

Sicherheit im Sport

Sicher trainieren mit der Stiftung Sicherheit im Sport

Bewegung und Sport fördern nachweislich die Gesundheit. Dennoch kommt es in Deutschland jährlich zu über sechs Millionen Sportverletzungen allein bei Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, dass Übungsleitende sowie Trainer*innen ihre Angebote verantwortungsvoll und sicher gestalten.

Die folgenden Texte, erarbeitet mit der Stiftung Sicherheit im Sport, liefern konkrete Empfehlungen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention. Sie dienen als praxisnahe Grundlage für ein sicheres Sporttreiben mit dem Ziel, Verletzungen vorzubeugen und die Freude an Bewegung zu erhalten.

Die vier Handlungsfelder der Prävention

Die Prävention von Sportunfällen lässt sich in **vier zentrale Handlungsfelder** unterteilen. Diese dienen als praxisnahe Orientierung für Übungsleitende sowie Trainer*innen. Hierbei setzen zwei Felder (sportpraktische Maßnahmen und medizinische Betreuung) am **Verhalten** im Sport an, die anderen beiden (organisatorische Maßnahmen sowie Ausrüstung & Einrichtungen) fokussieren eher auf die Rahmenbedingungen im Sport (Verhältnisprävention) (**Abbildung 1**).

Im Folgenden werden die einzelnen Handlungsfelder vorgestellt und die informativsten Inhalte für Übungsleitende, inklusive kostenlosem Zusatzmaterial, zusammengefasst.



-
 vier Handlungsfelder der Unfallprävention (mod. nach Henke et al. 2014).

_ Abbildung 1: Die

Überblick der einzelnen Handlungsfelder

1. Sportpraktische Maßnahmen – Trainingsmaßnahmen & Athletische Vorbereitung

Ein gut vorbereiteter Körper ist weniger verletzungsanfällig. Zentrale Voraussetzung dafür ist eine klare Struktur des Trainings, in dem zunächst das Aufwärmen einen festen und unverzichtbaren Bestandteil einnimmt. Je nach Sportart, Trainingsziel und Zielgruppe können unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden, um die Belastbarkeit, Stabilität und Bewegungsqualität gezielt zu verbessern.

Folgende Trainingsmaßnahmen haben sich dabei als besonders wirksam erwiesen:

1. Kräftigung und Stabilisation

2. Beweglichkeit und Mobilisation
3. Koordinationstraining und hier v.a. sensomotorisches Training (Übungen, die Gleichgewicht, Reaktion und Körperwahrnehmung fördern)

Übungsbeispiele zu den einzelnen Trainingsempfehlungen: [Prävention von Sportverletzungen](#)

Trainingsempfehlungen und sportpraktische Empfehlungen der Stiftung Sicherheit im Sport: [Vereinssport in der Kommune – Mit Sicherheit verletzungsfrei | Stiftung Sicherheit im Sport](#)

[Sportpraxis | Stiftung Sicherheit im Sport](#)

2. Organisatorische & politische Maßnahmen

Prävention wird auch außerhalb der Sportstätte beeinflusst – etwa mit einer Kultur des respektvollen Miteinanders und klarer Regeln:

- **Fair-Play-Kampagnen** und Sensibilisierung für verletzungsfreies Verhalten
- Erarbeitung und **Anpassung von Ausbildungsinhalten**
- Maßnahmen im **Schiedsrichter- und Regelwesen**
- Thematisierung von **Versicherungsschutz und Folgen von Verletzungen**

Trainer*innen und Übungsleitende nehmen hierbei eine Vorbildfunktion ein: Sie geben die Werte, Regeln und Sicherheitsstandards vor, die langfristig präventiv wirken.

Neben den Sportvereinen selbst, spielen zudem Sportfachverbände eine zentrale Rolle in der strukturellen Verankerung von Präventionsmaßnahmen: Insbesondere im Bereich der Qualifizierung können sie das Thema sichere und unfallfreie Praxis nachhaltig integrieren – etwa durch:

- die **Aufnahme von sicherheitsrelevanten Inhalten** in die Rahmenrichtlinien für Aus- und Fortbildungen
- die **Förderung einer Sicherheitskultur** im organisierten Sport über verbandseigene Kampagnen und Netzwerke der Multiplikatoren

DOSB-[Tools](#) für die Arbeit im organisierten Sport

3. Ausrüstung & Einrichtungen

Auch äußere Faktoren wie Infrastruktur und Ausrüstung spielen eine entscheidende Rolle. Dieses Feld

betrifft u. a.:

- **Zustand und Sicherheit** von **Sportstätten und Sportgeräten**
- Für die Sportart geeignete **Sport- und Hallenschuhe**
- **Persönliche Schutzausrüstung** (z. B. Helme, Zahnschutz, Protektoren)
- **Orthesen, Taping** und individuell angepasste **Hilfsmittel**

Die richtige Auswahl und regelmäßige Kontrolle der eingesetzten Materialien und Bedingungen können Unfälle verhindern.

Ausrüstungsempfehlungen für die verschiedenen Sportarten: [Vereinssport in der Kommune – Mit Sicherheit verletzungsfrei | Stiftung Sicherheit im Sport](#)

4. Medizinische & nichtmedizinische Betreuung

Verletzungsprävention endet nicht mit dem Training. Eine begleitende Betreuung hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und individuell gegenzusteuern:

- Regelmäßige **medizinische Check-ups** (z. B. Sportmedizinische Basisuntersuchungen)
- **Physiotherapeutische Begleitung** (z. B. Kooperationspraxis für den Verein gewinnen)
- **Psychologische Aspekte** (z. B. Motivation fördern, Ängste erkennen)
- **Ernährung und Regeneration** (z. B. ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gezielte Nährstoffversorgung, Schlafhygiene)

Diese Unterstützungsangebote tragen dazu bei, Sporttreibende langfristig gesund und leistungsfähig zu halten. Übungsleitungen können sie bewusst anstoßen oder in das Vereins-/Teamumfeld einbinden. Wer als Übungsleitung grundlegendes Wissen in diesen Bereichen hat und passende Ansprechpartner*innen kennt, trägt entscheidend zur Sicherheit und zum Wohlbefinden der Sporttreibenden bei.

Deutsches Institut für Sporternährung: [Deutsches Institut für Sporternährung e. V. - Sporternährung kompakt](#)

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – Deutscher Sportärztebund: [DGSP Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. - Sportärztliche Untersuchung](#)

Erste-Hilfe-Kurse buchen: [Erste Hilfe - mein SportNetz NRW](#)

Erste-Hilfe bei Sportverletzungen: [Broschuere Erste Hilfe A5.pdf](#)

Fazit: Was Du zum Thema Sicherheit im Sport auf jeden Fall wissen solltest

Prävention von Sportverletzungen ist dann am wirksamsten, wenn sie nah an der Sportpraxis ansetzt. Deshalb widmen sich die hier aufgeführten Fachtexte gezielt den zwei zentralen Wirkfeldern, in denen Übungsleiterinnen und Übungsleiter aktiv zur Unfallprävention beitragen können:

- der **Verhältnisprävention**, insbesondere durch sichere **Sportstätten, Sportgeräte** und klare organisatorische Strukturen,
- sowie der **Verhaltensprävention** im Rahmen der **Trainingsgestaltung**, über **Aufwärmkonzepte und Technikanleitung**.

Verhältnisprävention – Sicherheit in Sportstätten: Die Verantwortung von Übungsleitenden

Sichere Rahmenbedingungen sind essenziell für möglichst verletzungsfreies Sporttreiben. Neben der Vereinsführung tragen insbesondere Übungsleitende im Trainingsalltag eine zentrale Mitverantwortung für die Sicherheit der Teilnehmenden. Dies ergibt sich unter anderem aus der sogenannten **Verkehrssicherungspflicht**: Wer Training anleitet, muss Gefahrenquellen im eigenen Wirkbereich erkennen und angemessen handeln. Dazu gehört vor allem, vor Beginn jeder Einheit die Sportumgebung sorgfältig zu prüfen (**Abbildung 2**).

