger
Lockere Bänder oder Hypermobilität	Eigenwahrnehmung des Körpers (Stellung von Kopf/Rumpf/Gliedmaßen)
Plattfuß	Muskuläre Ermüdung
Kunststoffböden	Schlechter allgemeiner Trainingszustand
Frühere Verletzungen	
Infektionskrankheiten	
Schlechte Wetterverhältnisse (Outdoor Sport)	

Trainingsprogramme, die mit der regelmäßigen Anwendung das Risiko für Knieverletzungen reduzieren können:

- Das Programm Stop-X der Deutschen Kniegesellschaft e.V. (DKG) besteht aus verschiedenen Übungen in den Bereichen Balance, Kraft, Lauf & Sprung. Die Übungen und weitere Informationen können unter www.stop-x.de abgerufen oder als PDF heruntergeladen werden.

Deutsche Kniegesellschaft (DKG). (2020). Stop-X: Prävention von Knieverletzungen.

https://deutsche-kniegesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/11/2020_StopX-Redesign_final.pdf

- Kniekontrolle – Halt' dein Knie gesund! Ist eine App, die als Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Sicherheit im Sport und der BARMER entstanden. Die App folgt einem schwedischen Vorbild, bei dem präventive Übungen zur Vorbeugung von Knieverletzungen zusammengestellt wurden. Diese zielen auf Sportler*innen aus dem Breitensport ab und umfassen sechs Grundübungen mit sechs verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Alle Übungen sind als Video mit einer Bewegungsbeschreibung verfügbar.

BARMER & Stiftung Sicherheit im Sport. (o. D.). Kniekontrolle - einfach und effektiv das

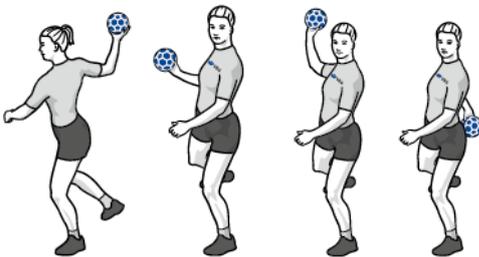
Risiko für Knieverletzungen reduzieren! Kniekontrolle. Abgerufen am 1. Februar 2022, von <https://www.kniekontrolle.de/>

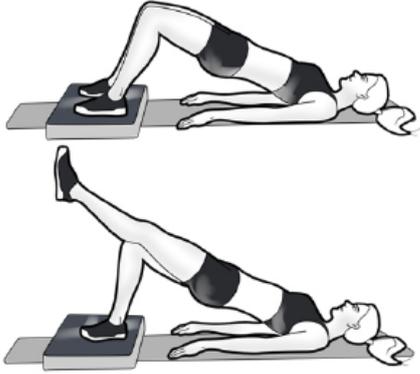
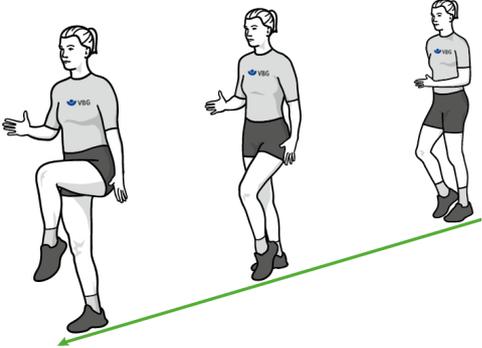
- MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm ist eine Zusammenstellung von Übungen zur Erwärmung für ein Hallentraining mit dem Fokus „Kniestabilität“

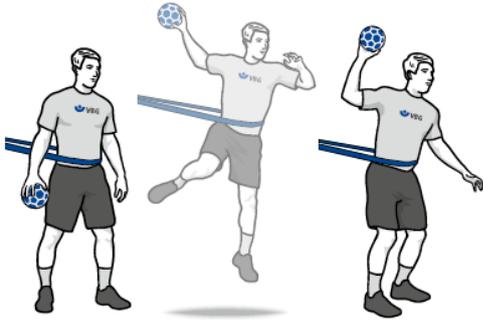
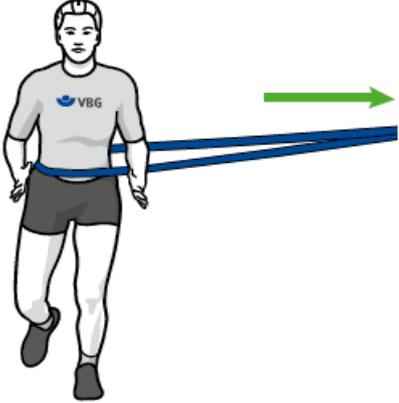
https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/03_Trainer/Medien-fuer-Trainer/RTK-MAPS-Poster/DHB_Poster_MAPS_Knie.pdf

Hier ist eine Auswahl an Übungen zum Training der Beinachsenstabilität zusammengestellt:

Übungen & Abbildungen aus: VBG (2020). *Trainingsübungen. „Das 4 x 4 des Handballs“*. *Übungen für ein starkes Handballteam. Das präventive Trainingsprogramm der VBG.*

Übung	Körperregion	Bewegungsbeschreibung	Wiederholung
<p>Stand-Wurftäuschung</p> 	Schulter, Fußgelenk	<p>Im einbeinigen Stand (bei Rechtshändern das linke Bein benutzen), Wurfarm mit einem Ball in die Wurfhaltung bringen. Danach eine Wurf-täuschung nach hinten ausführen. Wieder zur Ausgangsposition ausbalancieren. Danach wird der Ball zur Nicht-Wurffhand übergeben. Nun wird der Ellbogen, von der Nicht-Wurffhand, zum angehobenen Knie bewegt und wieder zurück. Abermals die Position</p>	5-10 Wdh.

