

GUV-SI 8048 (bisher 57.1.39)

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Heyestraße 99 • 40625 Düsseldorf

Postfach 12 05 30 • 40605 Düsseldorf

Telefon (02 11) 28 08-0 • Telefax (02 11) 29 80-54



Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht

Herausgeber

Bundesverband der Unfallkassen
Fockensteinstraße 1, 81539 München
www.unfallkassen.de

Ausgabe August 2000

Gestaltung:
Ute Fründt

© August 2000

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht

Inhaltsverzeichnis

Checkliste: Sport in der Halle	Seite	6
Checkliste: Ballspiele	Seite	8
Checkliste: Leichtathletik	Seite	10
Checkliste: Schwimmunterricht	Seite	12
Checkliste: Skiausrüstung	Seite	14
Checkliste: Bewegungsförderung	Seite	16
Checkliste: Minitrampolin	Seite	18
Checkliste: Schulsport	Seite	20
Eine etwas andere Checkliste: Mehr Spaß am Schulsport	Seite	22

Checkliste: Sport in der Halle

Diese Checkliste soll Anregung für die Organisation des Sportunterrichts in der Halle geben. Auf physiologische und methodische Aspekte wurde weitgehend verzichtet.

Organisatorisches

1. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
2. Für den Unterricht werden genügend Sportgeräte bereitgestellt, damit kein unnötiges Gedränge an den Übungsstätten entsteht.
3. Im Übungsbetrieb werden für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler Zusatzaufgaben angeboten (Leerlauf bedeutet Langeweile und somit Unfallgefahr).
4. Zur Vorbeugung gegen Verletzungen wird zum Aufwärmen und für vorbereitende Funktionsgymnastik ausreichend Zeit eingeplant.

Sportkleidung und Hygiene

1. Die Lehrkraft und auch die Schülerinnen und Schüler tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
2. Die Sporthalle wird nur mit sauberen Sportschuhen betreten.
3. Armbanduhren, Schmuckteile sowie Haarspangen werden vor Unterrichtsbeginn abgelegt.
4. Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (evtl. Kontaktlinsen).
5. Lange, offene Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
6. Die Schülerinnen und Schüler haben Gelegenheit, sich nach dem Sportunterricht zu waschen (evtl. zu duschen).

Ordnungsrahmen

1. Bei bewegungsintensiven Übungen, z.B. bei Staffelwettbewerben, wird auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu Wänden, Geräten und Mitschülerinnen und -schülern geachtet (z.B. werden Laufwege festgelegt).
2. Beim Gerätturnen wird genügend Sicherheitsabstand zwischen den Übenden und der wartenden Gruppe eingehalten (Warteräume festlegen).
3. Die zuschauenden Schülerinnen und Schüler sind auch bei unkontrollierbaren Schüssen weitgehend vor Balltreffern geschützt.
4. Schülerinnen und Schüler fahren nicht auf „rollenden Geräten“ mit.
5. Alle Türen und Geräteraumtore sind während des Übungsbetriebes geschlossen.
6. Alle Zeichen, die der Lehrkraft Steuerungsmöglichkeiten geben, wie Zuruf, Pfiff, Klatschen und Handheben usw. sind mit den Schülerinnen und Schülern abgesprochen.
7. Nicht mehr benötigte Sportgeräte werden weggeräumt, um keine unnötigen Gefahrenpunkte (Stolperstellen) entstehen zu lassen.
8. Mit der Klasse wurden Maßnahmen bei einem Sportunfall durchgesprochen und evtl. eingeübt (Aufgaben des Klassensprechers etc.).
9. Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.

Geräte und Matten

1. Die Sportgeräte werden von der Lehrkraft vor der Verwendung auf Funktionsicherheit und auf äußerlich erkennbare Mängel überprüft.
2. Sportgeräte, die nicht mehr funktionssicher sind, werden sofort für jede weitere Benutzung gesperrt und so verwahrt, dass sie nicht irrtümlicherweise wieder benutzt werden (Mängelmeldung an Sachkostenträger).
3. Alle Geräte sind sachgemäß aufgebaut und gesichert.
4. Werden während des Unterrichtsbetriebes Geräte in Höhe und Weite verstellt, werden sie vor der weiteren Benutzung kontrolliert.
5. Im Übungsbetrieb werden nur solche Matten verwendet, die nicht durch zu große Eindringtiefe beim Aufsprung die Standsicherheit der Übenden beeinträchtigt.
6. Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen (rutschhemmender Belag).
7. Herausstehende Sportgeräte, wie z.B. Kletterstangen, werden besonders bei Lauf- und Ballspielen mit Matten als Prallschutz gesichert.
8. Im Geräteraum werden die Sportgeräte geordnet und übersichtlich aufbewahrt (Stellplan) und sind gegen Umkippen und Herunterfallen gesichert.
9. Für den Transport von Sportgeräten werden genügend Schülerinnen und Schüler eingeteilt.
10. Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
11. Während des Geräteauf- bzw. -abbaus besteht absolutes Übungsverbot.
12. Für Abgänge und Niedersprünge von Geräten sind die Matten so gelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (Mattenkopplung, Abdeckung mit Läufern).