Wie diese Verantwortung im Trainingsalltag konkret umgesetzt werden kann, zeigen **die vier Sicherheitsschritte der Verhältnisprävention** – sie unterstützen Übungsleitende dabei, sicherheitsrelevante Aspekte systematisch zu prüfen und umzusetzen (**Abbildung 2**).



- _ Abbildung 2:
Verhältnisprävention – Sicherheit in Sportstätten: die vier Sicherheitsschritte für Übungsleitende.

Verpflichtende Sichtprüfung der Sportanlage vor Trainingsbeginn

Bevor der eigentliche Übungsbetrieb beginnt, sollten Übungsleitende einen Kurz-Check der Sportanlage durchführen. Diese Sichtprüfung hilft, potenzielle Gefahren, die von der Sportanlage ausgehen können, frühzeitig zu erkennen und zu beseitigen.

Die **DIN/TS 79183** bietet eine bundesweit einheitliche Grundlage für Sicherheitsprüfungen von Sportanlagen. Sie wurde nach anerkannten Normungsprinzipien entwickelt und wird regelmäßig überarbeitet. In ihr sind verschiedene Inspektionsarten definiert, darunter die für Übungsleitende besonders relevante visuelle **Inspektion** (Inspektionsgrad 1).

Diese sogenannte Sichtprüfung erfolgt mit dem bloßen Auge – ohne technische Hilfsmittel – und soll helfen, **offensichtliche Mängel** oder Risiken vor der Nutzung der Sportanlage zu erkennen. Die **DIN/TS 79183** stärkt damit die Handlungssicherheit für Übungsleitende und unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Sorgfaltspflicht.

Folgende Punkte sind Teil dieser Sichtprüfung und sollten **vor jeder Einheit** kontrolliert werden:

1. Geländeordnung und örtliche Besonderheiten kennen

Mach dich mit den geltenden Regeln und Hinweisen vor Ort vertraut und kläre Besonderheiten sowie Einträge im Übergabeprotokoll – z. B. Hinweise Hausmeister*in oder Platzwart*in.

2. Erste-Hilfe-Ausrüstung & Notrufmöglichkeiten

Überprüfe, ob ein Verbandskasten vorhanden ist, dieser auch ausreichend bestückt ist, und wie im Notfall Hilfe verständigt werden kann (z. B. Festnetz, Mobilfunk).

3. Zugänglichkeit von Notausgängen und Rettungswegen kontrollieren

Notausgänge und Rettungswege müssen frei zugänglich, deutlich erkennbar und im Notfall problemlos nutzbar sein.

4. Beschaffenheit des Untergrunds prüfen

Der Boden (Hallenboden, Rasen, Tartan, Asphalt etc.) muss eben, rutschfest und frei von Stolperstellen, Löchern, Wasser, Laub oder anderen Gefahrenquellen sein.

5. Umgebungsbereiche und Sicherheitszonen begutachten

Wände, Banden, Zäune oder andere Begrenzungen sollten bis mindestens zwei Meter Höhe keine Gefahrenstellen wie scharfe Kanten oder herausstehende Elemente aufweisen.

Sicherheitszonen (z. B. Auslaufbereiche oder Spielfeldränder) müssen frei bleiben.

6. Türen und Tore und Zugangsanlagen kontrollieren

Diese müssen bündig schließen und dürfen nicht in Spielflächen oder Wege hineinragen. Zudem dürfen keine Riegel, Ketten oder Bauteile hervorstehen.

7. Sportgeräte auf sichere Verwendbarkeit prüfen (siehe auch: Zweiter Sicherheitsschritt)

Alle eingesetzten Geräte (z. B. Tore, Netze, Bänke) sind auf äußerlich erkennbare Mängel zu prüfen. Nur funktionssichere und gegen Umkippen gesicherte Geräte dürfen verwendet werden.

Geräte und Materialien ordentlich und sicher lagern

Nicht genutzte Sportgeräte oder Materialien sind so zu verstauen, dass keine Stolpergefahr entsteht und genutzte Flächen oder Wege nicht blockiert werden.

Kurz-Checkliste zum Aufhängen für die [Sporthalle](#)

Verpflichtende Sichtprüfung der Sportgeräte vor jeder Nutzung

Neben der Kontrolle der Sporthalle sind insbesondere die genutzten Sportgeräte ein zentraler Bestandteil der Verhältnisprävention. Übungsleitende sowie Trainer*innen tragen hier eine doppelte Verantwortung: Einerseits bei der sicheren Nutzung im Trainingsbetrieb, andererseits durch die aktive Mitwirkung an der Sicht- und Funktionsprüfung vor jeder Einheit. Folgende Punkte sollten hierbei beachtet werden:

1. Jedes Gerät vor Nutzung auf **äußere Mängel** prüfen
2. **Defekte Geräte** sofort kennzeichnen und außer Betrieb nehmen
3. Sorgfältiger **Auf- und Abbau** unter Aufsicht
4. Bewegliche Geräte (z. B. Tore) **kippsicher** fixieren
5. **Nicht genutzte Geräte** sicher verstauen
6. Geräte nur ihrer **Bestimmung** entsprechend einsetzen (z. B. kein Fußballspiel mit einem Volleyball)

Wissenswertes – Sicherheitshinweise für ausgewählte Sportgeräte

Sportgerät

Turnbank

Barren

Bock und Pferd

Kästen

Matten

(siehe auch: Der richtige Einsatz von Matten)

Reck- und Netzanlage (Pfosten)

Wichtig für Sicherheit

- Schraubverbindung intakt
- Splitterfreie Oberfläche
- Fester Stand
- Intakter Gleitschutz
- Splitterfreie und intakte Holme („Turnstange“)
- Betätigungshebel fest am Barren eingearbeitet
- Holmen stabil nach Feststellung der Betätigung
- Fester, stabiler Stand des Barrens
- Matten unter und neben dem Barren
- Intakte, stabile Polsterung
- Alle vier Füße haben einen stabilen Stand
- Höhe an Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst
- Intakte, stabile Polsterung
- Passgerechte Kastenteile (großer Kasten für den Kopf, kleinerer Kasten für die Füße)
- Stabiler, fester Stand, Stangen oder Hilfsstützen
- Anheben der Kästen sind eingeklappt/verriegelt (Kasten)
- Laschen der Turnmatte unter der Matte verriegelt
- Turnmatten können bei Fallhöhen bis 60 cm eingesetzt werden (z. B. Landungen auf dem Boden)
- Weichbodenmatten z. B. zur Landung nach dem Hochsprung oder in Kombination mit dem Boden (ACHTUNG Umknick-Gefahr des Fußes)
- Pfosten sicher, gerade und fest in die Bodenplatte einlassen & fixieren
- Pfosten abpolstern
- Hilfsmittel zum Befestigen, Kurbeln oder Anheben der Pfosten, sowie Deckel der Bodentanks aufpassen

Sportfläche lagern

- Intakte Taue
- Fall- und Bewegungsraum unter den Tau geeigneten Matten auslegen
- Bewegungsraum (z. B. zum Schaukeln) markieren
- Klettertaue in der vorgesehenen Einrichtung bei Nichtgebrauch
- Taue nicht Knoten
- Intakte, splitterfreie Oberfläche
- Fest verankerte/befestigte Sprossenwand
- Turn- oder Weichbodenmatten entsprechend Fallhöhe unter der Sprossenwand platzieren

Klettertaue

Sprossenwand

Der sichere Auf- und Abbau von Sportgeräten

Laut der DGUV gehört der unsachgemäße Auf- und Abbau von Sportgeräten zu den häufigsten Unfallursachen im Sport. Fehlende Stabilität, ungesicherte Aufbauten oder unklare Zuständigkeiten können schnell zu gefährlichen Situationen führen – etwa durch umstürzende Tore, verrutschende Kästen oder unbeaufsichtigte Mattenwagen. Folgende Sicherheitshinweise sind zu beachten:

