

Katrin Adler & Christian Andrä (Hrsg.)

Bewegung, Spiel und Sport im Krippen- und Kindergartenalter

Katrin Adler & Christian Andrä (Hrsg.)

Bewegung, Spiel und Sport im Krippen- und
Kindergartenalter

Forschung aus der Praxis für die Praxis



TECHNISCHE UNIVERSITÄT
CHEMNITZ

Universitätsverlag Chemnitz
2021

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.



Das Werk - ausgenommen Zitate, Cover, Logo TU Chemnitz und Bildmaterial im Text - steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0)
<https://creativecommons.org/licences/by/4.0/deed.de>

Titelgrafik: Sportport GmbH
(zzgl. Abschnittsgrafiken S. 13, 31, 71, 125, 145, 225, 247)
Satz/Layout: Katrin Adler, Christian Andrä

Technische Universität Chemnitz/Universitätsbibliothek

Universitätsverlag Chemnitz

09107 Chemnitz

<https://www.tu-chemnitz.de/ub/univerlag>

readbox unipress

in der readbox publishing GmbH

Rheinische Straße 171

44147 Dortmund

<https://www.readbox.net/unipress>

ISBN 978-3-96100-119-4

<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:ch1-qucosa2-709557>

Für die Kinder der Autor*innen – dass sie gesund und bewegt aufwachsen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	7
Vorwort Prof. ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Meike Breuer	9
Vorwort Prof. Dr. Alexander Woll.....	11
I EINFÜHRUNG	13
1 Bewegung, Spiel und Sport im frühen Kindesalter	14
2 KiSS – und was dann? Eine Studie zur sportlichen Aktivität von Kindern nach Mitgliedschaft in der Kindersportschule Chemnitz.....	25
II METHODIK, DIDAKTIK UND ORGANISATION IM KINDERSPORT	31
3 Didaktische, methodische und organisatorische Gestaltung von Bewegungsangeboten für junge Kinder	32
4 Sicherheit im Kindersport.....	49
5 Stressreiche Situationen und deren Bewältigung im Kindersport.....	61
III BEWEGUNGSIDEEN FÜR KRIPPEN- UND KINDERGARTENKINDER	71
6 Bewegungsideen für Babys und ihre Eltern	72
7 Bewegungsideen für Zwei- bis Dreijährige.....	88
8 Bewegungsideen für Drei- bis Vierjährige.....	98
9 Bewegungsideen für Fünf- bis Sechsjährige	112
IV BEWEGEN UND SPIELEN IN DER NATUR.....	125
10 Naturerfahrungen im Kindesalter	126
11 Foto[geo]caching für Kindergartenkinder.....	137
V KURSKONZEPTE FÜR KINDERGARTENKINDER.....	145
12 Frisbee für Kindergartenkinder	146
13 Inlineskating für Kindergartenkinder	164
14 Gesundes Ernährungsverhalten bewegt vermitteln	180
15 Superfloh-Bewegungswoche für Kindergartenkinder.....	197
16 Familiensportabzeichen der Kindersportschule Chemnitz.....	213

VI UMGANG MIT VIELFALT IM KINDERSPORT.....	225
17 Integration von Kindern mit Migrationshintergrund in den Kindersport	226
18 Kindersporttage für heterogene Gruppen.....	240
VII BEWEGUNG IM ÜBERGANG VOM KINDERGARTEN ZUR SCHULE	247
19 Elterliche Einschätzungen zur körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern im Übergang Kindergarten – Schule.....	248
20 Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern im Übergang Kindergarten – Schule aus der Sicht von Kindergarten-Pädagoginnen.....	253
21 Perzeptionen und Erwartungen von Kindersportanbietern zum kindlichen Aktivitätsverhalten im Übergang Kindergarten – Schule.....	267
22 Mädchen im Fokus: Kindliches Aktivitätsverhalten im Übergang Kindergarten – Schule.....	278
Autor*innenverzeichnis	305

Vielen Dank an Lisa Marie Schößler und Celine Wolter für die Unterstützung des
Korrektorats!

4 Sicherheit im Kindersport

Claudia Klostermann

4.1 Einführung

Wie muss ich Geräteaufbauten mit Matten absichern? Und sind die kleinen, dünnen Matten ausreichend oder sollten doch besser die großen Weichbodenmatten verwendet werden? Oder vermitteln diese wiederum ein „falsches“ Sicherheitsgefühl und verführen zu eher waghalsigen Bewegungen? Wie viel kann ich den Kindern zutrauen, wann muss ich zu ihrer eigenen Sicherheit eingreifen? Solche und andere Fragen zur Sicherheit beschäftigen vermutlich viele Leitende von Kindersportgruppen. Die leitende Person trägt die Verantwortung und hat die Aufsichtspflicht von den Eltern übertragen bekommen. Das Beschäftigen mit solchen Sicherheitsfragen im Kindersport und das entsprechende verantwortungsvolle Handeln gehört zur Sorgfaltspflicht der Leitenden. Das heißt: Sie müssen alle erforderlichen und zumutbaren Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit die Kinder körperlich und psychisch unverletzt bleiben. Wenngleich zu beachten ist, dass es auf solche Sicherheitsfragen keine einfachen Antworten (z.B. „richtig“ oder „falsch“) geben kann, da die jeweilige Gefahreneinschätzung von vielfältigen situativen Bedingungen abhängig ist.

Insgesamt kann die Diskussion um Sicherheitsfragen im Kindersport als ambivalent bezeichnet werden: Statistiken zu Unfällen und Verletzungen zeigen auf der einen Seite, dass die Risiken im Kindersport durchaus als erhöht angesehen werden können (Kapitel 4.2). Auf der anderen Seite ist jedoch auch zu beachten, dass vielfältige Bewegungserfahrungen wiederum einen wichtigen Beitrag zur Verletzungs- und Unfallprävention leisten können (Kapitel 4.3). Nur durch ausreichend Bewegungserfahrungen, bei denen die eigenen Grenzen ausgelotet werden können, lernen Kinder ihr individuelles motorisches Können realitätsnah einzuschätzen (Richter, Schlag & Gruner, 2006).