13. Beim Einsatz von Weichbodenmatten für Abgänge und Niedersprünge von Geräten werden diese mit einem Läufer abgedeckt.
Besser: Verwendung von Niedersprungmatten!
14. Alle Geräte sind gegen Umkippen gesichert (z.B. Hallenhandballtore).
15. Nach dem Abbau werden alle Sportgeräte sicherheitsgerecht an den vorgesehenen Plätzen aufbewahrt.

Helfen und Sichern

1. Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfe- und Sicherheitsstellung vertraut.
2. Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant.
3. Die Helfergriffe werden in regelmäßigen Abständen wiederholt.
4. Nur Schülerinnen und Schüler, die dazu in der Lage sind, werden zur Hilfestellung eingeteilt.

Checkliste: Ballspiele

Diese Checkliste beschränkt sich auf die Mannschaftsspiele Basketball, Fußball, Handball und Volleyball. Auf physiologische und methodische Aspekte wurde weitgehend verzichtet.

Ballspiele allgemein (Halle)

1. Die Halle ist sicherheitstechnisch für das Ballspiel geeignet (siehe Richtlinien für Schulen „Bau und Ausrüstung“ GUV 16.3).
2. Der Hallenboden ist frei von Nässe (auch Schweißnässe, Hydrauliköl, Kaugummi etc.).
3. Alle Türen und Geräteraumtore sind beim Übungs- und Spielbetrieb geschlossen.
4. Alle nicht benutzten Tore werden außerhalb der Spiel- und Übungsfläche (am besten im Geräte-raum) aufbewahrt und sind gegen Kippen gesichert.
5. Es wird nur einwandfreies Ballmaterial verwandt.
6. Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungs- und Spielgruppen wird geachtet.
7. Der Sicherheitsabstand zwischen Wand und Spielfeldbegrenzung entspricht dem Können und den Fertigkeiten der Schüler.
8. Es sind Übungs- und Spielzonen, Lauf- und Ballwege sowie Wartezonen festgelegt und gekennzeichnet (Bodenmarkierungen, Laufwegskizzen usw.).
9. Die Spielfeldmarkierungen sind deutlich erkennbar.
10. Alle Schülerinnen und Schüler tragen geeignete Sportkleidung, vor allem feste Sportschuhe.
11. Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
12. Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (evtl. Kontaktlinsen).
13. Während des Übungs- und Spielbetriebes liegen keine Bälle und sonstige Sportgeräte herum.
14. Alle nicht benutzten Bälle werden in einem Sammelbehälter aufbewahrt (z.B. umgedrehter kleiner Kasten).
15. Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
16. Die Spielregeln entsprechen den personellen und materiellen Bedingungen.
17. Den Schülerinnen und Schülern sind die Spielregeln bekannt.
18. Auf die konsequente Einhaltung der Spielregeln wird geachtet.
19. Unwilliges und unkontrolliertes Wegschießen und -werfen des Balles unterbleibt.
20. Mit- und Gegenspieler sind deutlich gekennzeichnet.
21. Die Anweisungen sind eindeutig und verständlich (evtl. durch Skizzen veranschaulichen).

Basketball

1. Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, werden **nur** Positions- und Sprungwürfe ausgeführt (kein Sicherheitsabstand).
2. In der Anfängerschulung werden nur leichte und fassbare Bälle, zumindest Minibasketbälle verwendet.
3. Mobile Basketballkörbe sind fixiert.

Fußball

1. Die Tore sind in einem einwandfreien Zustand (keine vorstehenden Netzhaken, kein splitternder oder angebrochener Torrahmen) und sind gegen Umkippen gesichert.
2. Bei Sportplätzen wird darauf geachtet, dass die Fläche spieltauglich ist (ebene Spielfläche, keine hoch stehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).
3. In der Anfängerschulung werden nur leichte Bälle eingesetzt.

Hallenhandball

1. Die Tore sind in einwandfreiem Zustand und gegen Umkippen gesichert.
2. Der Wandbereich neben den Toren ist besonders abgesichert (z.B. mit Weichböden oder Matten).
3. Unter bestimmten Voraussetzungen: Der Torwart trägt Schutzkleidung.

Volleyball

1. Es werden rückschlagfreie Spannvorrichtungen mit Selbsthemmung verwendet.
2. Keine defekten Spannleinen verwenden.
3. Die Spannleinen sind sichtbar (z.B. durch Baustellenplastikband).
4. In der Anfängerschulung wird nur leichtes und nicht zu hartes Ballmaterial verwendet (z.B. Badeball, Schaumstoffball, Minivolleyball).

Checkliste: Leichtathletik

Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten.