Geräteaufbau

1. Nur Geräte aufbauen, bei deren **Handhabung** du dich sicher und kompetent fühlst.
2. **Festes Schuhwerk** tragen
3. **Risiko realistisch** einschätzen: nur sichere und pädagogisch sinnvolle Arrangements wählen.
4. **Keine** Nutzung der Geräte während des Aufbaus.
5. Großgeräte nur im Team aufbauen (**ACHTUNG** ggf. gesonderte Schulung notwendig z. B. bei großen Trampolinen).
6. Einweisung von Teilnehmenden vor dem Aufbau.
7. **Sicherheitsbereiche**: 2-3 m neben den Geräten Gefahrenstellen abpolstern (z. B. mit Matten) und frei von Gegenständen halten.
8. **Keine** Improvisation: Bestimmungsgemäße Benutzung der Geräte (z. B. kein Kastenoberteil als Balanciergerät nutzen).
9. Kontrolle nach erfolgreichem Aufbau des Geräte-Arrangements:
 1. Sicherheitsabstände zwischen den Geräten und zu den Hallenwänden
 2. Fall-, Abgangs- und Sicherheitsbereiche mit Matten absichern und freihalten
 3. Keine Überschneidung von Schwung- und Laufbereich

Geräteabbau

1. **Keine** Nutzung der Geräte während des Abbaus.
2. **Festes Schuhwerk** tragen
3. Vorschriftmäßiger Abbau der Geräte.
4. Geräte sicher verstauen & Tauknoten wieder lösen.

Wichtiger Hinweis – Aufbau von Großgeräten!

Beim Einsatz einiger Großgeräte, wie z. B. beim großen Trampolin, ist vor dem Einsatz durch die Übungsleitung eine gesonderte Schulung nachzuweisen. Des Weiteren bietet der LSB NRW umfangreiches ergänzendes Material zum Aufbau von Großgeräten:

[Großgeräteaufbauten LSB NRW](#)

Wissenswertes – Der richtige Einsatz von Matten

Der Einsatz von Sportmatten gehört zu den grundlegenden Maßnahmen der Verhältnisprävention in Trainings- und Übungssituationen. Ziel ist es, durch geeignete Rahmenbedingungen Verletzungsrisiken zu minimieren – insbesondere beim Turnen, Landen, oder Springen. Damit Matten ihre Schutzfunktion zuverlässig erfüllen, müssen Übungsleitende einige wichtige Grundsätze beachten.

Auswahl der richtigen Matte

Die Auswahl der richtigen Matte sollte laut DGUV und dem aktuellen Erlass der Sicherheitsförderung im Schulsport (Stand 2020) stets individuell erfolgen – abhängig von Alter, Körpergewicht, Bewegungserfahrung und Übungsform. Die folgende Übersicht orientiert sich an den Empfehlungen der DGUV bietet eine ergänzende Orientierung zum möglichen Einsatzbereich der verschiedenen Mattenarten.

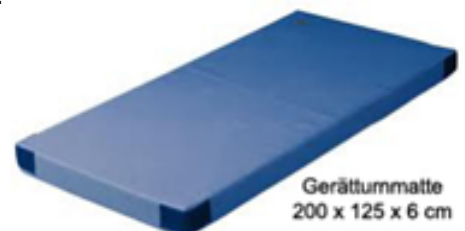
Mattenart

Einsatzbereich

Beispielbild

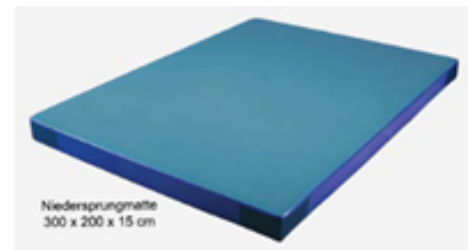
Turnmatte

Für Höhen bis ca. 60 cm geeignet. Im Primarstufenbereich können weichere Turnmatten auch für Landungen bis zu 1 m genutzt werden. Ab der 9. Jahrgangsstufe sollten diese nicht mehr als Landefläche verwendet werden.



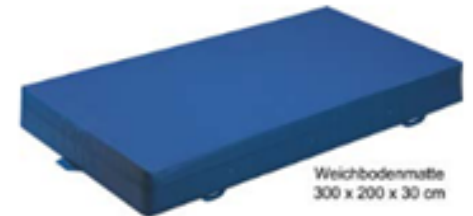
Niedersprungmatte

Bei Landungen bis 1,20 m empfohlen (bei 15 cm Dicke), bei 20 cm dicken Matten sogar bis 1,40 m. Schon bei 60 cm Sprunghöhe entstehen auf dieser Matte deutlich geringere Belastungen als auf Turnmatten.



Weichbodenmatte

Nur für flächige Landungen geeignet, nicht für punktuelle Belastungen auf Füßen oder Händen. Das tiefe Einsinken stellt bei Landungen auf den Füßen oder Händen eine hohe Verletzungsgefahr dar.



Kombination

Bei Fußsprüngen vom Minitrampolin mit Drehungen sollte nicht auf einer Weichbodenmatte gelandet werden, sondern auf einer Niedersprungmatte oder auf einer Kombination aus Weichboden- mit aufgelegter Turnmatte.



Wichtiger Hinweis

Durch geeignete Maßnahmen muss abgesichert werden, dass Matten nicht wegrutschen

- Matten immer bündig legen, ungleiche Mattenstöße vermeiden.
- Gerätturnmatten, Weichbodenmatten und Niedersprungmatten so platzieren, dass die Übenden in der Mattenmitte landen.
- Falls vorhanden, einen Läufer über ausgelegten Matten ausbreiten, um Landungen in den Mattenstoß zu vermeiden.
- Tragschlaufen unter die Matten legen.

Videoanleitung zum korrekten Aufbau von ausgewählten Sportgeräten: [Sicherer Aufbau von](#)

Matten im Sportunterricht – DGUV Information 202-035: [DGUV Information 202-035 "Matten im Sportunterricht"](#)

Sicherheitsförderung im Schulsport: [Sicherheitsförderung im Schulsport Rechtsgrundlagen Stand 2020](#)

Zusätzliche Sicherheitsaspekte bei Ballsportarten

Zusätzliche Sicherheitsaspekte bei Ballsportarten

Bei Ballsportarten wie Handball, Fußball, Basketball oder Volleyball treten zusätzliche Risiken durch viele Teilnehmende, hohe Bewegungsgeschwindigkeit und den Einsatz von Geräten wie z. B. Toren oder Bällen, auf. Neben der allgemeinen Sichtprüfung nach **DIN/TS 79183** – insbesondere zur **Hallenordnung, Bodenbeschaffenheit, Notausgängen und Gerätesicherheit** – sind folgende ergänzende Aspekte zu beachten:

1. Anforderungen an die Organisation

- **Ausreichende Sicherheitsabstände** (hindernisfreie Abstände): Um die verschiedenen Ballspielfelder sind (wenn möglich) die hindernisfreien Abstände einzuhalten.

Tabelle 1: Spielfeldmaße und Sicherheitsabstände für verschiedene Ballsportarten

Sportart	Spielfeldlänge (m)		Sicherheitsabstand (m)	
	Breite	Länge	Längsseite	Stirnseite
Fußball (Kleinfeld)	20	40	1	2
Volleyball	9	18	3	3

Basketball	15	28	2	2
Feldhandball	20	40	1	2

- **Kennzeichnung von Spielfeldern und Zonen:** Übungs-, Spiel- und Wartezonen müssen klar markiert sein (z. B. durch Bodenmarkierungen oder Skizzen), um Kollisionen zu vermeiden.
- **Teilnehmergerechte Gruppeneinteilung und Übungsauswahl:** Auf körperliche und koordinative Voraussetzungen vor allem bei gemischten oder heterogenen Gruppen achten.