In diesem Sinne kann der folgende Beitrag keine einfachen „Rezepte“ geben. Das Ziel wäre vielmehr, dass er für „typische“ Gefahrensituationen im Kindersport (wie z.B. den Auf- und Abbau von Großgeräten) sensibilisiert, aber zugleich durch die Darstellung verschiedener situativer Bedingungen zur Reflexion über mögliche Vorgehensweisen und Anpassungen anregt. Der Schwerpunkt wird dabei auf den Einsatz von Großgeräten in Bewegungsstunden mit jungen Kindern gelegt. Es werden insbesondere auf Organisation und Kommunikation fokussierte Ideen für sicher bzw. unfallpräventiv gestaltete Kindersportstunden gegeben.

4.2 Zur Relevanz des Themas: Häufigkeit von Unfällen und Verletzungen im Kindesalter

Unfallverletzungen sind bei Kindern und Jugendlichen typische Gesundheitsprobleme. Nach der KiGGS-Studie haben sich innerhalb eines Jahres über 16% der Kinder und Jugendlichen zwischen 1 und 17 Jahren nach einem Unfall in ärztliche Behandlung begeben (Saß, Kuhnert & Gutsche, 2018). Weiterhin weisen diese und andere Studien darauf hin, dass sich das Un-

fallrisiko von Kindern und Jugendlichen je nach Geschlecht, Alter und sozialem Status unterscheidet (Saß et al., 2018). Während die Befunde zur Unfallhäufigkeit von Kindern aus Familien mit unterschiedlichen sozioökonomischen Status noch uneinheitlich sind, weist die Mehrheit der Studien darauf hin, dass Jungen häufiger von Unfallverletzungen betroffen sind als Mädchen und das Risiko mit zunehmenden Alter tendenziell zunimmt (Saß et al., 2018). Häufigster Unfallort ist insbesondere bei Kleinkindern und Vorschulkindern die häusliche Umgebung. Nach Ellsäßer (2004) verletzten sich im Zeitraum von 1998 bis 2002 ungefähr 12% der Kinder im Alter zwischen ein und vier Jahren zu Hause und weniger als 1% in öffentlichen Einrichtungen wie Kindertagesstätte, Schule, Hort sowie auf Spielplätzen und in Sporteinrichtungen. Überdies scheint das Freizeitverhalten der Kinder deren Unfallrisiko zu beeinflussen (Böhmman & Ellsäßer, 2004). Wie bereits die KiGGS-Basiserhebung gezeigt hat, verletzen sich Kinder bis vier Jahre meist bei Stürzen, während in höheren Altersgruppen zunehmend Zusammenstöße an Bedeutung gewinnen. „Mit dem wachsenden Aktionsradius von Kindern verändern sich die konkreten Umstände und Orte von Unfällen“, beschreibt Saß (zitiert nach Robert Koch-Institut RKI, 2014, S. 23). Während Zweijährige typischerweise zu Hause etwa von Bett oder Treppe fallen, verunglücken Siebenjährige häufiger beim Toben in Schule oder Hort. Die Statistik über die gemeldeten Schulunfälle in Deutschland weist darüber hinaus auf die besondere Relevanz von Sicherheitsaspekten im Sport hin: im Jahr 2019 geschah ungefähr jeder dritte Schulunfall im Fach Sport (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung DGUV, 2020). Wie die Umstände und der Ort der Unfälle variieren auch die Verletzungsfolgen im Kindesalter: Offene Wunden finden sich, laut KiGGS-Studie, besonders häufig bei kleineren Kindern. Später rücken Prellungen, Zerrungen und Verrenkungen immer stärker in den Vordergrund. Die Knochenbrüche spielen erst ab dem Schulalter eine größere Rolle (RKI, 2014).

4.3 Erklärungen und Ursachen für Unfälle und Verletzungen im Kindesalter

Grundsätzlich können zwei unterschiedliche Ursachen für Unfälle und Verletzungen im Kindesalter benannt werden: Gefahrensituationen und das vom jeweiligen Entwicklungsstand abhängige Verhalten der Kinder und Jugendlichen. Inwieweit sich Kinder in Gefahrensituationen begeben und wie sie dann in der jeweiligen Situation reagieren, hängt von ihrer motorischen Entwicklung (z.B. motorischen Leistungsfähigkeit) und ihren Wahrnehmungsfähigkeiten (z.B. visuelle und akustische Wahrnehmung) sowie von ihrer kognitiven Entwicklung (z.B. Risikobewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, vorausschauendes Denken und Handeln) ab (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, 2020; Rasing, 2019). Hinsichtlich der visuellen Wahrnehmung ist beispielsweise bei der Unfallprävention zu beachten, dass das räumliche Sehen erst etwa mit 9 Jahren ausgereift ist. Das räumliche Sehen ist wichtig für das Abschätzen von Abständen. Zudem haben jüngere Kinder oftmals noch Schwierigkeiten Geräusche richtig zu lokalisieren und lassen sich noch sehr durch neue Geräusche in ihrem Handeln ablenken. Ein erstes Gefahrenbewusstsein entwickelt sich in einem Alter von circa 4 Jahren. Aber erst im Alter von ungefähr 8 Jahren lernen Kinder allmählich Gefahren vorausschauend zu erken-

nen. So kann beispielsweise ein jüngeres Kind auf einen Baum klettern und erst oben bemerken, dass es herunterfallen könnte. Diese Gefahr hat es nicht vorausschauend erkannt, sondern erst nach oder während des Handelns.