Lauf- und Sprungdisziplinen

1. Bei der Planung und Durchführung des Unterrichts wird darauf geachtet, dass Zusammenstöße vermieden werden.
2. Mit den Kollegen findet eine frühzeitige Absprache statt, ob es bei den geplanten Übungen zu räumlichen Überschneidungen kommen kann.
3. Auf dem Leichtathletikplatz wird nicht nur die eigene Klasse angeleitet, sondern auch das Umfeld kontrolliert.

Hochsprung

1. Der Ständer ist stabil (er darf beim Reißen der Latte nicht umkippen).
2. Die Füße des Ständers sind abgedeckt (mit einer Matte).
3. Die Latte ist lang genug (4,00 Meter).
4. Die Latte ist unversehrt.
5. Die Matte ist weich und ausreichend groß (2,50 m breit, 4 m lang, 50–60 cm hoch; die Seiten mit zusätzlichen Matten absichern).
6. Die Anlaufbahn ist hindernisfrei und rutschhemmend.
7. Beim Anfängerunterricht werden nachgebende, elastische Bänder als Lattenersatz eingesetzt (z.B. Elastikband, Zacharias-Band).
8. Beim Anfängerunterricht werden, auch wenn über geringe Höhen gesprungen wird, Matten ausgelegt.

Weitsprung

1. Der Absprungbalken ist stabil und rutschfest.
2. Der Absprungbalken ist plan mit der Anlauffläche.
3. Der Absprungbalken ist ohne Mängel (Spalt, Splitter, Unterbau gebrochen).
4. Der Absprungbalken ist sauber, frei von Sand, Staub, Nässe (Besen, Lappen bereitlegen).
5. Die Sprunggrube ist gleichmäßig mit lockerem Sand aufgefüllt (auch nach den Sprüngen Löcher ausgleichen). Nötigenfalls auffüllen lassen!
6. Die Sprunggrube ist frei von Gegenständen (Steinen, Glasscherben, Messband, Rechen).
7. Der Anlauf ist einsehbar.
8. Der Anlauf ist hindernisfrei (Anlauf-Kontrollmarken außerhalb der Laufbahn aufstellen; Steine, Scherben, herumliegende Gegenstände beseitigen).

Lauf

1. Die Bahn ist frei von Hindernissen (Bälle, Startmaschinen, Laub).
2. Der Auslauf hinter der Ziellinie ist ausreichend.
3. Die inneren und äußeren Bahnbegrenzungen sind plan.
4. Der Querverkehr ist ausgeschaltet.

Wurf- und Stoßdisziplinen

1. Bei der Planung und Durchführung des Unterrichts wird darauf geachtet, dass Treffer durch Wurfgeräte verhindert werden.
2. Bei gleichzeitig übenden Klassen sind die Übungen so koordiniert, dass es keine räumlichen Überschneidungen geben kann.
3. Während des Unterrichts wird das Umfeld insgesamt kontrolliert.
4. Im Gruppenunterricht wird darauf geachtet, dass in der Wurfgruppe in etwa leistungsgleiche Schüler zusammenkommen.
5. Bei Gruppenarbeit einer Klasse wird darauf geachtet, dass nur eine Gruppe mit der Lehrkraft Wurfdisziplinen übt.
6. Beim Kugelstoßen bzw. Speerwerfen wird das Zurücktreten nach dem Stoß bzw. Wurf geübt.
7. Es ist sichergestellt, dass ein Zurückwerfen der Geräte auf alle Fälle vermieden wird.
8. Das Zurückholen der Wurfgeräte ist organisiert (z.B. gemeinsames Zurückholen).
9. Es wird darauf geachtet, dass sich Werfende niemals gegenüberstehen.
10. Es wird darauf geachtet, dass herumliegende Wurfgeräte Schülerinnen und Schüler nicht gefährden.
11. Der Seitenabstand der Schülerinnen und Schüler bei Schleuderball, Kugel und Speer ist ausreichend (3 bis 5 Meter).
12. Die Anlaufbahnen und Stoßanlagen sind sauber (eventuell Besen, Lappen oder Schaber bereithalten).
13. Der Stoßbalken ist beim Kugelstoßen befestigt.
14. Das Übungsfeld ist auffallend gekennzeichnet (am besten mit Signalleinen).

Checkliste: Schwimmunterricht

Das Schwimmbad

1. Sie kennen die Wassertiefe im Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich.
2. Während des Schwimmunterrichts kann jederzeit notwendige Erste Hilfe herbeigerufen werden (z.B. Notruf-Telefon).
3. Sie wissen, wo sich in öffentlichen Bädern der Erste-Hilfe-Raum befindet.
4. Der Verbandskasten wird an einer zentralen, allen Hilfeleistenden gut zugänglichen Stelle aufbewahrt.
5. Rettungsgeräte sind in ausreichender Zahl vorhanden und Sie können damit umgehen.
6. Das Schwimmbad verfügt über Schwimmhilfsgeräte; Sie wissen, wo diese aufbewahrt werden.
7. Sie wissen, wo sich das technische Personal bzw. der Schwimmmeister während Ihres Unterrichts aufhalten.