2. Maßnahmen für Material & Verhalten

- **Nur einwandfreie Bälle verwenden:** Bälle vor Spielbeginn auf Unversehrtheit kontrollieren.
- **Nicht genutzte Bälle und Geräte sicher verstauen:** Mittels Sammelbehälter lose Gegenstände in der Halle vermeiden.
- **Spielregeln altersgerecht anpassen und durchsetzen:** Zur Vermeidung von impulsiven Verhalten, Regeln transparent und klar kommunizieren und umsetzen.
- **Auf sportgerechte Kleidung achten:** feste für die Sportart geeignete Sportschuhe tragen, Schmuck/Uhren/Accessoires ablegen. Brillenträger*innen sollte eine Sportbrille empfohlen werden.

Fazit: Was du zum Thema Sicherheit in Sportstätten auf jeden Fall wissen musst

- Übungsleitende bekommen durch die **DIN/TS 79183** eine Orientierung, um die Sicherheit im Sport systematisch zu überprüfen und ihre Sorgfaltspflicht zu erfüllen.
- **Sicht- und Funktionsprüfungen** vor jeder Einheit sind unerlässlich, um potenzielle Gefahren rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.
- Besonders im **Ballsport** sind **Organisation, Raumaufteilung und Verhalten** entscheidend, um Verletzungsrisiken wirksam zu reduzieren.

- Ein **sorgfältiger und regelkonformer Auf- und Abbau** von Sportgeräten ist entscheidend, um Verletzungen und Unfälle durch unsichere oder falsch genutzte Geräte zu vermeiden.

Verhaltensprävention im Sport – Verantwortung der Übungsleitenden bei Training, Sicherung und Ausrüstungswahl

Verletzungsprävention beginnt bei einer **durchdachten Trainingsgestaltung**, umfasst das gezielte **Helfen und Sichern** in Bewegungsabläufen und schließt die Wahl sowohl Kontrolle **geeigneter (Schutz-)Ausrüstung** mit ein (**Abbildung 3**). Übungsleitende übernehmen in all diesen Bereichen eine zentrale Rolle: Sie schaffen sichere Rahmenbedingungen, fördern die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Sporttreibenden und sorgen mit klaren Regeln und praktischer Anleitung für ein verantwortungsbewusstes Miteinander im Sport.

Die folgenden Abschnitte zeigen auf, worauf es dabei konkret ankommt.



-
Verhaltensprävention – die drei Verantwortungsbereiche von Übungsleitenden.

– Abbildung 3:

Die athletische Vorbereitung – sicher aufwärmen und trainieren

Aufwärmen wirkt – wissenschaftlich belegt, praktisch relevant

Ein (strukturiertes) Aufwärmen gehört zu den wichtigsten Bausteinen einer sicheren und effektiven Trainingseinheit. Durch gezielte Aktivierung von Muskeln, Gelenken und Sehnen wird das Risiko für Verletzungen des Bewegungssystems wissenschaftlich nachgewiesen reduziert (**Abbildung 4**). Zudem regt es das Herz-Kreislauf-System an und verbessert die Durchblutung, wodurch die Muskulatur besser versorgt wird. Das ermöglicht eine koordinierte und dynamischere Bewegungsausführung, was langfristig die Leistungsfähigkeit steigert.

Trotz ihrer belegten Wirksamkeit werden strukturierte Aufwärmprogramme im Trainingsalltag bislang wenig genutzt (**Abbildung 4**). Häufige Hürden sind u. a. Zeitmangel oder fehlendes Wissen.

Lösungsansätze sind einfache Praxismaterialien, die in den nachfolgenden Abschnitten dargestellt werden.

Generell gilt: bewusst **min. 10-15 Minuten** Zeit für ein gezieltes Aufwärmen investieren, um Verletzungen zu minimieren!

NEUROMUSKULÄRE AUFWÄRMPROGRAMME (NMT):

WAS BRAUCHT ES FÜR DEN PRAXISERFOLG?

©LUTZ ET AL., 2024

NMT senken
Verletzungen
im Jugendsport
um 60%
–
werden aber
selten genutzt!



1 von 3
Jugendlichen verletzt sich
jährlich



bis 72%
weniger Verletzungen bei
konsequenter
Anwendung



Nur 2,9%
der Studien planen die
Umsetzung in der Praxis
mit ein

BARRIEREN



- Zeitmangel
- Fehlendes Wissen
- Geringe Unterstützung durch Vereine

ERFOLGSFAKTOREN



- Workshops mit Zusatzmaterialien
- Unterstützung durch Ansprechpartner*innen
- Programmflexibilität

FAZIT

Gezielte Aufklärung, einfache Fortbildungen für Trainer*innen und leicht zugängliche Materialien fördern die Umsetzung von NMT.



Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

Abbildung 4:
Aufwärmprogramme senken nachweislich das Risiko von Sportverletzungen, finden aber viel zu wenig Anwendung (Lutz et al., 2024).

Aufwärmen mit Wirkung – diese Bausteine fördern Leistung und beugen Verletzungen vor

Aufwärmen steigert nachweislich die Leistung und ist eine einfache Maßnahme zur Vermeidung von Sportverletzungen. Besonders bei bewegungsintensiven Sportarten oder vor Wettkämpfen schützt eine gezielte Vorbereitung den Körper vor Überlastungen und Verletzungen. Damit das Aufwärmen diese Wirkungen entfalten kann, sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

1. **Langsame Steigerung der Intensität:** Belastung schrittweise erhöhen, um die Muskulatur sanft auf die anstehenden Belastungen vorzubereiten.
2. **Integration von dynamischen Mobilisationsübungen:** Bewegungen wie Bein- oder Armkreisen sowie Übungen zur Bewegungssteigerung der Wirbelsäule (z. B. Katze-Kuh-Übung) zählen zu den dynamischen Mobilisationsübungen. Sie verbessern die Flexibilität und sind dem statischen Dehnen gegenüber überlegen.
3. **Kräftigung von Muskeln und Sehnen:** Kräftigung für Bein- und Rumpfmuskulatur (z. B. Kniebeugen oder Unterarmstütz) stärken Sehnen und Muskeln und verringern so das Verletzungsrisiko für Muskelzerrungen oder Sehnenreizungen.

Ein möglicher Ablauf für sicheres und wirksames Aufwärmen

Zumeist empfiehlt es sich, das Aufwärmen mit **Lauf-, Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen** sowie **koordinativen Elementen** zu füllen. Besonders bei Ballsportarten sollten im koordinativen Part auf **Sprung- und Landeübungen** eingegangen werden, da vor allem unsauberes Landen und abrupte Richtungswechsel zu den häufigsten Verletzungsursachen zählen. Im Folgenden werden die einzelnen Phasen strukturiert und beispielhafte Übungen genannt.

ACHTUNG vorab: Hinweis auf zwei Grundpositionen

Vor dem Aufwärmen sollen die Sportlerinnen und Sportler zu Beginn der Kräftigungs- und Sprungübungen auf die **athletische Körperposition** hingewiesen werden, um Rumpf- und Beinmuskulatur zu aktivieren und die Körperspannung zu steigern. Bei Sprungübungen ist auf die **sichere Landung** zu achten.

Die sichere Landung (SSB)

Symmetrie

- Knie, Fuß, Hüfte bilden eine Linie
- Das Becken ist gerade

Stille

- Die Landung ist lautlos

Beugung

- Knie, Hüfte und Oberkörper sind bei der initialen Landung leicht gebeugt

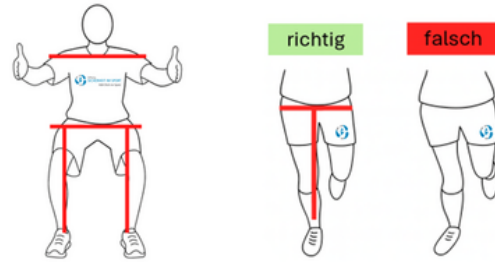


Abbildung 5: Die sichere Landung als Zielposition am Ende einer Sprungübung.