Die motorische Entwicklung in den ersten Lebensjahren entwickelt sich zwar rasant, aber die Ausübung vieler motorischer Fertigkeiten benötigt noch die ganze Konzentration und Aufmerksamkeit des Kindes. Akute Gefahren werden dadurch gar nicht oder zu spät erkannt. Auch die für die Unfallprävention bedeutsame Koordination von Sehen und Bewegung entwickelt sich vergleichsweise langsam (BZgA, 2020; Rasing, 2019). Zum Beispiel schauen jüngere Kinder beim Laufen nur nach vorn und können dabei die Laufbewegungen der anderen Kinder noch nicht vorausschauend einschätzen. Es fällt ihnen deshalb schwer, anderen Kinder auszuweichen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass diese Entwicklungsaspekte Unfälle und Verletzungen im Kindesalter begünstigen und sie mögen die vergleichsweise hohen Unfall- und Verletzungszahlen im Kindesalter begründen. Erst durch die Entwicklung und das Erlernen bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten, können Kinder Gefahren erkennen und vermeiden. Dies bedeutet aber auch, dass sie in der Kindheit bis zum Erreichen des entsprechenden Entwicklungsstandes insbesondere auf Sicherheitsvorkehrungen und umsichtiges Verhalten von Betreuungspersonen angewiesen sind. Dies begründet die eingangs bereits erwähnte Verantwortung sowie Aufsichts- und Sorgfaltspflicht der betreuenden Personen von Kindern. Betreuende Personen und Leitende im Kindersport sind deshalb in der Pflicht, Gefahren vorwegzunehmen und durch präventive Maßnahmen die Umgebungssituation so sicher zu gestalten, dass das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert wird (z.B. durch einen sachgemäßen Aufbau von Großgeräten und durch eine angemessene Sicherung durch Matten) (Kapitel 4.4). Jedoch lassen sich durch solche präventiven Maßnahmen nicht alle Gefahren umgehen und deshalb ist es in kritischen Gefahrensituationen wichtig, dass diese durch die Betreuungspersonen oder Leitende der Kindersportgruppe frühzeitig erkannt werden und möglichst rasch regulativ in die Gefahrensituationen eingegriffen wird.

In den vergangenen Jahren hat sich zunehmend die Erkenntnis durchgesetzt, dass für die Entwicklung eines eigenen Gefahrenbewusstseins und sicherheitsorientierten Verhaltens vielfältige Bewegungserfahrungen bedeutend sind. Bewegungsmangel wirkt sich nicht nur auf die gesamte kindliche Entwicklung negativ aus, sondern wird auch als Ursache für eine erhöhte Unfallgefahr angesehen (BZgA, 2020). Kinder mit unzureichenden Bewegungserfahrungen sind nicht nur motorisch ungeschickter, d.h. sie fallen oder stoßen sich häufiger. Durch die mangelnden Bewegungserfahrungen haben sie auch weniger Möglichkeiten, sowohl ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten als auch Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen (Haug-Schnabel & Bensel, 2017). Durch Bewegung und Spiel erproben Kinder ihre Möglichkeiten, lernen Grenzen und dabei sich selbst kennen. Hierfür ist auch in einem gewissen Maße die Erfahrung mit riskanten Situationen notwendig. Im alltäglichen Spiel ist die Begegnung mit Gefahren ein elementarer Bestandteil. Kinder spielen gern an der Grenze des eigenen Könnens. Sie schaffen sich selbst riskante Situationen und entdecken im Ausprobieren verschiedene Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten. Dadurch gewinnen sie Sicherheit. Bei Bewegung

und Spiel lernen Kinder mit unsicheren Situationen umzugehen und eignen sich mit der Zeit eine sicherheitsorientierte Verhaltensweise an, auch in unbekanntem Situationen – der Grundstein zur Entwicklung der eigenen Risikokompetenz. Kinder lernen Risiken und Gefahren zu erkennen und zu meistern, sie eventuell zu beseitigen oder das Spiel zu beenden, bevor es gefährlich wird. Das bedeutet, dass ein zu stark auf Sicherheitsaspekte bedachter Umgang mit Kindern für die Entwicklung eines angemessenen Gefahrenbewusstseins hinderlich sein kann, weil bedeutsame Bewegungserfahrungen zu sehr eingeschränkt werden. Das Fernhalten von allen Risiken und Gefahren ist daher der falsche Ansatz einer gezielten Sicherheitsförderung. Verantwortungsvoll handelnde Betreuungspersonen und Leitende von Kindersportgruppen sollten aus diesem Grund immer zwischen der Minimierung von Risiken und der Förderung von Risikokompetenz durch die Bewältigung riskanter Situationen abwägen. In diesem Abwägungs- und Entscheidungsprozess können Sicherheitsgrundsätze, welche darauf abzielen Gefahren auf ein vertretbares Maß zu reduzieren, eine Hilfe sein. Im folgenden Kapitel 4.4 werden einige der wichtigsten Sicherheitsgrundsätze anhand konkreter Beispiele aufgezeigt und Anpassungsmöglichkeiten an unterschiedliche situative Bedingungen beschrieben.

4.4 Sicherheitsgrundsätze und praktische Beispiele

Entsprechend der Ursachen und Erklärungen für Unfälle und Verletzungen im Kindesalter können grundsätzlich zwei Präventionsstrategien unterschieden werden: die Verhältnisprävention und die Verhaltensprävention (Richter et al., 2006). Während der verhältnispräventive Ansatz auf die Reduzierung der Unfall- und Verletzungsrisiken abzielt, soll durch die verhaltensorientierte Präventionsstrategie die Entwicklung der Risikokompetenz bei den Kindern gefördert werden. Die beiden Präventionsstrategien sind dabei nicht gegensätzlich, sondern als komplementär zu verstehen. Das heißt, beide Strategien nehmen zwar unterschiedliche Ansatzpunkte zur Unfall- und Verletzungsprävention in den Fokus, aber Betreuungspersonen und Leitende von Kindersportgruppen haben in ihrem Entscheidungs- und Abwägungsprozess sowie in ihrem Handeln immer beide Ansatzpunkte zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind sowohl der jeweilige Entwicklungsstand der Kinder insbesondere in Bezug auf ihre Risikokompetenz sowie spezifische situative Bedingungen zu beachten. Dabei können folgende drei Fragen entscheidungs- und handlungsleitend sein: Was kann passieren? Warum kann es passieren? Wie ist es gegebenenfalls zu verhindern?