Organisatorisches

1. Sie haben mit dem Schwimmmeister abgesprochen, auf welche Wassertiefe er den Hubboden einstellt.
2. Sie haben geklärt, wie viele Bahnen Ihnen für Ihre Stunde zur Verfügung stehen.
3. Diese Bahnen sind durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt.
4. Beim Schwimmunterricht mit Nichtschwimmern sind Nichtschwimmer- und Schwimmerbereich durch eine Schwimmleine auf der Wasseroberfläche getrennt.

Die Klasse

1. Keine Schülerin/kein Schüler hat ein ärztliches Attest oder eine Mitteilung der Eltern über eine Erkrankung vorgelegt.
2. Bei keiner Schülerin/keinem Schüler liegt eine äußerlich erkennbare Krankheit vor.
3. In der Gruppe ist kein Kind, das gerade erst eine Krankheit überstanden hat.
4. Schülerinnen/Schüler mit einer Sehschwäche tragen im Schwimmunterricht eine Sportbrille und keine Kontaktlinsen.
5. Kinder mit empfindlichen Augen tragen eine Schwimmbrille.
6. Es gibt in Ihrer Klasse keine Schülerinnen/Schüler, die an einer Chlorallergie leiden.
7. Sie wissen, welche Kinder Schwierigkeiten haben, sich unter Wasser zu orientieren.
8. Sie wissen, ob eine Schülerin/ein Schüler unter einer Wasserphobie leidet (eventuell durch ein traumatisches Erlebnis verursacht).
9. Sie achten darauf, wo welche Schülerinnen/Schüler aufgrund ihrer Körpergröße im Wasser noch stehen können und wo nicht.

Wichtige Voraussetzungen

1. Die Schülerinnen und Schüler wurden mit dem Bad vertraut gemacht.
2. Die Schülerinnen und Schüler kennen den Weg zu den Duschen und Toiletten vom Umkleideraum und von der Schwimmhalle aus.
3. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass der Boden nass und rutschig sein kann und sie deshalb vorsichtig sein sollen (nicht rennen!).
4. Die Klasse kennt die Baderegeln.
5. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass gegenseitiges Schubsen und Untertauchen verboten ist.
6. Sie wissen, dass Hilferufe „aus Spaß“ verboten sind.
7. Die Schülerinnen und Schüler haben Uhren und Schmuck abgelegt.
8. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie nur auf Ihre Anordnung ins Wasser hinein und aus dem Wasser heraus dürfen.
9. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie sich bei Ihnen abmelden müssen, wenn sie zur Toilette müssen.

Unterrichtsplanung und -verlauf

1. Die Unterrichtsstunde ist so aufgebaut, dass Sie auch bei einer Differenzierung alle Gruppen im Auge haben.
2. Sie haben Ihren Standort so gewählt, dass Sie von allen Schülerinnen und Schülern gesehen und gehört werden.
3. Sie haben Ihren Standort auch so gewählt, dass Sie durch Wasserreflexionen nicht geblendet werden.
4. Sie haben mit der Klasse neben akustischen auch optische Signale vereinbart (z.B. für den Fall eines erhöhten Geräuschpegels).

5. Sie haben mit der Klasse einen Sammelplatz außerhalb des Wassers für Lehrgespräche vereinbart.
6. Die Übungen sind so geplant, dass das Becken entweder nur längs oder nur quer durchschwommen wird.
7. Sie achten darauf, dass sich die Schülerinnen und Schüler bei einer Übung nur in eine Richtung bewegen (kein Gegenverkehr!).
8. Die Schülerinnen und Schüler sind über mögliche Gefahren bei bestimmten Übungen unterrichtet (z.B. „Kein Startsprung ins flache Wasser!“).

Die Lehrkraft

1. Sie tragen während des Schwimmunterrichts Badekleidung.
2. Sie testen von Zeit zu Zeit Ihr eigenes Können und Ihre Kondition.
3. Sie beherrschen noch mehrere Transportgriffe in der Praxis.
4. Sie können noch die wichtigsten Befreiungsgriffe anwenden.
5. Sie beherrschen noch die Erste-Hilfe-Maßnahmen einschließlich Wiederbelebungs-methode.

Checkliste: Skiausrüstung

Die Skiausrüstung insgesamt

1. Das Skigerät ist sicherheitstechnisch einwandfrei. Es trägt das GS-Zeichen (z.B. Bindung, Bremse, Schuh, Stock).
2. Die einzelnen Teile der Ausrüstung passen zueinander und sie sind sorgfältig montiert.
3. Gebrauchte oder alte Ausrüstungsteile sind für die kommende Saison noch verwendbar.
4. Die Ausrüstung wird (neu und gebraucht) vor dem Skikurs vom Fachmann eingestellt.
5. Die Kinder sollten in Skistiefel und Bindung selbst leicht ein- und aussteigen können.
6. Die Kinder sind beim Kauf/bei der Einstellung der Ausrüstung mit dabei.

