

Fallschule

Stürzen, stolpern, ausrutschen, fallen – all dies sind ungewollte Begleiterscheinungen des Alltags vom Kleinkind bis in das Seniorenalter mit mehr oder weniger schwer wiegenden Folgen. Während Stürze immer einen plötzlichen unerwarteten Aspekt mit hohem Verletzungsrisiko in sich tragen (z.B. ein Sturz auf dem Glatteis), spricht man beim Fallen von einem kalkulierbaren oder sogar bewusst eingegangenen Risiko bei bestimmten Sportarten (Inliner fahren in der Halfpipe, Springen mit dem Snowboard), das durch ein entsprechendes Falltraining minimiert werden kann.

In Kampfsportarten wie Judo oder Ringen gehören Falltechniken zum motorischen Handlungsrepertoire, im vorgestellten Zusammenhang geht es um eine von Sportarten unabhängige Auseinandersetzung mit dem Bewegungsthema Fallen, die zum Angstabbau beiträgt, die Bewegungskompetenz erhöht und somit auch das Selbstbewusstsein stärkt. Als bewusst inszeniertes Flugerlebnis kann Fallen Spaß und Lust vermitteln.

Warum Fallschule

Während Kleinkinder unbewusst bestimmte Gesetzmäßigkeiten zum Abmildern eines Sturzes anwenden, scheint dieser Mechanismus mit zunehmendem Alter nicht mehr instinktiv vorhanden zu sein. Die Statistiken der Unfallkassen aus dem Schulsport deuten darauf hin, dass die Verletzungen als Folge eines Sturzes heute schwer wiegender sind als dies noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Besonders die 11-13jährigen sind gefährdet, also Kinder in einer sensiblen Wachstumsphase, die schon allein durch die Pubertät mit Beeinträchtigungen in den koordinativen Leistungen einhergeht. Kommen dann noch mangelnde Bewegungserfahrungen und z.B. auch Übergewicht dazu, erhöht sich das Verletzungsrisiko bei einem Sturz erheblich.

Angesichts dieser negativen Entwicklung scheint es angebracht das Thema Fallen als Bewegungsproblem zu begreifen und für den Schulsport attraktiv und variantenreich aufzubereiten. Dabei sollte ein spielerischer Zugang mit Erlebnischarakter gewählt werden. Unter Berücksichtigung der Schutzprinzipien kann Fallen dann richtig Spaß machen. Geeignet sind die Vorschläge für die Altersstufe der Sekundarstufe I, mit Abwandlungen auch für jüngere oder ältere Schüler.

Ziele

Gemäß den Lehr- und Bildungsplänen verschiedener Bundesländer sind die Ziele mehreren Kompetenzbereichen zuzuordnen.

Sachkompetenz:

- Wissen aneignen über den Unterschied Sturz/Fall
- Schutzprinzipien beim kontrollierten Fallen nennen können

Selbstkompetenz:

- Körper im Flug und bei der Landung kontrollieren können
- Schutzprinzipien bewusst umsetzen und auf andere Sportarten übertragen können (Transfereffekt)
- Eigene Gefühle beim Fallen wahrnehmen
- Ängste gezielt abbauen
- Koordinative Fähigkeiten wie Reaktion, Gleichgewicht verbessern
- Körperspannung bewusst aufbauen können
- Risikosituationen einschätzen lernen

Methodisches Vorgehen

Ein spielerischer Zugang mit Möglichkeiten des Ausprobierens und zahlreichen Varianten lässt individueller Wahrnehmung viel Raum und macht Fallen zum Erlebnis. Die Varianten beziehen sich auf:

- Ausgangspositionen (Hocke, Kniestand, Sitz, Stand)
- Höhen,
- Untergründe (Saltomatten, Turnmatten, Judomatten)
- Landungen auf unterschiedlichen Körperteilen (Füße, seitlicher Rumpf)
- Sinneswahrnehmungen bzw. deren Einschränkung (Augen verbinden)
- Körperspannung.