		ausbalancieren und wiederholen.	
<p>Balance-Übungen auf Airex-Kissen</p>  <p>https://bodyweight-workout.com/training-mit-einem-balance-pad-trainiere-deine-vernachlaessigten-muskeln/#gs.73625g</p>	Beine, Gesäß, Rücken	<p>Beide Füße stehen auf dem Airex-Kissen und die Knie sind leicht angewinkelt. Der obere Bereich deines Oberkörpers (Schultern und Nacken) liegen auf der Matte. Die Arme liegen ausgeschreckt auf der Matte. Hüften/Gesäß ist in der Luft. Hebe nacheinander ein Bein. Das Bein wird gestreckt für ca. 3 Sekunden gehalten. Der Körper und das Bein bilden eine Linie. Das andere Bein drückt sich in das Airex Kissen. Spann dabei das Gesäß an.</p>	5-10 Wdh.
<p>Skipping mit Abstoppen/Einfrieren</p> 	Beine, Knie	<p>Auf der Stelle oder leicht vorwärts bewegend Skipplingschritte durchführen. Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90° Hüftwinkel so schnell wie möglich einbeinig "einfrieren" und für 1-2 Sekunden stabilisieren. Skippingbewegung danach wieder dynamisch fortsetzen und die andere Seite "einfrieren".</p>	8-12 Wdh.
<p>Sprungwurf-täuschung mit Störkontakt/Widerstandsband</p>	Beinachsenkontrolle, Knie, Sprunggelenk, Fuß	<p>Aus dynamischem Anlaufen heraus erfolgt eine Sprungwurf-täuschung. Während sich eine Person in der Luft befindet, übt die andere durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband einen Störkontakt aus. Die Landung erfolgt</p>	5-10 Wdh.

		<p>idealerweise beidbeinig. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten. Intensität und Richtung des Zugs variieren. Anschließend Sprungbein wechseln. (schwere Übung)</p>	
<p>Einbeinstand mit Widerstandsband</p> 	<p>Beinachse, Core, Stabilität</p>	<p>Im stabilen Einbeinstand durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband den*die Partner*in aus dem Gleichgewicht bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren. Nach 5-10 Wiederholungen Standbein wechseln.</p>	<p>5-10 Wdh.</p>

Quelle:

Übungen & Abbildungen aus: VBG (2020). *Trainingsübungen. „Das 4 x 4 des Handballs“*. *Übungen für ein starkes Handballteam. Das präventive Trainingsprogramm der VBG.*

Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Nach Verletzungen des Knies ist das Sprunggelenk das am zweithäufigsten von Verletzungen betroffene Gelenk im Bereich der unteren Extremitäten. Auch hier kann das Verletzungsrisiko durch gezieltes Training reduziert werden. Dabei sind insbesondere Übungen und Trainingsprogramme zu empfehlen, die auf die Verbesserung der Beinachsenstabilität und des Gleichgewichts abzielen. Die meisten Programme zur Prävention von Verletzungen des Kniegelenks haben auch einen positiven Effekt auf Sprunggelenksverletzungen.

Im Folgenden haben wir einige Programme zur Prävention von Sprunggelenksverletzungen zusammengestellt.

VBG:

Die Sammlung von Trainingsübungen der VBG sind ganzheitlich zur Prävention von Verletzungen im Fußball zusammengestellt. Mit Blick auf Sprunggelenksverletzungen sind vor allem die Übungen des Kapitels „Sensomotorik/Beinachsenstabilität“ zu berücksichtigen.

- VBG. (2014). Trainingsübungen. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/Trainingsuebungen_fuer_ein_starkes_Fu%C3%9Fballteam.pdf?__blob=publicationFile&v=9
- Ein Balancetraining zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und zur Förderung der Beinachsenstabilität trägt dazu bei Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks zu reduzieren. Der Nutzen des Programms vom McGuine & Keene (2006) ist wissenschaftlich belegt.

(McGuine, T.A. & Keene, J. S. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high schools athletes, *The American journal of sports medicine*, 34 (7), 1103-1111).

- Ein standardisiertes neuromuskuläres Warm Up, das vor jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf durchgeführt wird hat sowohl auf das Verletzungsgeschehen im Allgemeinen aber insbesondere auch auf das Auftreten von Sprunggelenksverletzungen einen positiven Einfluss. Die Wirksamkeit des neuromuskulären Warm-Ups von LaBella et al. (2011) ist wissenschaftlich belegt.

(LaBella, C. R., Huxford, M. R., Grissom, J., Kim, K.-Y., Peng, J. & Christoffel, K. K. (2011). Effect of neuromuscular war-up on injuries in female soccer and basketball athletes in urban public high schools: cluster randomized controlled trial. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165 (11), 1033-1040.)

Ergänzend zu den aufgezeigten Programmen sind auch die Übungen aus der App Kniekontrolle zu empfehlen, da diese durch den Fokus auf die Beinachsenstabilität sich ebenfalls positiv auf die Stabilität der Sprunggelenke auswirkt.