Die Bindung

1. Die einzelnen Teile der Bindung sind vom selben Hersteller.
2. Bei gebrauchten Bindungen wird darauf geachtet, dass sie zum Schuh passen und vorschriftsmäßig funktionieren.
3. Bei der Montage gebrauchter Bindungen werden die vorgesehenen Montagestellen eingehalten, so dass es zu keiner Veränderung der Fahreigenenschaft kommt.
4. Der Auslöse-Bereich ist so gewählt, dass dieser den persönlichen Einstellwert des Schülers abdeckt.
5. Die Bindung ist vom Fachmann mit einem Prüfgerät eingestellt worden.

Die Skischuhe

1. Der Skischuh passt zur Bindung. (Nicht jeder Schuh passt auf jede Bindung.)
2. Der Skischuh passt genau zum Fuß. (Eng anliegend im Knöchelbereich, Zehenfreiheit, um ein Frieren zu verhindern.) Zu lockerer Sitz verhindert das sofortige Ansprechen der Bindung und macht das Einstellen der Bindung wertlos.
3. Den Eltern und Schülerinnen und Schülern ist bekannt, dass ein Kauf auf Zuwachs bei Skischuhen die Fahrsicherheit stark beeinträchtigt.
4. Es wird überprüft – vor allem bei gebrauchten Schuhen – ob Absatz und Spitze der Skischuhe nicht beschädigt sind. (Der einwandfreie Sitz in der Bindung muss garantiert sein.)
5. Bei Kindern wird darauf geachtet, dass der Schuh ein aufrechtes Stehen ermöglicht (z.B. durch schnelles Öffnen der Schnalle).

Die Skibremse

1. Die Skibremse ist auf die Bindung abgestimmt (in diese integriert, Warnung vor nachträglichem Einbau).
2. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass Fanggurte nur im Tiefschnee verwendet und auf den Skipisten abgenommen werden sollen, da hier die Skibremse unbedingt erforderlich ist.

Der Ski

1. Die Auswahl des Skimodells ist nach Fahrkönnen vorgenommen worden. (Beachten, dass das Fahrkönnen meist zu hoch angegeben wird.)
2. Den Eltern und Schülerinnen und Schülern ist die L-A-S-Kennzeichnung auf den Skimodellen bekannt.
L = Skifahrer, der sanftes Tempo und leichte Abfahrten liebt
A = Skifahrer, der mehr Tempo und schwierigere Pisten fährt
S = Skifahrer, der schwierigste Abfahrten und sehr hohes Tempo fährt.

3. Den Schülerinnen und Schülern ist bekannt, dass ein zu langer Ski mehr Kraftaufwand bedeutet, zu häufigeren Stürzen und damit zum Ansteigen des Verletzungsrisikos führt.
4. Den Eltern und Schülerinnen und Schülern ist die notwendige Länge des Skis bekannt.
L-Ski = 5 bis 10 Zentimeter kürzer als Körpergröße
A-Ski = der Körpergröße entsprechend
S-Ski rund 10 Zentimeter länger als Körpergröße.
5. Den Eltern und Schülerinnen und Schülern ist bekannt, wann gebrauchte Ski nicht mehr verwendet werden sollten:
 - bei abgenutzter Lauffläche, die tiefer liegt als die Stahlkanten und bei irreparablen Schäden an den Stahlkanten
 - bei irreparablen Schäden an den Skienden (Schichten klaffen, Enden aufgeblättert, Stahlkanten an Schaufeln defekt)
 - bei fehlender Spannung auf dem Ski (Prüfung: Lauffläche an Lauffläche legen)
 - bei Ski, die gestaucht sind (verzogen oder verbogen)

Die Skistöcke

1. Die richtige Stocklänge ist gewählt. (Richtige Länge: Wenn der am Griff umfasste Stock vertikal mit seiner Spitze auf dem festen Boden – nicht im Schnee – aufgestellt ist und dabei der Unterarm der Skifahrerin/des Skifahrers sich in einer waagerechten Lage befindet.)
2. Die Teller der Stöcke sind gut befestigt. (Auch vor jeder Fahrt prüfen.)
3. Den Schülerinnen und Schülern ist bekannt, wie sie die Stöcke richtig greifen (durch die Schlaufe von unten) und wie Auslöseschlaufen zu handhaben sind.

Die Skibrille

1. Die Skibrille gewährt freie Rundumsicht und schützt die Augen vor zu starker Sonneneinwirkung. (Gletscherbrillen besitzen nur einen eingeschränkten Blickwinkel.)
2. Die Skibrille ist ausreichend belüftet (oder aus durchlässigem Material), um ein Beschlagen zu verhindern.
3. Brillenträger tragen speziell entwickelte, große Skibrillen.
4. Die Brille besitzt ein breites nicht verrutschbares und richtig eingestelltes Kopfband. (Vorsicht, Skimütze!)