In den ersten zwei Stunden wird die Aufmerksamkeit der Schüler mit Hilfe von Bewegungsaufgaben auf bestimmte Teilbereiche des Fallens gelenkt und daran exemplarisch die Schutzprinzipien erarbeitet (Kooperation mit dem Physiklehrer!). Die Sozialform im Hauptteil wechselt von Gruppen- zu Partneraufgaben. In den darauf folgenden zwei Stunden steht ein Fall-Parcours im Mittelpunkt, der in Kleingruppen von 4-6 Schülern nach vorgegebenen zeitlichen Intervallen absolviert wird. Dies eröffnet sowohl dem ängstlichen, vorsichtigen als auch dem wagemutigen Schüler unter Berücksichtigung der erarbeiteten Schutzprinzipien vielfältige Bewegungserfahrungen. Vertrauensübungen schaffen eine Atmosphäre, die den Gruppenzusammenhalt stärkt. Den Abschluss der dritten und vierten Stunde bildet eine gemeinsame Übung, die das soziale Miteinander fördert.

1. Stunde

Erwärmung

Da die konditionelle Beanspruchung beim Thema Fallen gering ist, sollte zumindest dieser Teil der Stunde bewegungsintensiv sein.

Körpertick: Innerhalb eines Spielfeldes tickt der Fänger seine Mitspieler. Wer getickt wird, hält sich diese Körperstelle mit einer Hand fest, ist aber weiterhin im Spiel. Erst beim dritten Tick scheidet man aus. Der Fänger sollte taktisch vorgehen und seine Mitspieler so ticken, dass eine deutliche Behinderung beim Laufen provoziert wird.

Hauptteil

Stempeln: In der Halle verteilt liegen mehrere Saltomatten. Jede Wand steht für ein Stempelkissen mit Farbe. Mit der rechten Hand wird eine Farbe von der Wand „geholt“, mit der linken Hand muss man zur nächsten Wand laufen, entsprechend wird Farbe für die beiden Fußsohlen geholt. Die Schüler sollen die Farbe auf den Matten abstempeln, indem sie zuerst die Füße und dann die Hände nacheinander aufsetzen und über den Rücken abrollen. Anschließend gibt es neue Farbe...Das Aufsetzen der Füße und Hände sollte ebenso wie das Abrollen rechts und links getauscht werden. Im weiteren Verlauf der Übung gibt die Lehrkraft vor, welches Körperteil zuerst die Matte berührt. Welche Seite ist die „Schokoladenseite“?

Fallrausch: In der Halle liegen verteilt Salto-, Turn- oder Judomatten. Alle torkeln und schwanken wie im Rausch ohne sich aneinander festzuhalten. Auf Kommando fallen alle auf unterschiedlichen Untergründen nieder. Welches Körperteil berührt zuerst den Boden? Wie wird das Gewicht abgefangen?

Sprung in's Blinde: Kleine Kästen werden vor Saltomatten gestellt. Die Schüler stellen sich auf den Kasten mit dem Rücken zur Matte, springen nach hinten ab und landen in der Reihenfolge Füße-Gesäß-Abrollen über den Rücken mit gleichzeitigem Abschlag der Arme. Bei der Übung aus der Bewegung heraus wird die Landereihenfolge beibehalten. Die Schüler laufen rückwärts auf eine Saltomatte zu, „stolpern“ an der Kante und landen wie oben beschrieben. Welche Haltung sollte der Kopf einnehmen? Was verändert sich ohne/mit Körperspannung?

Ausklang

Der letzte Teil der Stunde dient der Auswertung. Anhand der Leitfragen werden die unterschiedlichen Erfahrungen der Schüler gesammelt und ggfs. mit Vorwissen aus dem Physikunterricht oder Alltagserfahrungen geordnet.

2. Stunde

Erwärmung

Ausweichen: Alle laufen in einem abgesteckten Spielfeld kreuz und quer aufeinander zu. Erst im letzten Moment weichen beide nach rechts aus ohne sich zu berühren. Nach Ansage durch die Lehrkraft wird die Ausweichseite gewechselt. Zum Ende des Spiels gibt es keine Ansage mehr. Finten und Antäuschen ist erlaubt, solange keine Berührung erfolgt. Der Partner muss entsprechend reagieren. Die Lehrkraft gibt das Lauftempo vor und variiert.

Hauptteil

Drehwurm: Zwei Paare legen eine kleine Fläche von Turn- oder Judomatten aus. Die anderen Paare verfahren ebenso. Partner A dreht Partner B, bis dieser „schwindelig“ zu Boden sackt. Anschließend übt das andere Paar. Alle sollen beide Drehrichtungen mit offenen und geschlossenen Augen ausprobieren. Welches Körperteil berührt zuerst den Boden? Wie verhält sich der Körper?