Die athletische Körperposition

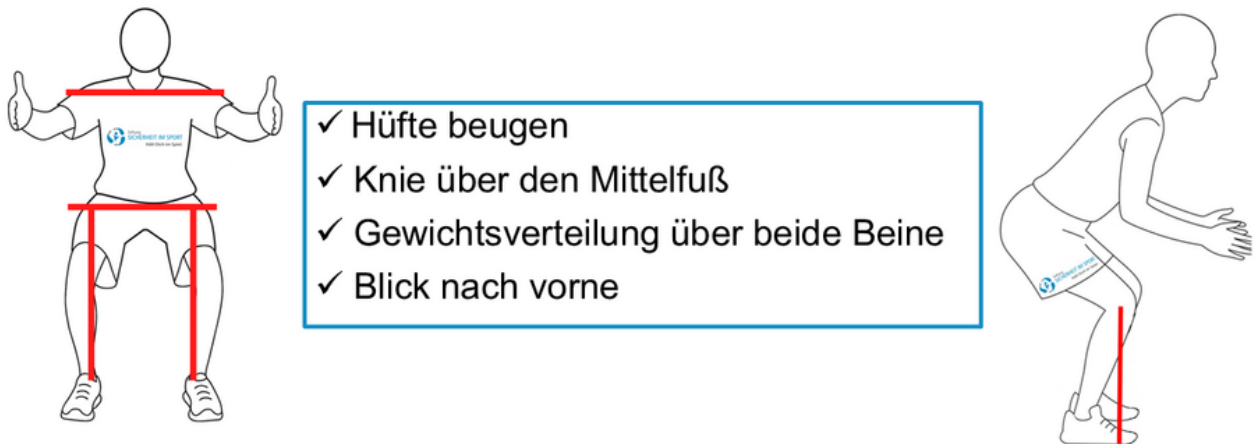


Abbildung 6: Die athletische Körperposition dient als Ausgangsstellung für Kräftigungs- und beidbeinige Sprungübungen, um die Ganzkörperspannung zu steigern.

Phase 1: Aktivierung und Mobilisation (5 Minuten)

Der Fokus liegt auf gezielten Laufübungen (z. B. der Hopslerlauf aus dem Lauf-ABC), die das Herz-Kreislaufsystem anregen und die Muskulatur aktivieren sowie mobilisieren. Verschiedene Laufformen, die sich steigern sind hier sinnvoll (z. B. lockeres Einlaufen à überkreuztes Laufen à Hopslerlauf)

Phase 2: Stabilisation und Kräftigung (4 Minuten)

Schwerpunkt ist die Stärkung der Körpermitte, der Beine und ggf. der Schultern, sofern diese in der Sportart maßgeblich involviert sind. Kniebeugen, Ausfallschritte und der Unterarmstütz sind einfache, aber effektive Übungen. Eine Zeitvorgabe (z. B. 20 Sekunden pro Übung) ermöglicht es allen Teilnehmenden die ihnen möglichen Wiederholungen durchzuführen.

Phase 3: Koordination (1 ½ Minuten)

Zum Abschluss bereiten koordinative Übungen gezielt auf Sprung- und Landebelastungen vor. Sind beidbeinige Sprünge über eine Referenzlinie noch zu anspruchsvoll, eignen sich vorbereitende Minisprünge oder Einbeinstand mit Ballkreisen um den Körper. So werden Stabilität und Kontrolle schrittweise aufgebaut.

Ergänzende wissenschaftlich fundierte Aufwärmprogramme:

Die nachfolgenden Aufwärmprogramme dienen als Ergänzung und Anregung. Alle Programme wurden wissenschaftlich untersucht und haben einen positiven Einfluss auf die Verletzungsprävention:

[Fifa11+ – präventives Aufwärmen nicht nur für den Fußball](#)

[Fifa11+ kids – angepasstes Aufwärmen für Kinder im Fußball](#)

[Das DHB-Aufwärmprogramm](#)

[GetSet App – kostenlose App mit Aufwärm-/Trainingsprogrammen für verschiedene Sportarten](#)

Präventive Trainingsmaßnahmen

Präventive Trainingsmaßnahmen

Neben dem sportartspezifischen Training sollten Übungsleitende Wert auf Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, Beweglichkeitsübungen und koordinatives Training legen.

Kräftigung und Stabilisation

Eine starke Muskulatur stabilisiert Gelenke und erhöht die Belastbarkeit des gesamten Bewegungsapparates. Besonders wichtig ist ein starker Rumpf – vor allem bei Sprüngen, Landungen oder Richtungswechseln.

Auch im Amateursport lässt sich Krafttraining ohne großen Aufwand integrieren. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind leicht umzusetzen und können durch kleine Variationen gesteigert werden.

Sich steigernde Beispielübungen:

Oberkörper:

1. Liegestütz an der Wand
2. Liegestütz auf dem Boden (knieend)
3. Liegestütz auf dem Boden (auf den Füßen)
4. Dips an der Bank mit gebeugten Beinen
5. Dips an der Bank mit gestreckten Beinen
6. Übungsvarianten mit einem Widerstandsband

Beine:

1. Beidbeinige Kniebeugen
2. Einbeinige Kniebeugen
3. Ausfallschritte (statisch)
4. Ausfallschritte (dynamisch)
5. Beidbeiniges Beckenheben
6. Einbeiniges Beckenheben

Rumpf:

1. Unterarmstütz auf den Knien
2. Unterarmstütz auf den Füßen
3. Seitstütz auf den Knien
4. Seitstütz auf den Füßen
5. Rückstütz mit gebeugten Knien
6. Rückstütz mit ausgestreckten Beinen

Praxistipp:

Pro Kraftereinheit sollten **2-3 Kräftigungsübungen pro Körperregion** ausgewählt werden (**Arme, Beine, Rumpf**). Die Wiederholungszahl kann sich an einer Zeitvorgabe wie beim Tabata-Training (z. B. **30 Sekunden pro Übung** mit **10 Sekunden Pause** zwischen den Übungen) orientieren oder anhand von Wiederholungszahlen. Hierbei empfehlen sich Wiederholungszahlen zwischen **12-15 Wiederholungen und 3-4 Sätzen**.

Als **Faustregel** gilt: Empfand man am Ende des letzten Satzes die Übung **nicht** moderat bis stark anstrengend, sollte die Übung mittels zusätzlichen Gewichts oder anderer Ausgangsstellung erschwert werden. Für effektive Trainingsreize empfiehlt sich ein Abstand von etwa **24 Stunden** zwischen zwei Ganzkörper-Kraftereinheiten.

Beweglichkeit und Mobilisation

Bei schwungvollen oder komplexen Bewegungsabläufen sind geschmeidige Muskeln und Gelenke, im Rahmen des geforderten Bewegungsausmaßes, von Vorteil. Hierbei wurden die gehaltenen, statischen Dehnübungen von dynamischen Mobilisationsübungen abgelöst.

Beispielübungen:

Oberkörper

- Armkreisen (vorwärts/rückwärts)
- Handgelenk-Mobilisation (kreisende Bewegungen)

Beine

- Beinpendeln
- Kniehebelauf mit Armeinsatz
- Sumo-Squat mit Hand-Fuß-Kontakt bei der Streckung

Rumpf

- Ausfallschritt mit Oberkörperrotation
- Handwalk („Inchworm“)
- „Katze-Kuh“ Übung zur Mobilisation der Wirbelsäule

Praxistipp:

Dynamische Mobilisationsübungen sollten fest in das Aufwärmen integriert sein (**Phase 1 – Aktivierung**) und eignen sich als Übergang zum Krafttraining. Die Übungen sollten etwa **20-30 Sekunden pro Bewegungsausführung** und Körperregion durchgeführt werden, oder alternativ **8-12 flüssige Wiederholungen**.

Koordination (v. a. sensomotorisches Training)

Koordinationsübungen verbessern das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskulatur. Sie schulen Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Bewegungskontrolle. Sensomotorisches Training ist ein Bestandteil des koordinativen Trainings und beschreibt ein Training, bei dem das Zusammenspiel der Muskulatur während einer Bewegung optimiert wird, um diese effizienter und somit auch sicherer durchzuführen.