Die Kleidung

1. Die Schülerinnen und Schüler nehmen die richtige Kleidung mit. (Da Kinder leichter auskühlen als Erwachsene und schneller einen Wärmestau bekommen, ist lange Unterkleidung in mehreren „Schichten“ und eine leichtere, zweiteilige Oberkleidung zu empfehlen.)
2. Die Schülerinnen und Schüler tragen Skikleidung aus Material, das bremsend wirkt (z.B. keine glatten Schneehemden mitnehmen).
3. Den Eltern und Schülerinnen und Schülern ist bekannt, dass wegen des Temperaturwechsels zwischen Lift und Abfahrt eine Kapuze zusätzlich zur Skimütze zu empfehlen ist.
4. Die Handschuhe sind wasserabweisend, gepolstert, im Ärmelbereich lang genug, damit keine Nässe oder Schnee eindringen kann. Zu dicke Handschuhe gehen nicht durch die Schlaufen der Stöcke oder der Griff am Stock wird unsicher.

Checkliste: Bewegungsförderung

Auf methodische Aspekte wurde in dieser Checkliste weitgehend verzichtet.

Bewegungsförderung im Sportunterricht

1. Kinder und Jugendliche mit Bewegungsdefiziten werden besonders gefördert (z.B. durch Förderunterricht).
2. Im Sportunterricht sind Elemente zur Behebung muskulärer Defizite enthalten (z.B. der Rückenmuskulatur).
3. Durch die Vielfalt der Bewegungsfertigkeiten wird die Bewegungserfahrung erweitert.
4. Bewegungsfertigkeiten und sensomotorische Fähigkeiten werden schwerpunktmäßig geschult, z.B.:
 - Übungen zur Aufwärmphase enthalten Elemente zur Schulung der Raum- und Bewegungswahrnehmung.
 - Mit Hilfe von Gerätebahnen werden Bewegungsfertigkeiten und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert.
 - In Spielen und spielnahen Übungen werden Antizipations- und Reaktionsfähigkeit angesprochen.
5. Motorische Grundfertigkeiten werden in ausreichendem Maße trainiert (z.B. Laufen, Klettern, Werfen, Fangen, Rollen).
6. Die Bewegungsabläufe von Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht und auch unter Aspekten der Ergonomie und Sicherheit optimiert (z.B. Fallen, Aufstehen, Heben, Tragen, Sitzen, Treppen gehen).
7. Die Bedeutung des „Aufwärmens“ und „Abwärmens“ wird vermittelt.
8. Es werden Informationen gegeben zu Bau und Funktion des Körpers sowie zu Anpassungsvorgängen beim Training.
9. Es werden Sportarten vermittelt, die zum Freizeitsport geeignet sind (z.B. Tennis, Tischtennis, Wasser- und Wintersport).
10. Es werden Sportarten und Bewegungsfertigkeiten vermittelt, die das gesellschaftliche Leben bereichern (z.B. kleine Spiele, Jonglieren, Tanz).
11. Im Sportunterricht wird partnerschaftliches Verhalten als Erziehungsziel wirksam gefördert.
12. Die jungen Menschen werden dazu geführt, selbstständig und verantwortlich sportliche Aktivitäten zu organisieren (z.B. Spiele, Lauffreize, Sportabzeichenabnahme).
13. Durch Zusammenarbeit mit Sportvereinen werden für Eltern und Kinder Anreize geschaffen, Sport im Verein zu treiben (z.B. durch Organisation von Schnupper- und Einführungskursen, Tag der offenen Tür).
14. Transferwirkung auf andere Lebensbereiche wird angestrebt, z.B. zum Verhalten im Straßenverkehr.
15. Auf Veranstaltungen mit Eltern wird die Bedeutung einer bewegungsreichen Lebensführung unter gesundheitlichen Aspekten thematisiert (z.B. Beratung durch Sportlehrkräfte, Ärzte, Krankenkassen, Gesundheitsämter).