Schubs mich doch: Partner A hockt sich hin und wird von B von vorn/von hinten/von der Seite vorsichtig geschubst. Auf Wunsch kann der Krafteinsatz gesteigert werden. Partner und Paare tauschen die Aufgabe. Wie reagiert der Körper auf den plötzlichen Stoß? Wie schützt man den Kopf?

Fall von der Langbank: Partner A steht auf der Langbank mit dem Rücken zu B und lässt sich nach hinten fallen. B fängt den Partner an den Schultern auf. Bei jüngeren Schülern übernehmen zwei diese Aufgabe. Mit entsprechender Übung und etwas Mut kann der Zeitpunkt des Auffangens nach hinten verschoben werden. Mehrere Paare können zur gleichen Zeit üben. Wie erleichtert man dem Partner das Auffangen?

Ausklang

Anhand der Leitfragen werden die Aussagen der Schüler aus der vorherigen Stunde ergänzt. So lassen sich sechs Schutzprinzipien finden, die die motorische Grundlage für den Parcours bilden. Sie können als Schlagwörter zur Erinnerung auf einem Poster oder großen Arbeitskarten notiert werden.

- Kopfschutz: Untergrund nicht berühren, Kopf seitlich wegrehen

- Große Fläche: Aufprall auf möglichst große Fläche verteilen, um den Druck pro Flächeneinheit zu mindern und die Fallenergie aufzufangen
- Abrollen: runde/rollende Bewegungen schützen Körperteile vor einem Aufprall. Die Fallgeschwindigkeit sinkt, der Fall kann mit Körperspannung abgemildert werden
- Körperspannung: Sie unterstützt die Großflächigkeit des Körpers und hat einen federnden Effekt
- Atmung: Aktives Ausatmen mit Körperspannung schützt die inneren Organe vor Verletzung und kann das Schmerzempfinden reduzieren
- Das Abschlagen mit den Armen und den Handflächen verhindert den instinktiven Stützreflex, der auf harten Untergründen zu Handgelenksbrüchen führen kann, und leitet einen Konterschlag ein.

3. Stunde

Erwärmung

Du hast die Wahl: Der Fänger tickt innerhalb eines festgelegten Spielfeldes seine Mitspieler ab. Wer getickt wird, hat die Wahl zwischen drei konditionellen Zusatzaufgaben: Dreißig Seilsprünge oder drei Runden um das Spielfeld oder 40 Kniehebeläufe auf einer Saltomatte. Anschließend ist man wieder im Spiel. Schaffen es zwei oder drei Fänger alle zum extra Laufen oder Springen zu bringen?

Hauptteil

Mit Hilfe von Arbeitskarten bauen die Schüler sechs Stationen des Fall-Parcours auf (siehe Arbeitskarten). Bevor die Kleingruppen den Parcours durchwandern, werden die Schutzprinzipien kurz wiederholt und jede Station mit ihren Anforderungen vorgestellt. Die Lehrkraft steht in diesem Teil der Stunde für Rückfragen, Anregungen, Sicherheitshinweise o.ä. zur Verfügung. Pro Station stehen etwa vier Minuten zur Verfügung. Der Parcours kann problemlos auf drei Stunden ausgedehnt werden. Pro Stunde stünden dann vier Stationen zur Verfügung mit einer Verweildauer von etwa 6-7 Minuten.

Ausklang

Das wogende Meer: Unter einer Saltomatte liegen verteilt zwölf runde Medizinbälle. Ein Schüler steht auf dem wogenden Meer, alle anderen knien dicht an der Matte und bringen durch gleichmäßige, aber auch abrupte Bewegungen das „Meer“ zum Brodeln. Wer hält es am längsten auf der Matte aus? Mit Hilfe der Windstärken 1-12, die die Lehrkraft oder auch der Schüler auf der Matte vorgibt, lässt sich gut eine Abstufung in den Bewegungen herbeiführen.

4. Stunde

Erwärmung

Werwolf: Aus vier Saltomatten wird ein Quadrat gelegt. Der Fänger als Werwolf darf sich nur auf allen Vieren bewegen, alle anderen sind im Stand auf der Matte. Der Werwolf versucht alle anderen zu Werwölfen zu machen, indem er ein beliebiges Körperteil eines Mitspielers auf den Boden der Matte zieht. Gelingt ihm das, gehen zwei Werwölfe auf die

Jagd. Das Verlassen der Mattenfläche ist nicht erlaubt. Helfen untereinander ist erwünscht. Auch bei diesem körperlich intensiven Spiel geht es um kontrolliertes Fallen.