4.4.1 Organisatorische Maßnahmen zur Gewährleistung der Sicherheit im Kindersport

Leitende von Kindersportstunden haben eine Vielzahl an Möglichkeiten im Sinne der Verhältnisprävention das Unfall- und Verletzungsrisiko zu minimieren. Oestreicher (2014) hebt in diesem Zusammenhang die Bedeutung einer guten Organisation für die Sicherheit in Sport- und Bewegungsstunden hervor und beschreibt zahlreiche organisatorische Maßnahmen durch welche die Sicherheit gewährleistet, aber gleichzeitig auch freudvolle und intensive Bewegungserfahrungen ermöglicht werden können. Einige ausgewählte Maßnahmen werden im Folgenden etwas näher erläutert:

Durch das Einführen beständiger Regeln, Signale, Rituale und Gewohnheiten im Ablauf einer Sport- und Bewegungsstunde wird insbesondere für jüngere Kinder ein verlässlicher Ordnungsrahmen geschaffen, der den Kindern Sicherheit gibt und den Leitenden die Stundenorganisation erleichtert. Als Regeln können dabei soziale Konventionen über erwünschte und unerwünschte Verhaltensweisen in der Sport- und Bewegungsstunde verstanden werden (Steinmann et al., 2017). Das Nichteinhalten von vereinbarten Regeln wird für gewöhnlich von der leitenden Person in irgendeiner Form sanktioniert (z.B. durch Ermahnung). Um im Sinne der verhaltenspräventiven Strategie den Aufbau einer Risikokompetenz bei den Kindern zu unterstützen, sollten nicht zu viele Regeln vereinbart werden, die meistens mit (Bewegungs-)Einschränkungen verbunden sind. Andererseits stellen sie eine der zentralen und wirkungsvollen Maßnahmen dar, um relevante Gefahrensituationen in Sport- und Bewegungsstunden mit Kindern zu vermeiden. Konkrete Beispiele für im Kindersport bewährte Regeln und mögliche situative Anpassungen werden bei der Beschreibung besonders sicherheitsrelevanter Situationen in Kapitel 4.4.2 aufgezeigt.

Signale sind ebenfalls ein wichtiges organisatorisches Hilfsmittel für einen reibungslosen und sicheren Ablauf einer Sport- und Bewegungsstunde. Unter Signalen sind akustische oder visuelle Reize zu verstehen, die durch Kindersportleitende bewusst gesetzt werden und mit denen ein bestimmtes erwünschtes Verhalten der Kinder verknüpft wird (Steinmann et al., 2017). Aufgrund der besonderen räumlichen Bedingungen im Sport (große Räume und lautstarkes Bewegen) haben sie sich im Sportbereich zur Unterstützung oder als Ersatz der verbalen Kommunikation bewährt. So lenkt beispielsweise der Schiedsrichter durch einen Pfiff mit der Trillerpfeife die Aufmerksamkeit der Spielenden auf sich und er kann Regelverstöße anzeigen und ggf. sanktionieren. Aber auch visuelle Zeichen, wie z.B. das Heben beider Hände, um die Kinder zu sich zu rufen oder der bewusste Einsatz von Musik bei Musikstoppspielen sind bewährte Signale, welche einen sicheren Ablauf einer Sport- und Bewegungsstunde unterstützen können.

Weitere organisatorische Hilfsmittel sind Rituale und Gewohnheiten. Darunter sind Handlungen zu verstehen, die immer den gleichen Handlungsablauf aufweisen (z.B. ein Anfangskreis oder ein Verabschiedungsritual). Da sie stets in den gleichen Phasen der Sport- und Bewegungsstunden eingesetzt werden, ist ein Wiedererkennungswert gewährleistet und es wird ein Ordnungsrahmen geschaffen, der insbesondere jüngeren Kinder Sicherheit geben kann (Oestreicher, 2014; Steinmann et al., 2017).

Eine weitere organisatorische Maßnahme, welche die Unfall- und Verletzungsgefahr im Kindersport reduzieren kann, ist die bewusste Wahl von Aufstellungs- und Ordnungsformen (Oestreicher, 2014). Beispiele wären hierfür die Kreis-, Linien-, Gassen- und Reihenaufstellung, die wiederum noch weiter variiert werden können: z.B. entgegengesetzte Blickrichtung in der Gassenaufstellung oder verschiedene Kreisvarianten, wie Innen- und Außenstirnkreis oder Innen- und Außenkreis (Abb. 1).

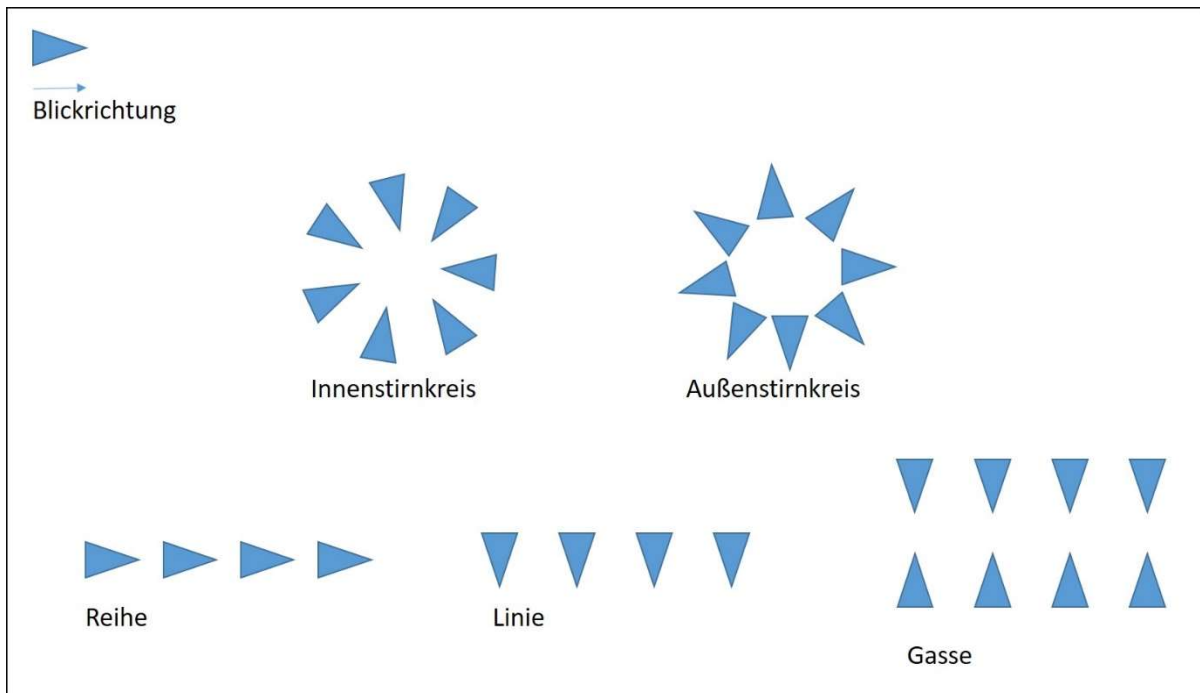


Abb. 1: Beispiele für Ordnungsformen (eigene Darstellung)