Bewegungsförderung und Sitzkultur

1. Die Schulmöbel werden nach eingehender Beratung und Erprobung durch Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler ausgewählt.
2. Stühle und Tische werden sachgerecht auf die Körpergröße abgestimmt.
3. Nach einem halben Jahr wird erneut geprüft, ob die Stühle und Tische noch passen.
4. Für alle das richtige Sitzen betreffenden Belange und Maßnahmen ist eine Lehrkraft benannt.
5. Reservemöbiliar ist vorhanden.
6. Den Eltern und Lehrern werden die Erkennungsmerkmale für das richtige Sitzen und die medizinischen Grundlagen dazu nahe gebracht (z.B. anlässlich von Elternabenden, Konferenzen).
7. Die Kenntnisse über richtiges Sitzen werden an die Schülerinnen und Schüler weitergegeben.
8. Das richtige Sitzen wird thematisiert und trainiert.
9. Zum Thema „häuslicher Arbeitsplatz“ werden Eltern und Schülerinnen und Schülern Informationsveranstaltungen angeboten.
10. In die Behandlung des Themas „ergonomisches Sitzen“ werden auch Vertreter des Schulsachkostenträgers einbezogen.
11. Schüler werden veranlasst, häufig ihre Sitzposition zu wechseln.
12. Alternative Sitzmöbel und Ausstattungsvarianten ermöglichen Abwechslung im Sitzen.
13. Der Unterricht fördert die Abwechslung durch veränderte Arbeitspositionen (z.B. Knien, Sitzen, Liegen).
14. Das Sitzen wird nach ca. 30 Minuten durch Bewegung unterbrochen.
15. Die Ausstattung mit Sitzmöbeln wird nicht zu Experimenten mit unerprobten Neuentwicklungen missbraucht.

Bewegungsförderung durch Bewegungspausen

1. Unterrichtsstunden bzw. Unterrichtseinheiten werden durch Bewegungsübungen unterbrochen.
2. Die Bewegungsanregungen enthalten in spielerischer Form ganzkörperliche Belastungen.
3. Gymnastische Übungen sind auf die einseitig belastete bzw. vernachlässigte Muskulatur abgestimmt, z.B.
 - wirken sie durch Dehnung der Verkürzung mancher Muskelgruppen entgegen,
 - kräftigen sie vernachlässigte Muskulatur,
 - enthalten sie Entspannungsübungen.
4. In den Bewegungspausen werden die Fenster geöffnet.

Checkliste: Minitrampolin

Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten.

Organisation/Sportkleidung

1. Sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
2. Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
3. Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
4. Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (eventuell Kontaktlinsen).
5. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.

Ordnungsrahmen

1. Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
2. Das Übungsverbot während des Geräteaufbaus bzw. -abbaus wird eingehalten.
3. Das Minitrampolin wird erst dann benutzt, wenn alle Schülerinnen und Schüler den beidbeinigen Absprung beherrschen.
4. Im Übungsbetrieb werden Zusatzaufgaben für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler angeboten (Leerlauf und Langeweile wird vermieden).
5. Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungsgruppen wird geachtet.
6. Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen Sportgerät und Hallenwand wird geachtet.
7. Beim Anlauf ist der Querverkehr ausgeschaltet.
8. Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
9. Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
10. Beim Üben im Strom werden die Übenden nicht durch zurücklaufende Schülerinnen und Schüler behindert.

Das Gerät

1. Im Geräteraum ist genügend Raum zum Aufhängen des Minitrampolins vorhanden.
2. Der freie Transport des Gerätes in die Halle ist möglich.
3. Die Schülerinnen und Schüler sind im Aufstellen des Gerätes unterwiesen.
4. Vor der Verwendung wird das Minitrampolin von der Lehrkraft auf Funktionssicherheit überprüft.
5. Der Gleitschutz des Gestells ist unbeschädigt.
6. Rahmen und Verspannung sind bis zum Sprungtuch vollständig abgedeckt.
7. Die Abdeckung ist mit dem Rahmen unaufklappbar verbunden.
8. Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.
9. Die Gummi- oder Federzüge sind unbeschädigt.
10. Die Einsprungstelle ist auf dem Sprungtuch durch eine Markierung (z.B. Kreis) gekennzeichnet.
11. Die Abstandhalter sind fest eingerastet.
12. Das Minitrampolin ist bergauf gestellt, um einen senkrechten Aufsprung zu erreichen.

Matten

1. Das Minitrampolin ist durch Matten genügend abgesichert.
2. Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen.
3. Für den Landungsbereich werden Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten mit entsprechender Auflage (Turnläufer oder Gerättturnmatte) ausgelegt.
4. Die seitlichen Bereiche sind mit Gerättturnmatten abgedeckt.
5. Für Rücken-, Sitz- und Bauchlandungen auf dem Mattenberg werden Weichbodenmatten verwendet.
6. Die Matten sind so ausgelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (evtl. Abdeckung mit Läufern).

Helfen und Sichern

1. Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfeleistung und Sicherheitsstellung vertraut.
2. Die Helfergriffe wurden genügend geübt und wiederholt.
3. Zu Hilfeleistung werden nur solche Schülerinnen und Schüler eingesetzt, die dazu in der Lage sind.