Hauptteil

Die Kleingruppen der vorherigen Stunde bleiben bestehen und bauen wiederum anhand der Arbeitskarten weitere sechs (oder vier) Stationen des Fallparcours auf. Die Wechselintervalle bleiben bestehen.

Ausklang

Mutprobe: Ein Schüler steht auf einem großen Kasten mit dem Rücken zu einer engen Gasse, die von den übrigen Schüler mit Handgelenksfassung gebildet wird. Die kräftigsten Schüler stehen in der Mitte der Gasse. Der Schüler auf dem Kasten zählt selbst bis drei und lässt sich dann mit Körperspannung und Ausatmen im Moment des Auffangens rückwärts fallen. Diese Übung sollte nur auf freiwilliger Basis gemacht werden. Ein mutiger Schüler kann sich auf den Boden in die Gasse legen und den Fall von unten beobachten.

Fazit

Kontrolliert fallen, Verletzungen vermeiden oder zumindest minimieren und sogar noch Spaß dabei haben – mit wenigen Stunden Fallschule ist das möglich. Geringer Geräteaufwand und klare Sozialstrukturen erleichtern zusätzlich die Organisation solcher Sportstunden.

Literatur

Mosebach, K. (2002). Einige Anregungen zum Fallen-Lernen in Schulsport und Verein. *Sportpraxis* 3, S. 6-12.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (2003). *Kämpfen im Schulsport*. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Düsseldorf.

Zweiling, K. (2000). Schulsport und Sicherheitserziehung. In Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (Hrsg.), *Forum Schulsport 2000*, Heft 9, S. 59-65. Bad Berka.

Anschrift der Autorin

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft

der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Bettina Fromman war 14 Jahre im Schuldienst und ist jetzt Lehrkraft für besondere Aufgaben in der Abteilung

Angewandte Sportwissenschaft der CAU Kiel

[bfrommann@email-kiel.de](mailto:bfrommann@email.uni-kiel.de)

Chaossprünge

- Geräte/Material:** 2 Saltomatten, Turn- oder Judomatten
- Aufbau:** Legt die kleinen Matten als Begrenzung um die Saltomatten herum, damit sie nicht wegrutschen
- Aufgabe:** Nehmt Anlauf und lasst Euch möglichst spektakulär auf die Matten fallen. Probiert möglichst viele Varianten aus.
- Hinweise:** Denkt an eine abrollende Bewegung. Drehungen um die Querachse (Salti) sind nicht erlaubt!

Bananenschale

- Geräte/Material:** Saltomatte, Teppichfliese oder Handtuch, Augenbinde
- Aufbau:** Legt die Fliese oder das Handtuch (doppelt falten) auf die Matte
- Aufgabe:** Ein Schüler stellt sich auf das Handtuch, zwei weitere Schüler fassen die Ecken und ziehen mit einem kräftigen Ruck das Handtuch weg. Landet rechts oder links auf der Seite. Probiert die gleiche Übung mit verbundenen Augen
- Hinweise:** Denkt an Körperspannung und das Abschlagen mit den Armen.

Höhenrausch

- Geräte/Material:** Sprossenwand/Klettergitter, Saltomatte, Augenbinden
- Aufbau:** Legt die Saltomatte dicht vor die Sprossenwand oder das Klettergitter
- Aufgabe:** Wählt verschiedene Sprunghöhen aus und springt auf die Matte. Legt dann die Augenbinden an und springt ohne oder mit Handfassung eines Partners
- Hinweise:** Achtet auf gebeugte Knie und Körpervorlage bei der Landung. Die Hände können ebenfalls aufgesetzt werden

Schieflage

- Geräte/Material:** Sprossenwand, 3 Langbänke, Saltomatten
- Aufbau:** Hängt die Langbänke in drei verschiedenen Höhen in die Sprossenwand ein und sichert die Fläche darunter mit Matten ab
- Aufgabe:** Legt Euch mit dem Bauch auf die Bank und rollt über die linke und rechte Körperseite auf die Matte ab. Probiert verschiedene Höhen aus
- Hinweise:** Spannt den Körper im Moment der Landung an und atmet betont aus. Landet auf einer großen Körperfläche