Auch das freie Bewegen im Raum kann als Ordnungsform verstanden werden, die jedoch bei beengten Raumverhältnissen und jüngeren Kindern das Risiko von Zusammenstößen in sich birgt. Auf der anderen Seite ist das freie Bewegen im Raum im Sinne der Verhaltensprävention auch eine gute Möglichkeit zur Förderung der Wahrnehmung von anderen während der eigenen Bewegung. In kleineren Räumen und bei jüngeren Kindern, bei denen die visuelle Wahrnehmung noch nicht weit genug entwickelt ist, würde sich hingegen eher die Ordnungsform Linie und das Laufen von einer Hallenseite zu anderen anbieten. Bei der letztgenannten Ordnungsform – von einer Hallenseite zu anderen – muss jedoch bei Lauf- und Sprintspielen genügend Platz für den Auslauf zur Verfügung stehen und die Ziellinien durch Markierungen (z.B. Pylonen) in sicherem Abstand zur Wand und in Abhängigkeit von der Laufgeschwindigkeit der Kinder gekennzeichnet sein (Oestreicher, 2014). Aber nicht nur die Aufstellung und die Bewegungsrichtungen der teilnehmenden Kinder sind zu beachten, sondern auch, wo der beste Standpunkt der leitenden Person in der jeweiligen Situation im Raum ist, um möglichst alle Kinder während der gesamten Zeit im Blick zu haben und, um kritische Gefahrensituationen frühzeitig erkennen zu können (i.S. der Aufsichts- und Sorgfaltspflicht).

Unter der verhaltensorientierten Strategie zur Unfall- und Verletzungsprävention geht es darum, dass Kinder durch vielfältige und herausfordernde Bewegungserfahrungen ihre Risikokompetenz aufbauen können. Um dieses Ziel erreichen zu können, ist angesichts der bestehenden Bewegungsarmut im Alltag darauf zu achten, dass die verfügbare Zeit im Kindersport möglichst effektiv genutzt wird, indem sich die Kinder möglichst lange bewegen können und Wartezeiten vermieden werden. Hierzu können verschiedene Betriebsformen beitragen, die gewährleisten, dass mehrere Kinder sich gleichzeitig bewegen können, ohne dass die leitende und Verantwortung tragende Person den Überblick verliert. Nach Oestreicher (2014) ist hierbei der Gruppenbetrieb vom Stationsbetrieb zu unterscheiden. Im Gruppenbetrieb werden in

Kleingruppen gleiche Aufgaben oder Übungen gleichzeitig absolviert (z.B. an parallelen Geräteaufbauten). Im Gegensatz dazu absolvieren Kinder in Kleingruppen im Stationsbetrieb zur selben Zeit verschiedene Aufgaben bzw. Übungen. Im freien Stationsbetrieb können die Kinder die Reihenfolge der Stationen und die Dauer, wie lange sie an der jeweiligen Station bleiben wollen, frei wählen. Eine weitere Betriebsform wären die für jüngere Kinder besonders attraktiven Bewegungslandschaften. Darunter sind Arrangements von Groß- und Kleingeräten zu verstehen, die einen oder mehrere Bewegungsschwerpunkte haben (z.B. Balancieren und Klettern) und die in Form eines Parcours oder in Stationen angeboten werden (Kretschmer, 2009). Häufig werden sie auch mit einer Bewegungs- und Spielidee verknüpft (z.B. Klettern wie die Affen im Dschungel). Bewegungslandschaften haben für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter und ermöglichen durch die relativ offene Ordnungsform viel Bewegungszeit und vielfältige Bewegungserfahrungen. Werden bei der Verwendung der Groß- und Kleingeräte wesentliche Sicherheitsgrundsätze beachtet, können Kinder die Bewegungslandschaft eigenständig erkunden. Durch das Bewältigen von herausfordernden Situation mit „überschaubaren“ Risiken kann so die für die Unfall- und Verletzungsprävention wichtige Risikokompetenz aufgebaut werden. In diesem Sinne können Bewegungslandschaften als eine Möglichkeit der verhaltensorientierten Präventionsstrategie angesehen werden - allerdings nur unter der Voraussetzung, dass das Unfall- und Verhaltensrisiko durch eine bewusste und sicherheitsorientierte Gestaltung der Umgebungsbedingungen in einem angemessenen Rahmen gehalten wird. Bei der Gestaltung von Bewegungslandschaften werden oftmals die zur Verfügung stehenden Groß- und Kleingeräte in phantasievoller und alternativer Form aufgebaut und genutzt. Dadurch können zwar einerseits viele attraktive und herausfordernde Bewegungssituationen für Kinder geschaffen werden, aber andererseits können dadurch erhebliche Sicherheitsrisiken entstehen. Durch die alternative Nutzung der Geräte treten ggf. Belastungen auf, für welche die Geräte und Einrichtungen der Sporthallen nicht ausgelegt sind. Da in der Literatur und sonstigen Veröffentlichungen durchaus einige sicherheitsbedenkliche Gerätearrangements zu finden sind, hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) einen hilfreichen Ratgeber zur alternativen Nutzung von Sportgeräten herausgegeben, der an dieser Stelle empfohlen wird (DGUV, 2017a).