Sich steigernde Übungsbeispiele

Anfänger*innen

1. Einbeinstand stabilisieren
2. Standwaage (leicht vorgebeugter Oberkörper mit gestrecktem Bein nach hinten)

3. Beidbeinige (langsame) Sprünge über eine Referenzlinie – vor und zurück

Fortgeschrittene

1. Einbeinstand stabilisieren und Ball fangen/passen
2. 180° Sprünge (halbe Drehung)
3. Einbeinige Sprünge über eine Referenzlinie – vor und zurück
4. Schneller Richtungswechsel nach Signal

Expert*innen

1. Tuck Jumps (explosiver Sprung in die Luft mit anschließendem Anziehen der Beine und sanfter Landung)
2. Diagonale einbeinige Sprünge
3. Koordinative Parcours unter Zeitdruck

Praxistipp:

Bei Sprung- und Landeübungen sollten Sporttreibende stets auf die [sichere Landung](#) (Symmetrie, Stille, Beugung) hingewiesen werden. Die [athletische Körperposition](#) dient bei allen Übungen – auch im Stand – als Ausgangs- und Endposition. Der Fokus bei der Übungsausführung liegt auf der Bewegungsqualität: Statische Übungen können **10-20 Sekunden** gehalten werden. Bei **Sprüngen** sind **max. 8 Wiederholungen am Stück** sinnvoll. Danach ist eine kurze Pause wichtig. Sinkt die Bewegungsqualität, sollte eine Pause gemacht werden oder das Training beendet werden.

Kostenloses Übungsmaterial

Kostenloses Übungsmaterial

VIBSS Übungsbeispiele:

- [Kraft](#)

- Beweglichkeit und [Mobilisation](#)
- Sensomotorisches Training [Sensomotorik](#)
- [Koordination](#)

App Kniekontrolle – kostenloses Übungsmaterial zur Prävention eines vorderen Kreuzbandrisses: [Kniekontrolle - einfach und effektiv das Risiko für Knieverletzungen reduzieren!](#)

Unfallkasse Hessen: [spielerische Übungen zur Förderung der Sicherheit im Ballsport für Kinder und Jugendliche](#)

[Übungsbuch Deutsches Sportabzeichen](#) – **Übungen & Tipps zur Verbesserung der Leistung**

Unterstützung der Sportler*innen – Helfen und Sichern

Beim Erlernen neuer Bewegungsaufgaben und insbesondere beim Turnen ist es die Aufgabe der Übungsleitung/Trainer*in die Sportler*innen zu unterstützen. Konkret ist es meist erforderlich zu helfen und/oder zu sichern.

Helfen

- Aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf

Sichern

- Das „Bereithalten“, um bei Problemen eingreifen zu können und Unfällen vorzubeugen

Grundregeln: naher Stand an dem/der Sportler*in, ohne die Bewegungsausführung zu behindern. Erst eingreifen, wenn es notwendig ist und dann körpernah greifen, dabei **kein Griff am Gelenk & kein Gelenk zwischen zwei Ansatzpunkten der Helfergriffe**. Die Bewegung so lange unterstützen, bis diese sicher abgeschlossen ist.

Generell gilt: eindeutige Situationen schaffen – Verständigung über den Ablauf des Sicherns oder der Hilfestellung. Zudem immer auf die eigene Sicherheit achten.

Je nach Fähigkeiten der Sportler*innen kann die Hilfe- und Sicherungsleistung differenziert eingesetzt werden. Je größer die Fähigkeiten, desto weniger muss eingegriffen werden. Die aufeinander aufbauenden Stufen der Hilfe- und Sicherungsleistungen dienen als Orientierung (**Abbildung 2**).

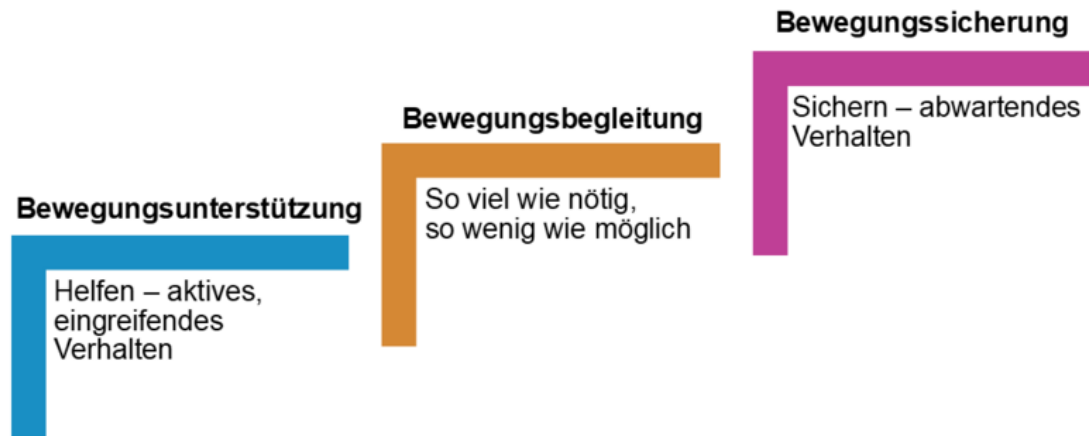


Abbildung 7: Die Stufen der Hilfe- und Sicherheitsleistungen von maximaler Unterstützung (Helfen) hin zur Begleitung der Bewegung (Sichern).

Der richtige Helfer*innengriff: Klammergriff/ Stützklammergriff – beim Kastensprung oder Klettern

Dient zur Unterstützung bei einem Kastensprung oder beim Klettern. Dabei werden beide Hände körpernah und parallel angesetzt. Hierbei ist es wichtig selbst stabil zu stehen. Der Klammergriff wird je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu zweit oder allein angewandt.



Abbildung 8: Der Klammergriff bei einem Sprung auf den Kasten



Abbildung 9: Der Klammergriff wird je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu zweit oder allein angewandt.

Der richtige Helfer*innengriff: Drehgriff vorwärts – Drehbewegungen vorwärts

Im Gegensatz zum Klammergriff wird beim Drehgriff in der Bewegungsausführung eine Drehung nach vorne erwartet. Bei diesem Griff wird mit beiden Händen zum Beispiel der Oberarm umklammert. Dabei zeigen die Daumen zu den Ellenbogen und die Finger zu den Arminnenseiten der übenden Person (o.Ä.). Bei diesem Griff sind die Arme zu Anfang und am Ende der Bewegung überkreuzt. Hierdurch wird gewährleistet, dass die Hände der helfenden Person an der kritischen Überkopfsituation im bekannten Klammergriff sind und können somit optimale Hilfestellungen geben.



Abbildung 10: Der Drehgriff vorwärts zum Beispiel bei einer Rolle vorwärts, je nach Entwicklungsstand der Teilnehmer*innen wird entschieden, ob zwei Personen oder eine Person helfen.

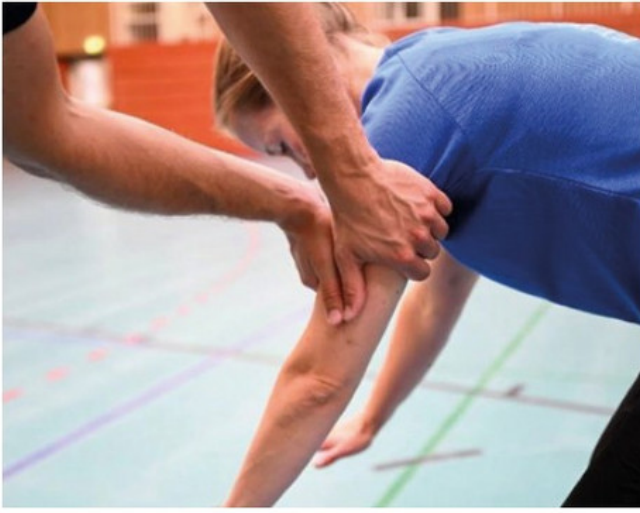


Abbildung 11: Der Drehgriff in der Nahaufnahme. Die Daumen zeigen zum Ellenbogengelenk der Teilnehmerin.