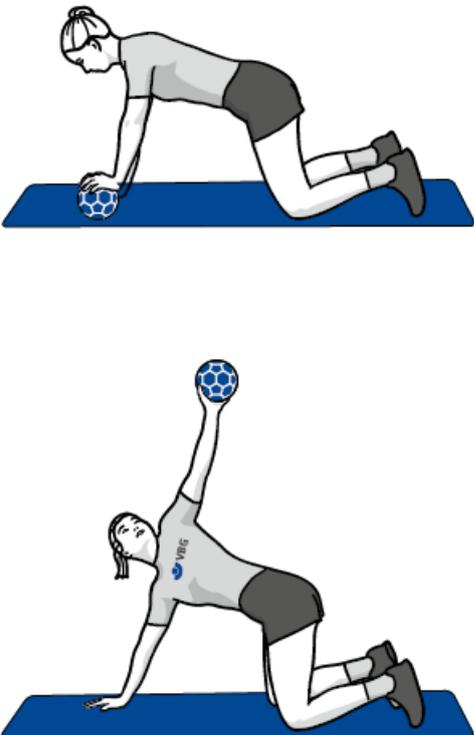
Prävention von Schulterverletzungen

Beschwerden, die im Bereich der Schulter auftreten, sind oft chronische Verletzungen, die sich über einen längeren Zeitraum als schleichende Prozess entwickeln. Wie schwerwiegende akute Verletzungen (bspw. des Knies) können auch chronische Verletzungen zur Beendigung der sportlichen Laufbahn führen und teilweise auch Beeinträchtigungen im Alltag mit sich bringen. Daher ist es wichtig auch chronischen Verletzungen langfristig und vor allem frühzeitig vorzubeugen.

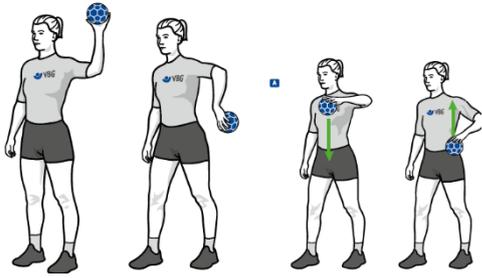
Eine häufige Ursache für Schulterbeschwerden sind die einseitige Belastung und dadurch bedingte muskuläre Dysbalancen. Nicht selten entsteht so das Impingement-Syndrom – eine Verengung im Bereich der Schulter, die zu Schmerzen führt. Diesen möglichen Beschwerden gilt es durch ergänzendes Training und gezielte Übungen vorzubeugen.

Ein Aspekt, der im Amateur- und Breitensportbereich weniger Beachtung findet, aber dennoch von großer Bedeutung ist, ist die Belastungssteuerung. Daher ist es wichtig, dass Sportler*innen lernen auf ihren*seinen Körper zu hören und Anzeichen der Überlastung zu deuten und Trainingspausen einzulegen. Dabei ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass Schmerzen nicht zum Alltag gehören.

Im Folgenden sind Übungen aufgeführt, die Verletzungen der Schulter entgegenwirken können (Übungen & Abbildungen aus: VBG (2020). *Trainingsübungen. „Das 4 x 4 des Handballs“*. Übungen für ein starkes Handballteam. Das präventive Trainingsprogramm der VBG.):

Übung	Körperregion	Bewegungsbeschreibung	Wiederholungen
<p>4-Füßlerstand mit Ball und Aufdrehen</p> 	Schulter, Rumpf	<p>Im 4-Füßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Dabei stützt eine Hand auf dem Boden, die andere auf einem Handball. Aus dieser Position auf der Ballseite den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.</p> <p>Variation: aus dem Unterarmstütz; aus dem Liegestütz</p>	5-10 Wdh.

Dynamische Wurfbewegung
Innen-/Außenrotation mit Ball



Schulter

Im Stand einen Handball in Wurfhaltung festhalten. Schrittstellung ist ebenfalls handballspezifisch. Aus der Ausgangsposition den Unterarm kontrolliert in kleinen, schnellen Bewegungen nach hinten und vorne bewegen. Hinweis: Der Oberarm bleibt die ganze Zeit auf Schulterhöhe!

Variation: (Ball fallen lassen): Die Schrittstellung bleibt gleich. Ober- und Unterarm sind beide auf Schulterhöhe. Der Ball wird fallengelassen und mit der gleichen Hand versucht einhändig aufzufangen. Danach geht es in die Ausgangsposition zurück.

5-10 Wdh.

Sportstätten & Sportgeräte

Im Bereich Sportstätten und Sportgeräte gibt es für die verschiedenen Akteure (Hausmeister*innen, Trainer*innen, etc.) Dinge zu beachten. So gibt es allgemeine Hinweise zur Reinigung und Pflege von Hallenböden, Tipps zur Reinigung während des Trainings- und Spielbetriebs, wie auch Hinweise zum Umgang mit Harz oder Checklisten zur Durchführung obligatorischer Sichtprüfungen.

Boden

Die Bodenpflege ist in den meisten Fällen für Sportler*innen und Trainer*innen von geringer Bedeutung, aber gerade im Handball ist es wichtig Verunreinigungen und/oder nasse, rutschige Stellen umgehend zu beseitigen. Denn auch klebrige oder verunreinigte Stellen bspw. durch Harz bergen ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Deshalb haben wir hier allgemeine Hinweise zur Reinigung und Pflege von Hallenböden, wie auch separate Tipps zur Reinigung während des laufenden Spiel- und Trainingsbetriebs.

Reinigung und Pflege des Bodens

Die Zuständigkeiten der Reinigung und Pflege der Halle sind mit dem jeweiligen Betreiber zu klären. Generell ist bei der Pflege und Reinigung des Bodens der Empfehlung des Produktdatenblattes zu folgen.