Der Einsatz von Großgeräten, z.B. in Form von Bewegungslandschaften, stellt darüber hinaus noch weitere sicherheitsrelevante Herausforderungen an die leitenden Personen. Um neue Bewegungserfahrungen machen und neue motorische Fertigkeiten erlernen zu können, brauchen die Kinder zu Beginn des Lernprozesses sehr häufig Unterstützung und Hilfestellungen. Diese Hilfestellungen vereinfachen die komplexen Bewegungsabläufe, um Überforderungen zu vermeiden und damit das Unfall- und Verletzungsrisiko zu reduzieren. Nach Steffen (2013) können hierbei das Helfen und das Sichern als unterstützende Maßnahmen unterschieden werden. Unter Helfen wird die notwendige und aktive Hilfe im Bewegungsvollzug durch eine helfende Person oder durch ein unterstützendes Arrangement von Gerätehilfen (z.B. schiefe Ebene bei der Rolle vorwärts) verstanden. Im Gegensatz dazu, wird beim Sichern nur im Falle einer Gefahr durch die helfende Person in den Bewegungsvollzug eingegriffen bzw. die zur Absicherung vorhandenen Geräte reduzieren die Verletzungsgefahr selbst (Steffen, 2013; Oestreicher,

2014). Für ein verantwortungsvolles Helfen und Sichern von Seiten der leitenden Person ist vorauszusetzen, dass die Person über Wissen zu möglichen Helfergriffarten für bestimmte Bewegungen und Fertigkeiten verfügt und diese in den jeweiligen Situationen anwenden kann. In der Literatur wird immer wieder darauf hingewiesen, dass auch Kinder zur gegenseitigen Hilfestellung angeleitet werden können. Aufgrund der relativ geringen Risikokompetenz von jüngeren Kindern für das eigene Handeln, erscheint eine solche Verantwortungsübernahme selbst für Grundschul Kinder noch nicht angebracht zu sein und erhöht das Unfall- und Verletzungsrisiko zusätzlich. Verfügt die leitende Person über wenig Helferfahrung sollte auf ein dem Leistungsniveau der Kinder angepasstes Gerätearrangement geachtet und eher entsprechende Gerätehilfen eingesetzt werden, so dass die Kinder relativ selbständig Bewegungserfahrungen sammeln können. Gegebenenfalls sind auch entsprechende Regeln notwendig, um das Unfall- und Verletzungsrisiko überschaubar zu halten. So erfordert beispielsweise die Hilfestellung bei einem Salto, aufgrund der Dynamik der Bewegung und den folgenreichen Verletzungsmöglichkeiten (etwa Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen), eine entsprechende Ausbildung und viel Erfahrung. Können diese Voraussetzungen von Seiten der leitenden Person nicht erfüllt werden, ist ein Verbot dieser attraktiven Fertigkeit in Betracht zu ziehen und sollte durch andere mögliche Rotationserfahrungen ersetzt werden.

Beim Sichern durch Geräte, insbesondere durch Matten, kommen sehr häufig die eingangs des Beitrages gestellten Fragen auf: Wie muss ich Geräteaufbauten mit Matten absichern? Und sind Turnmatten ausreichend oder sollten doch besser die großen Weichbodenmatten verwendet werden? Oder vermitteln diese wiederum ein „falsches“ Sicherheitsgefühl und verführen eher zu waghalsigen Bewegungen? Es gibt fast eine unüberschaubare Zahl an verschiedenen Matten und jede Sporthalle ist anders ausgerüstet. Aus sicherheitsorientierter Perspektive ist zu beachten, dass die diversen Mattenarten ganz unterschiedliche Eigenschaften (z.B. Größe, Stärke, Dämpfung, Elastizität, Härte) haben und teilweise für ganz spezifische Verwendungszwecke entwickelt und normiert wurden (z.B. DIN EN 12503-1:2013-05 Sportmatten - Teil 1: Turnmatten, sicherheitstechnische Anforderungen). Zur gängigen Sporthallenausrüstung gehören in aller Regel Turnmatten, Weichbodenmatten, Niedersprungmatten, Bodenturnmatten (Läufer) und Gymnastikmatten mit je ganz unterschiedlichen typischen Einsatzbereichen (Tab. 1). Für die Absicherung bei Bewegungslandschaften oder auch anderen Großgeräteaufbauten unterscheidet die DGUV (2017a) zwischen Fall- und Landebereichen. Als Fallbereiche können die Bereiche gelten, in denen das Risiko besteht von den Geräten zu fallen (z.B. beim Balancieren oder Überklettern). Da in so einem Fall in der Regel keine bewusste Landung möglich ist, empfiehlt die DGUV (2017a) die Absicherung von Fallbereichen mit Weichbodenmatten, welche aufgrund ihrer Eigenschaften Verletzungen (v.a. Prellungen) beim unkontrollierten Fallen verhindern können. Als Landebereich werden hingegen jene Bereiche verstanden, in denen ein gezieltes Ab- und Herunterspringen als Aufgabe vorgesehen ist (z.B. das Herunterspringen von einem Kasten). Hierfür sind explizit Niedersprungmatten vorgesehen. Für den Landebereich werden keine Weichbodenmatten empfohlen, da sie recht weich sind und es bei der Landung zu einem punktuellen Einsinken mit der Gefahr einer Fußgelenksverstauchung

kommen kann. Zudem vermitteln Weichbodenmatten Kindern manchmal ein „falsches“ Sicherheitsgefühl und provozieren zu waghalsigen Sprüngen anstatt zu Sprüngen mit kontrollierter, sicherer Landung. Bei jüngeren Kindern ist jedoch bei den Niedersprungmatten zu beachten, dass sie aufgrund des geringeren Körpergewichts keine ausreichende Dämpfung bieten. Eine gute Alternative sind Weichbodenmatten mit oben darauf liegenden Turnmatten (DGUV, 2017b). Darüber hinaus sind bei der Wahl der Mattenart für den Landebereich, neben der Höhe des Absprungs, auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder, insbesondere ihre Kraftfähigkeiten und ihre Körperspannung zu berücksichtigen. Sind beide Komponenten noch nicht im ausreichenden Maße vorhanden, gleicht die Landung eher einem unkontrollierten Fallen und die Weichbodenmatten wären angebracht.

