

Vermeidung von Sportunfällen

Budo- und Kampfsport

Einleitung

Im normalen Übungsbetrieb treten Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den Technischen Mitarbeitenden oder den SportpädagogInnen umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die ÜbungsleiterIn zuständig.

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn soll die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- TrainerInnen sowie TeilnehmerInnen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Budosportarten- und Kampfsportarten, insbesondere wenn sie aus Asien stammen, verbinden mit der sportlichen Aktivität eine Philosophie. Ein wesentlicher Aspekt dieser Philosophie ist die Achtung des Gegners (Übungspartners) und seine/ihre Unversehrtheit. Im Hochschulsport ist der Wettkampfcharakter bei Budosportarten und Kampfsportveranstaltung nur in sehr wenigen Angeboten überhaupt enthalten und er ist selbst dort nur in einzelnen Phasen des Unterrichts anzutreffen.
- Die traditionellen Disziplinen beinhalten einen sehr klaren, festgelegten organisatorischen Ablauf, was sowohl Aufstellungen der Lerngruppe im Raum betrifft, als auch klare Regeln beim Üben mit dem Partner/in (Gegner/in) beinhaltet. Dies hilft u. a. Unfälle zu vermeiden.
- Bei der Anwendung von Techniken auf den Körper des Partners/der Partnerin sollen Protektoren eingesetzt werden.
- Freies Kämpfen gibt es nur nach strengen Regeln und soll nur unter besonderer Aufsicht der Kursleitung (z.B: im Randori beim Judo) stattfinden. Beim Randori geht es nicht um gewinnen oder verlieren, sondern darum die zuvor erlernten Techniken im Fluss des Kampfes anwenden zu lernen.