Abbildung 12: Der Drehgriff in der Nahaufnahme. Die Arme des Helfers sind parallel, eine gute Unterstützung ist gewährleistet.

Der richtige Helfer*innengriff: Drehgriff rückwärts – Drehbewegungen rückwärts

Der Drehgriff rückwärts ist vergleichbar mit dem Drehgriff vorwärts, er kann bei einer

Rückwärtsbewegung eingesetzt werden. Die Hände sind entgegen der Rückwärtsbewegung eingedreht. Hierdurch sind die Arme in der Rotationsbewegung dann in der parallelen Haltung, was die beste Unterstützung sicherstellt.



Abbildung 13: Der Drehgriff rückwärts wird zum Beispiel bei einer Rückwärtsrolle angewandt.



Abbildung 14: Der Drehgriff rückwärts in der Nahaufnahme. Im linken Bild ist zu erkennen, dass die Arme der Helferin zunächst gekreuzt sind. In der angedeuteten Überkopfbewegung rückwärts sind die Arme dann in der Parallel-Haltung.

Die richtige (Schutz-) Ausrüstung

Geeignete Sportkleidung – Schutz, Komfort und Sicherheit

Die richtige Kleidung im Sport ist mehr als nur eine Frage der Bequemlichkeit, sie trägt entscheidend zur Verletzungsprävention bei. Für Übungsleitende ist es wichtig, Teilnehmende über sinnvolle Kleidungsangaben aufzuklären und ihre Einhaltung aktiv zu unterstützen.

Warum ist geeignete Kleidung so wichtig?

Fehlende oder ungeeignete Kleidung kann das Verletzungsrisiko erhöhen, insbesondere bei intensiven Bewegungsformen oder in kontaktintensiveren Sportarten. Ein einfacher Kontrollblick vor Trainingsbeginn kann helfen, viele Risiken im Vorfeld zu vermeiden.

Allgemeine Kleidungsempfehlungen

1. Wärmeregulierung ermöglichen

Ideal ist das Zwiebelprinzip mit mehreren atmungsaktiven Schichten, um die individuelle Wärmeregulierung nicht zu behindern.

2. Wetterangepasst ausstatten

Beim Outdoorsport sollten Regenjacken oder winddichte Kleidung mitgeführt werden. Bei Sonnenschein muss der wasserfeste Sonnenschutz rechtzeitig vor der Sparteinheit im Freien aufgetragen werden. Falls es die Sportart zulässt, sind eine Sportsonnenbrille und eine Kopfbedeckung empfehlenswert.

3. Bewegungsfreiheit bewahren

Die Kleidung sollte sportartgerecht, bequem und funktional sein – nicht zu weit oder zu eng.

4. Schmuck, Uhren, Piercings & Brille ablegen

Diese bergen Verletzungsrisiko sowohl für Träger*innen selbst als auch für andere. Als Alternative zur normalen Brille werden Kontaktlinsen oder eine Sportbrille empfohlen.

5. Lange Haare binden

Offene Haare können die Sicht behindern und sich in Geräten oder bei Mitspieler*innen verfangen, das kann schmerzhaft und gefährlich sein. Lange Haare daher immer fest zusammenbinden.

6. Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

Bestimmte Sportarten erfordern ergänzend spezielle Schutzausrüstung. Diese schützt besonders gefährdete Körperzonen und sollte je nach Sportart verpflichtend mitgeführt und genutzt werden.

- **Helm** (z. B. Inlineskating, Eishockey, Radsport, Boxen)
- **Schienbeinschoner** (z. B. Fußball, Hockey)
- **Unterleibschutz** (z. B. Torhüter*in im Hockey)

7. Rutschfeste, passgenaue Schuhe

Besonders wichtig im Hallensport, z. B. beim Handball oder Gerätturnen. Vor allem bei Kindern sollte regelmäßig geprüft werden, ob die Schuhe noch passen. Übungsleitende können hierauf hinweisen.

Wissenswertes – Sportartspezifische Hinweise

Sportart	Empfehlung
Fußball	Schienbeinschoner, ggf. Zahnschutz, Hallenschuhe mit abriebfester & rutschfester Sohle; Turf-Schuhe/Multinocken (kurzer Kunstrasen & Ascheplatz); Artificial Ground/breitere Stollen (langer Kunstrasen), Soft Ground/Schraubstollen, sofern erlaubt (weicher Naturrasen)
Handball	Sportkleidung mit gutem Halt, keine flatternden Hosen; Hallenschuhe mit guter Seitenstabilität, abriebfester Sohle & fester Fersenkappe.
Basketball	Hallenschuhe mit abriebfester, stabiler Sohle. Schafthöhe des Schuher in Abhängigkeit der Spieler*innen: Hoher Schaft bei Sportler*innen mit Instabilitäten im Sprunggelenk & Rückkehr nach Verletzung, niedriger Schaft für schnelle, wendige Spieler*innen. Als Kompromisslösung eignet sich eine mittlere Schafthöhe. Gute Dämpfung im Fersenbereich empfohlen
Turnen/Gymnastik	Enganliegende Kleidung (z. B. Turnanzug oder enges T-Shirt), keine losen Kleidungsstücke oder Socken auf Geräten. Barfuß, Turnschlappchen oder Gymnastikschuhe mit dünner flexibler Sohle. Keine Schuhe mit fester Sohle oder Profil.

Trampolinspringen

Enganliegende Kleidung ohne Reißverschluss.
Barfuß oder mit Gymnastikschuhen, die gut am Fuß sitzen.

Für die Praxis: Kurz-Check vor jeder Einheit

- ? Sportart geeignetes, passendes Schuhwerk
- ? Sichtbare Schmuckstücke ablegen
- ? Kleidung sportlich & funktional
- ? Lange Haare gebunden
- ? Schutzausrüstung einsatzbereit (falls erforderlich)

Fazit

Geeignete Kleidung und Ausrüstung gehören zur persönlichen Sicherheitsausrüstung im Sport. Übungsleitende können durch klare Kommunikation, gezielte Kontrolle und Vorbildfunktion dazu beitragen, dass Sicherheit sichtbar und gelebt wird.

Fazit: Was du zum Thema Verantwortung bei Training, Sicherung und Ausrüstungsauswahl auf jeden Fall wissen musst

- **Strukturiertes Aufwärmen** reduziert nachweislich das Verletzungsrisiko und verbessert die Leistungsfähigkeit. Wichtig: **10-15 Minuten** investieren, mit gezielter **Aktivierung, Mobilisation, Kräftigung und Koordination** (z. B. Sprung-/Landeübungen).
- **Kräftigungsübungen** mit dem eigenen Körpergewicht sind praxistauglich und effektiv. Sie können sehr leicht gesteigert werden.
- **Helfen** (aktives Eingreifen) und **Sichern** (Bereitschaft zum Eingreifen) schützen bei richtiger Ausführung v.a. im Turnen vor Verletzungen. Hierbei bilden eine **klare Kommunikation** und an das Leistungsniveau der Sportler*innen angepasste körpernahe **Grifftechniken** (z. B. Klammer-, Drehgriff) das Fundament.
- **Sportgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, gebundene Haare** und ggf. **persönliche Schutzausrüstung** (z. B. Helm, Unterleibschutz) sind in Abhängigkeit der Sportart Pflicht. Übungsleitende sind verantwortlich für die **Kontrolle und die Aufklärung** über Kleidung und Sicherheitsausrüstung.

Ergänzende Sicherheitshinweise

Neben der allgemeinen Aufsichtspflicht tragen Übungsleitende eine besondere Verantwortung für Sicherheit in spezifischen Bewegungssituationen – etwa im Abenteuer- und Erlebnissport oder bei der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens. In diesen Kontexten gilt es, Risiken bewusst gestalten, klare Strukturen schaffen und durch gezielte Maßnahmen Vertrauen, Aufmerksamkeit und Schutz zu fördern.