Tab. 1: Gängige Mattenarten, Beschreibung und Einsatzbereiche

Mattenart	Beschreibung	Einsatzbereiche
Turnmatte	Maße: ca. 150 cm x 60 cm x 5 cm Härte: mittel Dämpfung: gering	Vielseitig einsetzbar: z.B. als eigenständiges Turngerät, für einfache Bodenturnelemente (z.B. Rolle vorwärts, Rad, Handstand), zur Absicherung auf Weichbodenmatten
Weichbodenmatten	Versch. Maße, aber häufig ca. 300 cm x 200cm x 30 cm Härte: weich, punktueller Einsinken möglich Dämpfung: hoch bis sehr hoch	Fallschutz und Dämpfung von Landung nach unkontrollierten Abgängen, max. 1,50-2 m Fallhöhe
Niedersprungmatten	Versch. Maße, aber häufig ca. 300-200 cm x 200-150 cm x 12-15 cm Härte: eher hart Dämpfung: gut	Für kontrollierte Abgänge/Sprünge in einen sicheren Stand, für über 60 cm Fallhöhe
Bodenturnläufer	Gängiges Maß: 12-14m x 200 cm x 4 cm Härte: hart Dämpfung: sehr gering	Bodenübungen, Rhythmische Sportgymnastik, Akrobatik
Gymnastikmatten, Isomatten	Versch. Maße, aber häufig ca. 170-190 cm x 80-100cm x 1 cm Härte: eher hart bis weich Dämpfung: keine	Komfortable Unterlage für gymnastische Übungen

4.4.2 Typische sicherheitsrelevante Situationen im Kindersport

Erfahrungsgemäß gibt es im Kindersport immer wiederkehrende sicherheitsrelevante Situationen, in denen die Leitenden bewusst und mit Bedacht vorzugehen haben und die Sicherheitsaspekte besonders im Blick behalten müssen. Im Folgenden werden davon insbesondere die Situation zu Beginn einer Sportstunde und der Auf- und Abbau von Großgeräten näher betrachtet.

Der Beginn einer Sportstunde im Kinderbereich ist sehr häufig dadurch gekennzeichnet, dass die Kinder nach und nach die Sporthalle betreten und voller Bewegungsdrang und Vorfreude in der Halle laufen und am liebsten alle bereits zur Verfügung stehenden Geräte (z.B. Sprossenwände, Taue) ausprobieren würden. Die leitende Person ist in dieser Phase gegebenenfalls noch mit den letzten Vorbereitungen beschäftigt, Eltern kommen mit einem Anliegen auf sie zu oder ein schüchternes Kind braucht etwas Unterstützung. Trotz all dieser vielfältigen Aufgaben trägt die leitende Person auch in der Eingangsphase bereits die Verantwortung und sie muss die anwesenden Kinder im Blick behalten. Für diese Phase hat sich ein klarer Ordnungsrahmen durch Rituale, Gewohnheiten, Regeln und Signale bewährt, der zwar langsam eingeführt wird, aber beständig bleibt. Wenn die Kinder nach und nach in die Halle kommen, könnte es zur Gewohnheit werden, dass immer das gleiche einfache Spiel (z.B. Fangspiel) gespielt wird, welches mit einer unterschiedlichen Anzahl an Kindern funktioniert und in das die dazu kommenden Kinder einfach einsteigen können. Wenn alle Kinder da sind, kann die Sportstunde gemeinsam in der Ordnungsform Kreis „offiziell“ begonnen werden. So können die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben und sie erfahren auf positive Weise, welche Verhaltensweise von ihnen erwünscht wird. Gleichzeitig sind einige Regeln zur Unfall- und Verletzungsprävention einzuführen, z. B. dass an den Sprossenwänden nicht oder nur bis zu einer gewissen, markierten Höhe geklettert werden darf. Sind bereits Geräte bereitgestellt oder gar Stationen aufgebaut, dürfen diese nur nach Freigabe der leitenden Person von den Kindern benutzt werden. Als visuelles Signal könnte auf die Geräte ein Pylon (Hütchen) gestellt werden. Dieser symbolisiert das Signal und erst, wenn er durch die leitende Person weggenommen wird, darf an der Station geturnt und gespielt werden. Ebenso sind Regeln für die Benutzung des Geräteraums aus Sicherheitsaspekten essentiell. Das Unfall- und Verletzungsrisiko ist hier in der Regel deutlich erhöht, da häufig die Großgeräte auf engem Raum, ungesichert auf einfachem Betonboden aufbewahrt werden. Je nach räumlichen Gegebenheiten sollte der Geräteraum bei sehr engen Verhältnissen nur gemeinsam mit der leitenden Person betreten werden dürfen. Bei etwas großzügigeren Raumverhältnissen ist das Holen von Kleingeräten zum Beispiel auch von den Kindern allein möglich, selbstverständlich nur mit der Regel, dass auf den Großgeräten nicht herumgeturnt werden darf.

Die Regeln zum Umgang mit dem Geräteraum führen gleich zur nächsten typischen sicherheitsrelevanten Situation im Kindersport: dem Auf- und Abbau von Großgeräten. Auch wenn beim Auf- und Abbau viele Gefahren lauern und wieder von einem erhöhten Unfall- und Verletzungsrisiko im Umgang mit den Geräten auszugehen ist, wäre es der falsche Weg, wenn die Geräteaufbauten allein durch die leitenden Personen unter Mithilfe von anderen Erwachsenen auf- und abgebaut werden würden. Denn gerade auch im Sinne der verhaltensorientierten Strategie zur Unfall- und Verletzungsprävention ist es wichtig, dass die Kinder einen sicherheitsorientierten Umgang mit den Sportgeräten erlernen. Für den Transport von Großgeräten muss sich die leitende Person, neben dem sachgemäßen Gebrauch, auch möglicher Gefahren beim Transport sowie Auf- und Abbau mit den Kindern bewusst sein. So erleichtern beispielsweise Räder den Transport von schweren Kästen oder Langbänken. Sie verleiten aber unter Umständen auch zu einem unkontrollierten, rasanten und damit verletzungsrisikanten Schieben.

Schnell kommen auch die kleinen Füße oder Hände unter die Räder. Es lohnt sich, den Transport und Umgang mit den Geräten sowie mögliche Risiken zu eigenständigen Inhalten der Sportstunden zu machen (z.B. eingebunden in Bewegungsgeschichten). Auf diesem Weg kann die Handhabung von kleineren und größeren Sportgeräten erlernt und geübt werden (Froschmeier, Kratzer & Salzmann, 2014). Wenn beim Auf- und Abbau besonders riskante Situationen zu erwarten sind, welche die gesamte Aufmerksamkeit der leitenden Personen erfordern (z.B. beim Befestigen einer Bank in der Höhe), sollten die Kinder aus der Gefahrenzone genommen und gebeten werden auf einer Linie oder Bank kurz abzusetzen und die Situation zu beobachten.