Checkliste: Schulsport

Organisatorisches

1. Die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
2. Armbanduhren, Schmuckteile sowie Haarspangen werden abgelegt.
3. Alle Brillenträger sollten geeignete Brillen tragen.
4. Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
5. In der Sporthalle dürfen keine Joggingschuhe getragen werden.
6. Die Schülerinnen und Schüler haben Gelegenheit, sich nach dem Sportunterricht zu waschen (evtl. zu duschen).
7. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
8. Zum Aufwärmen und für vorbereitende Funktionsgymnastik wird ausreichend Zeit eingeplant.
9. Für den Unterricht werden genügend Sportgeräte bereitgestellt.
10. Bei bewegungsintensiven Übungen wird auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu Wänden, Geräten und Mitschülerinnen und -schülern geachtet.
11. Beim Gerättturnen wird genügend Sicherheitsabstand zwischen den Übenden und der wartenden Gruppe eingehalten.
12. Schülerinnen und Schülern, die nicht am Übungsbetrieb teilnehmen, werden Zusatzaufgaben angeboten (Leerlauf vermeiden).
13. Während des Unterrichtsbetriebs halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
14. Alle Türen und Geräteraumtüre sind während des Unterrichtsbetriebs geschlossen.
15. Nicht mehr benötigte Sportgeräte werden weggeräumt.
16. Mit den Schülerinnen und Schülern werden Zeichen, wie Zuruf, Pfiff, Klatschen und Handheben, vereinbart und die Reaktionen verabredet.
17. Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant.
18. Die Helfergriffe werden in regelmäßigen Abständen geübt.

Geräte

1. Die Sportgeräte werden von der Lehrkraft vor der Verwendung auf Funktionsicherheit und äußerlich erkennbare Mängel überprüft.*)
2. Sportgeräte, die nicht mehr funktionssicher sind, werden sofort für jede weitere Benutzung gesperrt und so verwahrt, dass sie nicht wieder benutzt werden können (Kennzeichnung).
3. Die Geräte werden sachgemäß aufgebaut und gesichert.
4. Herausstehende Sportgeräte, wie z.B. Kletterstangen, werden besonders bei Lauf- und Ballspielen mit Matten als Prallschutz gesichert.
5. Bei der alternativen Nutzung entstehen durch die Kombination traditioneller Sportgeräte neue Geräte, deren funktionale Sicherheit gewährleistet sein muss.
6. Im Geräteraum werden die Sportgeräte geordnet und übersichtlich aufbewahrt (Stellplan).
7. Die Geräte sind gegen Umkippen und Herunterfallen gesichert.
8. Für den Transport von Sportgeräten werden genügend Schülerinnen und Schüler eingeteilt.
9. Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut.
10. Während des Geräteauf- und -abbaus besteht Übungsverbot.

*) Es ist Aufgabe des Sachkostenträgers der Schule, Prüfungen und notwendige Reparaturen von Sportgeräten durch Fachunternehmen zu veranlassen. Unberührt von diesen Überprüfungen bleibt für die Lehrkraft die Pflicht, sich selbst davon zu überzeugen, dass Geräte keine offensichtlichen Beschädigungen bzw. Mängel aufweisen.

Eine etwas andere Checkliste: Mehr Spaß am Schulsport

Was wird im Sportunterricht Ihrer Schule unternommen, wenn Schülerinnen und Schüler ...

- ... Angst vor bestimmten Sportübungen (z.B. Kastenspringen) haben?
.....
.....
- ... wenig Interesse an bestimmten Sportübungen bzw. Sportarten (z.B. Gerätturnen) zeigen?
.....
.....
- ... deutlich überfordert sind?
.....
.....
- ... unter zu hohem Leistungsdruck stehen?
.....
.....
- ... zu großen Ehrgeiz haben, der im Missverhältnis zu ihrem Leistungsvermögen steht?
.....
.....
- ... erkennbar unterfordert sind?
.....
.....
- ... sich bei Mannschaftsspielen aggressiv verhalten?
.....
.....

Was wird im Sportunterricht Ihrer Schule unternommen, damit Sportlehrerinnen und Sportlehrer ...

- ... nicht überfordert sind?
.....
.....
- ... für das Erteilen von Sportunterricht motiviert sind?
.....
.....
- ... eine positive Einstellung zu Sportarten haben, die sie unterrichten müssen?
.....
.....
- ... leistungsstarke Schülerinnen und Schüler nicht bevorzugen?
.....
.....

Was kann an Ihrer Schule getan werden, um ...

- ... die Freude von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften am Sportunterricht zu fördern?
.....
.....
- ... Lehrerinnen und Lehrern den Umgang mit Angst, Leistungshemmung, Übermotivation und Aggression im Sportunterricht zu erleichtern?
.....
.....
- ... Lehrerinnen und Lehrer auf die Bewältigung von Konfliktsituationen im Sportunterricht (z.B. aggressive Verhaltensweisen bei Mannschaftssportarten) vorzubereiten?
.....
.....
- ... Lehrerinnen und Lehrern die Erteilung von differenziertem Sportunterricht bei gruppenunterschiedlichem Leistungsvermögen in einer Klasse zu ermöglichen?
.....
.....
- ... notwendige Fortbildungsmaßnahmen zu realisieren?
.....
.....
- ... durch mehr Aussprache und Kooperation das Arbeitsklima zu verbessern?
.....
.....
- ... Kritik als Hilfe schätzen zu lernen?
.....
.....