Torwart

- Geräte/Material:** Saltomatte, Ball, 2 Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Turnmatten rechts und links von der Saltomatte hin
- Aufgabe:** Stellt Euch auf eine Turnmatte und fangt den Ball mit einem Hechtsprung zur Seite wie ein Torwart. Landet auf der rechten und der linken Körperseite.
Stellt Euch jetzt vor die Saltomatte. Der Partner wirft den Ball so, dass man mit der Handfläche noch unter den Ball kommt wie bei einem Hechtbagger im Volleyball
- Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und eine große Körperfläche bei der Landung

Katapult

- Geräte/Material:** 3 Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten zu einer Mattenbahn
- Aufgabe:** Ein Partner legt sich auf den Rücken, der andere setzt sich auf dessen Füße. Der Liegende streckt seine Beine mit kräftigem Schwung und lässt seinen Partner möglichst weit fliegen
- Hinweise:** Landet auf den Füßen

Judo-Rolle

- Geräte/Material:** 4 Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten zu einer Mattenbahn
- Aufgabe:** Hockt Euch so hin, als wolltet Ihr eine Vorwärtsrolle machen. Setzt die Hände seitlich auf, rollt über eine Schulter und fangt den Körper mit federndem Abschlagen des Armes ab. Übt abwechselnd beide Seiten aus dem Stand und aus dem leichten Anlauf
- Hinweise:** Abschlagen und Ausatmen erfolgt gleichzeitig! Der Kopf wird nicht aufgesetzt!

Fall vorwärts

- Geräte/Material:** zwei Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten hintereinander
- Aufgabe:**
- a) Stellt Euch vor eine Wand mit etwas Abstand und lasst Euch nach vorn fallen. Die Hände bilden vor dem Körper ein Dreieck. Vergrößert den Abstand nacheinander.
 - b) Übt den Fall vorwärts aus dem Kniestand.
 - c) Stellt Euch mit leicht gegrätschten Beinen hin und lasst Euch nach vorn fallen
- Hinweise:** Die Hände und Unterarme bilden immer ein Dreieck. Der Kopf wird seitlich weggedreht. Denkt an Körperspannung und Ausatmen!

Mattenfall

- Geräte/Material:** Saltomatte
- Aufbau:** Stellt die Matte hochkant hin
- Aufgabe:**
- a) Lehnt Euch mit dem Rücken an die Matte und lasst Euch auf ein gemeinsames Kommando nach hinten fallen.
 - b) Probiert die gleiche Aufgabe mit dem Gesicht zur Matte aus
 - c) Schwingt in den Handstand gegen die aufgestellte Matte auf und lasst Euch mit Matte gestreckt fallen
- Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und Ausatmen!

Fall rückwärts

- Geräte/Material:** zwei Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten hintereinander
- Aufgabe:**
- a) Setzt Euch bei Eurem Partner auf den Rücken. Lasst Euch langsam nach hinten rutschen, bis Ihr mit Gesäß und Rücken die Matte berührt und schlägt dann mit den Armen ab.
 - b) Hockt Euch hin und lasst Euch nach hinten rollen
 - c) Hockt Euch mit einem Partner gegenüber hin, gebt Euch die Hände und lasst auf ein Kommando los
- Hinweise:** Denkt an eine abrollende Bewegung. Der Kopf berührt nicht den Boden!

Rollbrett-Sturz

- Geräte/Material:** zwei Rollbretter, zwei Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten hintereinander
- Aufgabe:** Nehmt etwas Anlauf und rollt bäuchlings auf dem Brett. Auf Höhe der Matten lasst Ihr Euch seitlich fallen und rollt über die Körperseite ab. Übt zu beiden Richtungen, variiert das Tempo
- Hinweise:** Achtet auf den Kopfschutz!

Fall seitlich

- Geräte/Material:** drei Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Matten zu einer Bahn zusammen
- Aufgabe:**
- a) Hockt Euch hin und streckt das rechte Bein nach links vor den Körper. Lasst Euch seitlich fallen und schlägt mit dem Arm ab
 - b) Stellt Euch hin, stellt das rechte Bein schräg nach links, lasst Euch fallen und landet auf der rechten Körperseite. Führt beide Übungen zu beiden Seiten aus
- Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und Ausatmen im Moment der Landung