Für den Erhalt der Funktionstauglichkeit von Sporthallenböden ist die Reinigung und Pflege dieser grundsätzlich nicht zu unterschätzen. Darum ist eine fachgerechte Pflege von Vorteil. Sie beeinflusst das Gleitverhalten, die Reinigungsfähigkeit, die Hygiene und das visuelle Erscheinungsbild der Sportbodenoberfläche.

Je nach Bodenbelag sollte individuell, nach Herstellerempfehlungen, mit den entsprechenden Reinigungs- und Pflegemitteln geputzt werden. Zum Verhindern von Streifenbildung durch Sportschuhen oder Verschmutzung durch Hartz sollte auf dem Linoleum- und PVC-Boden eine PUR Versiegelung oder Acrylharz (Polymer-Dispersion) aufgetragen werden.

Grundreinigungen sollten mindestens einmal im Jahr durchgeführt werden, mit oder ohne Basis/Unterhaltspflege. Zu beachten ist, dass die Reinigungsmittel aufeinander abgestimmt sein sollten und durch die DIN V 18032-2 geprüft sowie von der Reinigungsmittelindustrie für Sportbereiche freigegeben sind. Weitere Informationen können Sie in dem PDF (s. Quelle unten) entnehmen.

Quellen:

Bundesamt für Sport BASPO, Fachstelle Sportanlagen. (2012). 221 - Sporthallenböden - Orientierungshilfe (3. Aufl.). https://www.bisp-sportinfrastruktur.de/SharedDocs/Downloads/DE/Sportentwicklung/SporthallenboedenOH.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Die VBG hat gemeinsam mit dem DHB eine Empfehlung zur Pflege von Hallenböden zur Prävention von Verletzungen herausgegeben:

Deutscher Handballbund & VBG. (2020). Prävention im Handball - Empfehlungen zur Pflege von Handballböden. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Faltblatt/Branchen/Sport/Praevention_im_Handball_VBG_Factsheet.pdf?__blob=publicationFile&v=2

Während des Trainings- und Spielbetriebs

Während des Trainings- und Spielbetriebs ist darauf zu achten, dass keine Wasser- oder Schweißpfützen für rutschige Stellen sorgen. Ausrutschen auf eben diesen Stellen stellt eine der meisten Verletzungsursache dar. Zum Aufwischen kann entweder ein Wischmopp genutzt werden, sofern dieser in der jeweiligen Halle verfügbar ist, oder einfach ein Handtuch.

Daher empfiehlt es sich immer ein zusätzliches kleines Handtuch zum Aufwischen nasser Stellen in der Sporttasche dabei zu haben. Leichte Verschmutzungen des Bodenbelags sollten sich mit einem Trockenmopp oder einem leicht angefeuchteten Mopp entfernen lassen.

Nutzung von Harz

Die Nutzung von Harz ist vorab mit dem Hallenbetreiber abzusprechen, ist aber in vielen Sporthallen aufgrund der aufwändigen Bodenreinigung danach nicht gestattet.

Zur leichteren Reinigung des Bodens wird der Einsatz von wasserlöslichen Harzen empfohlen.

Weiterführende Quellen:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (2017). DGUV Information 202–048: Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht. <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1410>

VBG. (2020). Checkliste Funktionsräume. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Faltblatt/Branchen/Sport/cl_funktionsraeume_sportvereine.pdf?__blob=publicationFile&v=6

VBG. (2020b). Checkliste Sporthalle. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Faltblatt/Branchen/Sport/cl_sporthalle_sportvereine.pdf?__blob=publicationFile&v=6

(Schütz-) Ausrüstungen

Als Unterstützung für Sportler*innen und bei Kindern auch für deren Eltern haben wir Informationen zu den Themen Schutzausrüstung und Schuhwerk sowie eine Checkliste zum Packen der Trainingstasche zusammengestellt. Besonders das Thema *passende Schuhe* muss bei Eltern (vor allem bei Kindern) bewusst gemacht werden.

Die richtige (persönliche) Schutzausrüstung

Gerade im Kinder- und Jugendhandball ist das Tragen von Knie- und Ellbogenschonern zu empfehlen. Dadurch können Verletzungen, die aufgrund mangelnder Technik oder koordinativer Fähigkeiten bspw. bei Sprungwürfen entstehen können, vorgebeugt werden. Das Tragen von richtigen Sportsocken, hilft zusätzlich den Knöchelbereich am Sprunggelenk zu schützen.

Darüber hinaus ist das Tragen eines Mund-/Zahnschutzes zu empfehlen. Dadurch können nicht zuletzt schwere Verletzungen wie abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne verhindert werden.

Darüber hinaus ist das Tragen eines Tiefschutzes bei Torhütern zu empfehlen.