4.5 Zusammenfassung

Aufgrund ihrer körperlichen, kognitiven und sozialen Entwicklung verfügen Kinder noch nicht über ein ausreichendes Gefahrenbewusstsein und eine entsprechende Risiko-Kompetenz; sie sind einem vergleichsweise hohen Unfall- und Verletzungsrisiko ausgesetzt. Unfallverletzungen sind bei Kindern typische Gesundheitsprobleme. Aus diesem Grund tragen die leitenden Personen im Kindersport die Verantwortung und sie müssen ihrer Aufsichts- und Sorgfaltspflicht entsprechend nachkommen. Das Gefahrenbewusstsein und die Risiko-Kompetenz von Kindern kann sich nur durch ausreichende und vielfältige Bewegungserfahrungen gut entwickeln. Bewegungsmangel wird sogar als Ursache für eine erhöhte Unfallgefahr angesehen (BZgA, 2020). Verantwortungsvoll handelnde Betreuungspersonen und Leitende von Kindersportgruppen müssen aus diesem Grund immer zwischen der Minimierung von Risiken (verhältnisorientierte Präventionsstrategie) und der Förderung der Risikokompetenz durch die Bewältigung herausfordernder Situationen mit einem gewissen Risiko abwägen (verhaltensorientierte Präventionsstrategie). In diesem Abwägungs- und Entscheidungsprozess können Sicherheitsgrundsätze, welche darauf abzielen Gefahren auf ein vertretbares Maß zu reduzieren, eine Hilfe sein. In diesem Beitrag rückten dabei insbesondere organisatorische Maßnahmen in den Fokus, welche einen geordneten und sicheren Ablauf einer Kindersportstunde gewährleisten können. Hierzu wurden praktische Beispiele für Regeln, Rituale, Gewohnheiten und Signale sowie verschiedene Ordnungs- und Betriebsformen vorgestellt und unter der Beachtung verschiedener situativer Bedingungen diskutiert. Einen Schwerpunkt bildete der Einsatz von Großgeräten, der im Sinne der verhaltensorientierten Präventionsstrategie (z.B. in Form von Bewegungslandschaften) vielfältige Bewegungserfahrungen für die Förderung der Risikokompetenz ermöglicht, der aber zugleich ein relativ hohes Unfall- und Verletzungsrisiko mit sich bringt. Darüber hinaus gelangten für den Kindersport typische und sicherheitsrelevante Situationen, wie der Beginn einer Sportstunde oder der Auf- und Abbau von Großgeräten, genauer in den Blick. Für sie wurden pragmatische Lösungen anhand der besprochenen Sicherheitsgrundsätze vorgestellt.

Literatur

- Böhmman, J. & Ellsäßer, G. (2004). Bevölkerungsbezogenes Unfallmonitoring von Kinderunfällen in einer deutschen Stadt. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 152, 299–306.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020). *Entwicklungsaspekte, die Unfälle begünstigen: 0-6 Jahre*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/entwicklungsaspekte/verkehrsumgang/entwicklungsaspekte>.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2017a). *Matten im Sportunterricht. Sicherheit im Schulsport*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1397>.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2017b). *Alternative Nutzung von Sportgeräten. Sicherheit im Schulsport*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1414>.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2020). *Statistik Schülerunfallgeschehen 2019*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3896>.
- Ellsäßer, G. (2004). *Epidemiologie von Kinderunfällen in Deutschland*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter http://www.kinderumweltgesundheit.de/index2/pdf/themen/Unfaelle/Expertise_2004.pdf.
- Froschmeier, T., Kratzer, U. & Salzmann, A. (2014). *Moderner Sportunterricht in 40 Stundenbildern für die 1. und 2. Klasse: Kompetenzorientiert unterrichten, Kreativität fördern, Freude an Bewegung vermitteln*. Donauwörth: Aue.
- Haug-Schnabel, G. & Bensel, J. (2017). Wer wagt, gewinnt! Riskantes Spiel fördert die kindliche Entwicklung. *Kleinstkinder*, 2, 6–9.
- Kretschmer, J. (2009). Bewegungslandschaften – Anspruch und Wirklichkeit. In H. Lange & S. Sinning (Hrsg.), *Handbuch Sportdidaktik* (S. 385–400). Balingen: Spitta.
- Oestreicher, S. (2014). Freudvolles und sicheres Sporttreiben durch gute Organisation. In A. Salzmann & P. Kuhn (Hrsg.), *Sport. Didaktik für die Grundschule* (S. 67–84). Berlin: Cornelsen.
- Rasing, N.S. (2019). *Retrospektive Analyse von Unfällen und Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen im häuslichen Umfeld und während der Ausübung von Sportarten*. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades für Zahnheilkunde der Medizinischen Fakultät der Georg-August-Universität zu Göttingen. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter <https://ediss.uni-goettingen.de/handle/11858/00-1735-0000-002E-E54E-D>.
- Richter, S., Schlag, B. & Gruner E.-M. (2006). Prävention von Unfällen im Kindes- und Jugendalter. In B. Schlag, D. Roesner, H. Zwipp & S. Richter (Hrsg.), *Kinderunfälle. Ursachen und Prävention* (S. 94–122). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Robert Koch-Institut (RKI) (2014). *KiGGS 2013. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Letzter Zugriff am 24. September 2020 unter https://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/kiggs_tn_broschuere_web.pdf.
- Saß, A.-C., Kuhnert, R. & Gutsche, J. (2018). Unfallverletzungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(3), 54–59.
- Steffen, N.B. (2013). Sicherheit und Unsicherheit im Sportunterricht. In R. Messmer (Hrsg.), *Fachdidaktik Sport* (S. 207–220). Bern: Haupt.
- Steinmann, P., Seiler, S. & Niederberger, L. (2017). Rituale im Kindersport. *Mobilesport*, (2), 1–16.