Sicherheitshinweise – Abenteuer- und Erlebnissport

Abenteuersport umfasst Bewegungsangebote wie Klettern, Balancieren, Geländespiele oder Teamaufgaben, bei denen das Erleben von Herausforderungen, Unsicherheit und Vertrauen im Mittelpunkt steht. Ziel ist es, durch gemeinsame Bewegungen neue Erfahrungen zu machen, Selbstvertrauen aufzubauen und das Miteinander in der Gruppe zu stärken – immer mit einem besonderen Augenmerk auf Sicherheit und gegenseitige Rücksichtnahme.

Sicherheit bewusst gestalten

Sicherheit im Abenteuersport bedeutet nicht, jedes Risiko auszuschließen, sondern Risiken verantwortungsvoll und transparent zu gestalten. Grundlage ist die Kombination aus **technischer Absicherung, klarer Kommunikation und pädagogischer Haltung**. Dazu gehören:

Strukturierte Planung

Jede Einheit sollte individuell auf Zielgruppe, Ort und Aktivität abgestimmt sein. Ein gelungener Ablauf besteht aus:

- **Sozialer Einstieg** zur Förderung des Gruppengefühls (z. B. Kennlernspiele, Namensspiele).
- **Körperliches Aufwärmen** zur Verletzungsprävention.
- **Methodisch durchdachter Hauptteil** in den Übungen, die sinnvoll aufeinander aufgebaut sind.

Eine klare Struktur erhöht die Sicherheit und schafft Vertrauen.

Verhaltensregeln für Sicherheit

Eindeutige Regeln geben Orientierung und stärken die Gruppensicherheit:

- **Vier-Augen-Prinzip:** Zwei Personen überwachen kritische Situationen.
- **Vier-Hände-Prinzip:** Zwei Personen helfen aktiv bei Übungen und Körperkontakt.
- **Regelvereinbarung:** Gemeinsam mit der Gruppe aufgestellte Regeln fördern Verantwortung und Akzeptanz.

Freiwilligkeit als Prinzip

Im Abenteuersport gilt: **Jede Handlung erfordert ein klares „Ja“**. Niemand wird zu etwas gedrängt. Wer aussetzt oder zuschaut bleibt Teil der Gruppe.

Tipp: Ein klares „**Stopp**“-**Signal** zu Beginn der Einheit vereinbaren. Das gibt Sicherheit und Raum für Selbstbestimmung.

Sicherheit durch Qualifikation und Materialpflege

Nur entsprechend ausgebildete Personen dürfen Abenteuer- und Erlebnissportangebote leiten. Die Zusatzqualifikation vermittelt sowohl sicherheitstechnisches Wissen als auch methodisch-pädagogische Kompetenzen.

Zur technischen Sicherheit gehört der **sorgfältige Umgang mit Material:**

- **Geprüftes Equipment** verwenden (z. B. nach DIN/EN-Normen).
- Regelmäßige **Sichtkontrolle und Dokumentation** im Materialbuch.
- Sicherer **Auf- und Abbau** unter Einhaltung aller Vorgaben.

Risikokompetenz statt Überbehütung

Ein zentrales Element von Abenteuersport ist die **Förderung von Risikokompetenz**. Teilnehmende lernen, sich einzuschätzen, Verantwortung zu übernehmen und mit Unsicherheiten umzugehen. Diese Fähigkeiten stärken sie auch außerhalb des Sports.

Wichtig für die Praxis:

- Teilnehmende bei der **Selbsteinschätzung** begleiten, nicht bevormunden.
- **Kalkulierbare Risiken zulassen**, wenn sie pädagogisch sinnvoll sind.

- Nachbesprechung nutzen, um **Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren**.

Kommunikation und Reflexion – Sicherheit durch Austausch

Eine klare, **respektvolle und wertschätzende Kommunikation** ist im Abenteuersport unerlässlich, um Vertrauen in der Gruppe aufzubauen und Unsicherheiten offen ansprechen zu können. Sie schafft die Basis für ein **sicheres Miteinander**, auf einer emotionalen und organisatorischen Ebene.

Reflexion ist ebenso zentral: Nach einer Übung sollte Raum geschaffen werden, um das Erlebte gemeinsam zu besprechen. Dabei geht es nicht nur um die Bewertung der Aufgabe, sondern vor allem darum, **Erfahrungen zu verstehen, Emotionen einzuordnen** und Lerneffekte in andere Lebensbereiche zu übertragen.

Wichtig für die Praxis:

- **Gezielte Fragen** nach den Übungen nutzen (z. B. „Wie hast du dich gefühlt?“ „Was war herausfordernd?“).
- **Aktive Beteiligung** fördern (z. B. durch Kleingruppengespräche oder kreative Methoden wie Symbolkarten).

Fazit – sicherer Abenteuersport

Sicherer Abenteuersport lebt von einer guten Vorbereitung, qualifizierter Anleitung, geeignetem Material und einer pädagogisch sensiblen Haltung. Werden diese Aspekte beachtet, bietet er einen einmaligen Erfahrungsraum für Bewegung, Wachstum und Gemeinschaft mit hoher emotionaler und sozialer Wirkung.

[VIBSS Sicherheitsmanual für den Abenteurer. und Erlebnissport](#)

VIBSS Praxishilfen: [Abenteurer- und Erlebnissport](#)

Sicher handeln bei der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (DSA) stellt besondere Anforderungen an Organisation, Aufmerksamkeit und Verantwortung. Übungsleitende tragen dazu bei, dass die Prüfungen unter sicheren

Bedingungen stattfinden – sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene bis ins hohe Alter.

Vorbereitung der Sportstätten

- Sportanlagen, -geräte und Böden auf Funktion und Sicherheit kontrollieren (siehe [„Verpflichtende Sichtprüfung der Sportanlage vor Trainingsbeginn“](#)).
- Stoß- und Wurfanlagen so einrichten, dass sich niemand unbeabsichtigt im Wurfbereich aufhält. Hierfür sollten Sperrzonen klar gekennzeichnet sein.
- Im Schwimmbad Beckenränder, Wassertiefe und Startblöcke prüfen.

Organisatorische Sicherheit

- Erstellung eines übersichtlichen Ablaufplanes mit ausreichend Pausen und Platz pro Station.
- Verpflichtendes angeleitetes Aufwärmen vor den einzelnen Disziplinen.
- Erste-Hilfe-Material zur Verfügung stellen und klären, wer als Ersthelferin oder Ersthelfer ansprechbar ist. Die Notrufnummer sollte für alle bekannt sein,
- Wetter beobachten und besondere Vorsicht bei Hitze, Nässe oder Gewitter.

Individuelle Sicherheit

- Alle Teilnehmenden sollten sich sportgesund fühlen. Bei Unsicherheiten kann ein ärztlicher Check vorab hilfreich sein.
- Auf festes Schuhwerk mit geschlossenen Schnürsenkeln und angemessene Kleidung achten. Es sollte kein Schmuck getragen werden.
- Gruppen aufmerksam beobachten: Wer erschöpft wirkt, überhitzt ist oder sich unsicher bewegt, sollte eine Pause machen – oder ggf. abbrechen.

Kommunikation schafft Vertrauen

- Vor jeder Disziplin sollten die Abläufe verständlich und altersgerecht erklärt werden.
- Aufbau einer wertschätzenden Atmosphäre – nicht das Ergebnis, sondern das gesunde Absolvieren der Leistungen steht im Mittelpunkt.
- Klares Feedback geben – motivieren, ohne zu überfordern und auf gegenseitige Rücksichtnahme achten.

Vertiefendes Material

Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit allen sicherheitsrelevanten Aspekten empfiehlt sich ein Blick in die PDF-Datei [Sicherheitshinweise DSA & LSB NRW](#). Sie bietet ergänzende Informationen und praxisnahe Empfehlungen für eine sichere Abnahme des DSA.

Quellen:

Inhalte und Grafiken wurden von der Stiftung Sicherheit im Sport erstellt.