- Knieschoner
- Ellbogenschoner
- Mundschutz
- Bandagen?
- Tiefschutz

Das richtige Schuhwerk

Anforderungen an einen Handballschuh

1. Passform: Das A und O beim Hallenschuh ist die Passform und der Tragekomfort. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jeder Schuh sowohl in der Länge als auch in der Breite passen muss. Hier ist zu beachten, dass jeder Hersteller andere Maße für seine Schuhe hat. Daher ist es sinnvoll verschiedene Modelle anzuprobieren, um den passenden Schuh zu finden.
2. Rutschfestigkeit/Grip: Ist nach der Passform die wichtigste Anforderung an den Handballschuh. Aufgrund der vielen Richtungswechsel, Abstoppbewegungen und unterschiedlich langen Sprints ist der Grip des Handballschuhs unabdingbar. Denn nur so kann das Verletzungsrisiko bspw. durch Wegrutschen oder Stürzen minimiert werden. Auch bei feuchtem Hallenboden muss der Schuh ausreichend Halt auf dem Hallenboden haben.
3. Stabilität: Wichtig ist, dass der Schuh ausreichend Stabilität bietet und dein Fuß insbesondere bei den vielen Richtungswechseln in der richtigen Position bleibt. So können handballtypischen Verletzungen wie Bänderrissen entgegengewirkt werden.
4. Dämpfung: Als älterer Jugendlicher oder Erwachsener ist es zudem wichtig gut gedämpfte Schuhe zu tragen. Diese können zudem Gelenke und Bänder vor Verletzungen schützen. Hier empfiehlt sich auch eine Polsterung im Bereich des Knöchels.
5. Strapazierfähigkeit: Der Schuh muss aufgrund der handballtypischen Bewegungsmuster (Richtungswechsel, Abstoppen, Bewegungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, etc.) standhalten.

Bei Markenhandballschuhen kann zumeist davon ausgegangen werden, dass die Anforderungen erfüllt werden. Denn die Hersteller haben sich darauf spezialisiert Schuhe speziell für den Handballsport und seine Anforderungen zu entwickeln und herzustellen.

Inzwischen sind die großen Hersteller auch dazu übergegangen die positionsspezifischen Unterschiede und Anforderungen bei der Herstellung von Schuhen zu berücksichtigen, so dass für die verschiedenen Positionen unterschiedliche Schuhe angeboten werden. Bspw. springt ein Torhüter wesentlich weniger als Feldspieler, dafür ist mehr Grip von großer Bedeutung.

Quelle:

Sportbedarf.de. (o. D.). Handballschuhe – Worauf kommt es an? | Sportbedarf Blog. Abgerufen am 1. Februar 2022 von <https://www.sportbedarf.de/blog/handballschuhe/>

Allgemeine Informationen und Tipps zum Schuhkauf (Kinder)

Das richtige (Sport-)Schuhwerk für Kinder und Jugendliche

Ein Problem was viele Eltern kennen, ist der Schuhkauf mit ihren Kindern. Je jünger die Kinder, umso weniger gut können sie ausdrücken, ob ein Schuh passt oder nicht. Dabei sind gerade für Kinderfüße passende, gut sitzende Schuhe wichtig. Aufgrund der weichen Knochen und des raschen Wachstums können zu kleine, nicht passende, drückende Schuhe zu Verformungen und damit zu langfristigen Problemen mit den Füßen führen.

Daher haben wir hier ein paar Informationen zum Thema Sportschuhe sowie Hinweise und Tipps zum (Sport-)Schuhkauf mit Kindern zusammengestellt.

Die Passform

- Die optimale Passform eines Schuhs wird durch die Länge und Breite des Fußes beeinflusst.
- Im Optimalfall sollten Schuhe nach dem WMS-System gekauft werden. Die Fußlänge und die Fußbreite werden damit in die Maße mit einbezogen. Fußform und -breite werden optimal bedacht. (Weitere Infos unter: <https://www.wms-schuh.de/Home>)
- Sportschuhe für Kinder werden jedoch nur selten im WMS-System angeboten

Der Verschluss



- Sollte leicht zu bedienen und gleichmäßig zu schließen sein
- Oberste Öse sollte in einem Winkel von 35-45° zum Boden sein

(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

Das Material

- Das Obermaterial sollte in der Lage sein Flüssigkeit aufzunehmen und nach außen zu leiten
- Neue Textilien in den letzten Jahren haben deutliche Fortschritte diesbezüglich gemacht

Das Gewicht

- Bei Kinderschuhen ist ein niedriges Gewicht erwünscht, um vorteilhafte energetische Voraussetzungen zu schaffen
- Auch hier hat der Einsatz moderner Materialien in den letzten Jahren deutliche Fortschritte verzeichnet

Altersspezifische Anforderungen

2-4 Jahre

Kinder dieses Alters besuchen teilweise Kindergärten und erleben erste Sportveranstaltungen bspw. Kinderturnen

- Sportschuhe für Aktivitäten im Kindergarten oder Kinderturnen sollten eine flache und weiche Sohle haben.
→ Turnschlappchen
- Bei Schuhen: Eine Stabilisierung des Rückfußes (Ferse) durch hochgezogene Lasche an der Achillessehne; stabile, aber an den Rändern nicht unflexible Fersenkappe

4-6 Jahre

Fast alle Kinder sind im Kindergarten und haben zunehmend verschiedene sportliche Aktivitäten. Verbesserte Koordination macht Laufen, Rennen und freies Treppensteigen möglich.

- Die Schuhsohle sollte aus einem Gummigemisch bestehen (ähnlich den Schuhsohlen aus Gummigemischen bei Erwachsenensportschuhen)



(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

- Ledersohlen sind auf Hallenböden zu rutschig; reine Gummisohlen haben zu großen Reibungswiderstand und fördern das Risiko von Verletzungen
- Spezielle Dämpfungselemente oder Abstützungen des Fußgewölbes sind nicht notwendig
- Flache Schuhe, hohe Vorfußflexibilität
- Die Biegung des Schuhs sollte in Höhe der Zehengrundgelenke stattfinden

6-10 Jahre

Aufgrund zunehmender Intensität der sportlichen Belastung und der Tatsache, dass Hallenböden für das Gewicht und die Biomechanik von Erwachsenen ausgelegt sind, bekommt die Dämpfung der Schuhe erstmalig Bedeutung. Kinder weisen im Vergleich zum Erwachsenen eine relativ hohe Belastung der Ferse auf.

- Erwachsenensportschuhe weisen in der Regel eine Sprengung (Differenz der Sohlendicke zwischen Rück- und Vorfuß) von 12 mm auf
- Kindersportschuhe ab dem Schulalter mit leichter Sprengung und Steigerung dieser bis 12 mm im Erwachsenenalter



(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

12-15 Jahre

- Das Laufen auf harten Böden ohne gedämpfte Schuhe führt fast immer zu Verletzungen oder Überlastungsproblemen
- Die Dämpfung ist abhängig von der sportartspezifischen Belastung:
- Streetball: benötigt verhältnismäßig viel Dämpfung (meist auf Teer oder Beton gespielt)
- Leichtathletik: benötigt nahezu keine Dämpfung (wenn auf Rasen oder Bahn ausgeübt)
- Bei Kauf von Sportschuhen muss der Einsatzbereich klar sein

10. Tipps für den Sportschuhkauf bei Kindern

1. Überprüfen Sie einmal im Monat die ausreichende Größe der Schuhe. Ihr Kind kann wachstumsbedingt bis zu drei unterschiedliche Größen pro Jahr benötigen. Zieht man den Schuh nach dem Sport aus, so deuten rote Stellen an den Zehenballen darauf hin, dass der Schuh zu kurz ist und Rötungen an den Zehenmittelgelenken, dass er zu niedrig ist. Ist der Fuß an den Innen- oder Außenrändern gerötet, so ist der Schuh zu schmal. Warnzeichen für zu kurze Schuhe sind auch hochgebogene oder geschliffene Zehennägel, bzw. Blutergüsse unter den Zehennägeln.



Fuß von unten



Fuß von oben

(Quelle: Graphik in Anlehnung an: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG 2020)

2. Die Schuhlänge sollte ca. 15 mm größer als die Fußlänge sein. Diese Zugabe bietet den Zehen ausreichend Raum und verhindert Zehenfehlstellungen. Hilfreich dabei ist das Abtasten der Füße:
 - Weitenprüfung: die Passform des Fußes im Schuh kann durch Abtasten mit beiden Händen von hinten nach vorne geprüft werden. (Das Kind steht dabei auf beiden Füßen).

- Längenprüfung: Eine Hand liegt auf dem Vorfuß (damit das Kind die Zehen nicht einzieht) während die andere Hand die Lage der Zehen fühlt. Am besten kann dies getestet werden, wenn die Vorderkappe des Schuhs aus weichem Material besteht.



(Quelle: Deutsches Schuhinstitut GmbH 2019).

- Bei einer harten Vorderkappe: Fuß auf die Innensohle (Decksohle/Herausnehmbare Sohle) stellen. Der Fuß muss dabei so platziert werden, dass die Ferse mit dem Ende der Sohle abschließt
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Zehen nicht einrollt!
- größenabhängig sollten 9–15 mm Platz vor den Zehen sein.

Tipp: Basteln Sie sich eine Schablone vom Fuß ihres Kindes. Stellen Sie ihr Kind dazu am besten Nachmittags auf einen Karton und malen einmal um den Fuß. Anschließend verlängern Sie das Muster in der Länge um 15mm an der Zehenseite. Diese Schablone schneiden Sie dann aus und nehmen Sie mit zum Schuhkauf. Durch Einlegen der Sohle in den potenziellen neuen Schuh können Sie so die Passform besser einschätzen.

3. Sollte kein Schuh optimal passen wird empfohlen, den Schuh im Zweifelsfall länger und weniger weit gekauft werden als zu kurz.
4. Achten Sie auf eine ausreichende Flexibilität der Sohle. Wird der Schuh schräg gegen den Boden gepresst, so sollte die Sohle im Bereich der Zehengrundgelenke abknicken und keinesfalls im Bereich des Mittelfußes.
5. Kindersportschuhe brauchen keine Absätze. Je weniger desto besser.
6. Eine diskrete Dämpfung der Sohle ist frühestens im Schulalter sinnvoll. Im Kindergartenalter sind Dämpfungssysteme aufgrund der niedrigen am Fuß angreifenden Kräfte absolut überflüssig.
7. Die Abflachung des Längsgewölbes stellt eine normale Entwicklungsphase des Fußes dar. Der normale Kinderfuß braucht weder Längs- noch Quergewölbestütze noch besteht einen Anhaltspunkt für Sporteinlagen.
8. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsdurchlässigkeit der Obermaterialien. Kinderfüße schwitzen mehr als erwachsene Füße. Neue Textilien bieten dort inzwischen gute Möglichkeiten. Welches Material konkret am besten geeignet ist, hängt von der jeweiligen Nutzung ab, daher gibt es keine universell geltende Empfehlung.
9. Das Kind solle die Sportschuhe am besten am späten Nachmittag anprobieren, wenn die Füße durch das Laufen und Stehen etwas angeschwollen sind. Das verringert die Gefahr, dass die Schuhe zu klein gekauft werden.
10. Die Schuhkante (oberen Bereich der Ferse, an dem der Schuh endet) sollte weich abgepolstert sein und weder an Knöchel noch an der Achillessehne einschneiden.

Quellen:

Deutsches Schuhinstitut GmbH. (2019). WMS - Kinderfüße messen. <https://www.wms-schuh.de/kinderfuesse-messen>. Abruf am: 19.12 2020.

Walther, M., Herold, D., Sinderhauf, A., Körger, H., Kleindienst, F. & Krabbe, B. (2005). Anforderungen an den Kindersportschuh vor dem Hintergrund der Entwicklung des Kinderfußes. *Fuß & Sprunggelenk*, 3 (1), 23-33.

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG (2020). Diabetischer Fuß. Das diabetische Fuß-Syndrom ist eine häufige Folgeerkrankung bei Diabetes. Mehr zu Ursachen, Symptomen, Vorsorge und Therapie. Im Internet unter: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetisches-Fusssyndrom>. Abruf am: 16.12 2020.

Checkliste für das Training

Mit der Checkliste fürs Training nichts mehr vergessen!

- Trainingsshirt
- Trainingshose
- Hallenschuhe
- Sportsocken
- Haargummi oder Haarband
- Knieschoner
- Ellbogenschoner
- Mundschutz
- Tiefschutz
- ausreichend zu Trinken
- Handtuch (zum Aufwischen von Schweiß und Feuchtigkeit in der Halle/auf dem Hallenboden)
- Badelatschen
- Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- _____
- _____

Erste-Hilfe-(Material)

Erste-Hilfe-Material muss sich in jeder Sport- und Arbeitsstätte befinden und für jede*n frei zugänglich sein.

Übersicht Verbandskästen	
Kleiner Verbandskasten nach DIN 13157	Grundsätzlich wird ein kleiner Verbandskasten benötigt. Zwei kleine Verbandkästen ersetzen einen großen Verbandskasten.
Großer Verbandskasten nach DIN 13169	für baustellenähnliche Einrichtungen ab 11 Beschäftigten
	für Herstellungs- und Verarbeitungsbetriebe ab 21 Beschäftigten
	für Verwaltungs- und Handelsbetriebe ab 51 Beschäftigten

Inhalte

Hier folgt eine Liste mit dem Inhalt eines Erste- Hilfe- Koffers. Bitte kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, ob alles vorhanden ist. Auch das Ablaufdatum der einzelnen Bestandteile ist wichtig zu überprüfen.

Dreiecktuch

- Erste-Hilfe-Broschüre
- Fertig-Pflasterset
- Feuchttücher
- Fixierbinden
- Heftpflaster
- Kompresse
- Medizinische Handschuhe
- Rettungsdecke
- Verbandkasten Schere
- Verbandpäckchen
- Verbandtücher

Aufbewahrung

Die Aufbewahrungsorte dieser Materialien müssen gut sichtbar gekennzeichnet und regelmäßig auf Funktionsfähigkeit und Vollständigkeit überprüft und bei Bedarf erneuert bzw. ergänzt werden. Es muss sichergestellt werden, dass das Material gem. MHD nicht abgelaufen ist.

Eiskoffer

Wie rufe ich einen Krankenwagen?

Notfalltelefon

- Festnetz
- Mobilfunk
 - Empfang prüfen

W-Fragen beim Notruf:

1. **W**o ist etwas geschehen?
2. **W**as genau ist geschehen?
3. **W**ie viele Personen sind betroffen?
4. **W**elche Art von Notfall/Verletzung liegt vor?
5. **W**arten auf Rückfragen!

Rettungskette

Ersthelfende:

- Unfallstelle sichern
- Retten aus der Gefahrenzone
- Alarmierung Rettungsdienst (Notruf 112)
- Rückfragen der Leitstelle abwarten
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Weitere notwendige Behandlungen
- Rettungsdienst einweisen

Informationen zur Auffrischung der Ersten-Hilfe-Ausbildung

Alle Übungsleitungen und Trainer*innen sollten grundsätzlich auch Ersthelfer*innen sein. Die VBG trägt ggf. die Kosten für die Aus- und Fortbildung für betriebliche Ersthelfer*innen. Die Fristen für die Fortbildung betragen zwei Jahre. Um diese Fristen einzuhalten, sollte ein Aus- und Fortbildungsplan der Ersthelfer*innen erstellt und aktuell gehalten werden. Darüber hinaus sollten Mitarbeiter*innen mindestens einmal pro Jahr in Erster Hilfe unterwiesen werden.

Anrufliste

Was ist die Aufgabe eines Trainers*in bei einem Unfall

1. Dokumentation im Verbandbuch
 - Alle Erste-Hilfe-Leistungen und Verletzungen müssen im Verbandbuch dokumentiert werden (DGUV Information 204-020). Alle (Beinahe-)Unfälle müssen zentral gemeldet (Personalstelle, Sozialwart*in, Fachkraft für Arbeitssicherheit o.Ä.) werden.
2. Handeln im Notfall
 - Für den Notfall müssen Ersthelfer*innen benannt sowie die Einrichtungen für eine weitere medizinische Versorgung in einer durchgangsarztlichen Praxis oder in einem Krankenhaus bekannt sein.

Wie kann ein Sportverein das Thema Erste-Hilfe angehen?

Legen Sie Erste-Hilfe-Merklisten an: Auch wenn viele Menschen schon mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben, geht das dort angeeignete Grundwissen oft schnell wieder verloren. Erstellen Sie deshalb eine Merkliste mit den wichtigsten Soforthilfemaßnahmen und bringen Sie diese überall dort an, wo die Vereinsmitglieder Sport treiben. Informieren Sie die Mitglieder im nächsten Vereinsnewsletter über die Platzierung der Merklisten.

Erste-Hilfe-Kenntnisse prüfen und erweitern: Gehen Sie aktiv auf Vereinsmitarbeiter und Mitglieder zu und arrangieren Sie Teilnahmen an Erste-Hilfe-Kursen. Machen Sie diesen Schritt beispielsweise zum Tagesordnungspunkt Ihrer nächsten Mitgliederversammlung, um das Thema vereinsweit in den Fokus zu rücken.

Garantieren Sie eine gute Erstversorgung: Auf dem Vereinsgelände und in den Vereinsräumlichkeiten sollte es immer die Möglichkeit geben, schnell an einen Erste-Hilfe-Kasten beziehungsweise eine Erste-Hilfe-Box zu kommen. Grundsätzlich wird mindestens ein kleiner Verbandskasten nach DIN 13157 benötigt.

Behalten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) im Auge: Stellen Sie sicher, dass das Material gem. MHD noch nicht abgelaufen ist, und verankern Sie die regelmäßige Überprüfung im Sicherheitsmanagementsystem.

Automatisierter Externer Defibrillator (AED): EIN AED-Gerät kann im Zweifel Leben retten. Entscheiden Sie sich für ein AED-Gerät, sind zentrale Platzierung im Gebäude, eine gut sichtbare Kennzeichnung und eine freie Zugänglichkeit erforderlich.

Setzen Sie auf eine gute Ausbildung

Engagieren Sie das richtige Personal: Achten Sie darauf, dass es in Ihrem Verein nicht zu Verletzungen kommt, die durch falsches Training oder Überbelastung entstehen. Besetzen Sie die entsprechenden Positionen mit Menschen, die viel Wert auf die Gesundheit Ihrer Mitglieder legen und ihrer Aufsichtspflicht gewissenhaft nachkommen.

Achten Sie auf eine qualitativ hochwertige Ausbildung: Beschäftigen Sie nur qualifizierte Mitarbeiter mit gültigen Lizenzen.

Regelmäßige Aus- und Fortbildung Ihrer Mitarbeiter: Unterstützen Sie Mitarbeiter bei der Aus- und Fortbildung und dokumentieren Sie diese.

Quelle:

Malteser Hilfsdienst e.V. (o.J.) Der Erste-Hilfe-Kasten- Inhalt und Anwendung. <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-kasten-inhalt-und-verwendung-der-komponenten.html>

Malteser Hilfsdienst e.V. (o.J.) Erste Hilfe Leisten – das kannst du tun! <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-massnahmen-das-kannst-du-tun.html>

Malteser Hilfsdienst e.V. (o.J.) 112 und 116117: Ärztliche Notrufnummern in Deutschland. <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/notrufnummern-in-deutschland-das-musst-du-wissen.html>

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. VIBSS-Online (o.J). Notfall und Erste Hilfe im Sportverein. Ausstattung der Sportstätte und Sicherheit. <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/vereinsfuehrung-verwaltung/sicherheit-im-sport/notfall-und-erste-hilfe-im-sportverein>

Eltern

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in Sporthallen und auf Sportplätzen. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unseren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

Fair-Play – Auch für Eltern!

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals auch in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt natürlich auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider auch dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der des Trainers oder des Schiedsrichters verwechselt werden.

Daher ist zu empfehlen, dass der Zuschauerbereich weit genug vom Spielfeldrand entfernt ist (angepasst an die räumlichen Gegebenheiten). Damit ein direktes Eingreifen in den Spiel- und Trainingsbetrieb durch die Eltern nicht möglich ist. Wie weit der Zuschauerbereich vom Spielfeldrand entfernt liegen kann, ist natürlich von den räumlichen Gegebenheiten abhängig.

Die Mannschaft wird durch eine*n Trainer*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern.

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Mitspieler*innen oder Gegenspieler*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal was schief geht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Auch wenn Ihr Kind mal auf der Bank sitzen sollte, bleiben Sie positiv! Alle Kinder wollen spielen, aber es können nicht alle gleichzeitig auf den Platz.
- Nicht nur das eigene Kind auch alle anderen Beteiligten (Mitspieler*innen, Gegenspieler*innen, Trainer*innen und Schiedsrichter*in) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Absichtliche Fouls oder Verletzungen von Gegenspieler*innen sind nicht zu bekräftigen! Niemand muss verletzt werden.
- Auch der*die Trainer*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Liebe Eltern,

Ihr Kind spielt in einer der Juniorenmannschaften (des Vereins). Wir als Verein freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Spielfeldrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Spieler*innen, Trainer*innen, Offiziellen und Schiedsrichter*innen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Spielgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe, lösen bei jungen Spieler*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Spiel.
- Anfeuern ohne heruntermachen des Gegners ausdrücklich erwünscht!
- Keine vorschreibende Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Mannschaft hat eine*n Trainer*in, der kümmert sich um das Coaching. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes dazu eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer*innen (sowohl der eigenen als auch der gegnerischen Mannschaft) sowie Schiedsrichter*innen zu unterlassen.

Spielregeln Für Eltern:

- Eltern und Angehörige der Spieler*innen haben in der Regel nichts auf dem Spielfeld oder in der Kabine zu suchen!
- Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer (gegenüber der Ersatzbank) in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich.
- Eltern konzentrieren sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob. Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig am Spielgeschehen teilnehmen.

Falls sich nicht an die Regeln gehalten wird, behalten wir uns vor, Maßnahmen zu ergreifen, um den Spiel- und Trainingsablauf ohne Störungen zu ermöglichen.

Die Trainer*innen der Mannschaften stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fair-play_Verhaltenscodex_BiK.pdf.

Weiterführende Links:

TG Höchberg von 1862 Handball e.V. (o. D.). *BHV Initiative – „Fair Play am Spielfeldrand“*.
<https://www.handballtghoechberg.de/219-neuigkeiten/besonderes/1854-bhv-initiative-fair-play-am-spielfeldrand>