

Material- und rückschonender Transport von Geräten

Henner Hatesaul

Rückengerechtes Verhalten sollte im Sportunterricht schon frühzeitig vermittelt werden – dazu gibt es zahlreiche Vorschläge und Materialien (siehe Internet). Nach meinen Beobachtungen wird aber einer sehr effektiven Maßnahme zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet: der **Reduzierung der Transportwege und der zu transportierenden Gewichte**, obwohl es z. B. in den Leitlinien für das Handlungsprogramm „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport in Nordrhein-Westfalen“ aus dem Jahr 2007 heißt: „Die Strukturen und Bedingungen der Lebenswelt ‚gesundheitsgerecht‘ verändern ...“:

- Bei der Ersatzbeschaffung für ausgemusterte Turnmatten bzw. bei der Einrichtung neuer Sporthallen sollte man zumindest im Primärbereich Leichtturnmatten wählen (~ 7 kg gegenüber ~ 20–24 kg bei herkömmlichen Turnmatten).
- Für kleine Kästen (~ 17 kg), Minitramps (22–35 kg) und Reutherbretter (17–20 kg) sollten jeweils Transportwagen zur Verfügung stehen, dabei sind auch Eigenkonstruktionen (z. B. im Werkunterricht unter Verwendung von ausgemusterten Schultischen) möglich. Abbildung 1 zeigt einen Wagen für kleine Kästen (Goethe Gymnasium, Ibbenbüren).

- Für Bänke (~ 35 kg) und Schwebebalken gibt es Transportrollen, eine billigere Lösung sind Transportbretter aus dem Baumarkt oder Rollbretter für den Sportunterricht.

Mit den Mattenwagen, Transportwagen bzw. -rollen können die Geräte zum Einsatzort und nach der Nutzung wieder zum Abstellplatz gefahren werden. Das rückengerechte Ent- und Beladen muss natürlich gezeigt bzw. erarbeitet, geübt und ständig überprüft werden bis es automatisiert ist.

Ein Vorschlag zum Erlernen des effektiven rückengerechten Mattentransports wurde in der Unterrichtsreihe *Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken* in den Lehrhilfen (8/2005, Seite 8–10) gemacht. (Das Arbeitsblatt kann als Datei unter h.henner@web.de angefordert werden.)

Eine weitere Voraussetzung für ein rückengerechtes Verhalten ist die gute Zugänglichkeit der Geräte (siehe dazu: *Ordnung in Geräträumen – kein Selbstzweck: Eine Anleitung*, Lehrhilfen 9/2010) und eine angemessene Stapelhöhe für Matten, kleine Kästen und Bänke. Die Abbildungen 2 und 3 zeigen Beispiele, wie es nicht sein sollte.

Anschrift des Verfassers:

Henner Hatesaul
Ankestraße 4
49809 Lingen
h.henner@web.de

Abb. 1 (links):
Wagen für kleine Kästen

Abb. 2 (Mitte) und Abb. 3
(rechts): schlechte Beispiele



Unterrichtshilfen zum Skiunterricht

Auf www.skiunterricht.com finden sich eine Fülle von praxisnahen Unterrichtshilfen zum Schneesportunterricht (Material- und Übungssammlungen, Arbeitskarten, Sicherheitserziehung, Unterrichtskonzepte, Anfängermethodik, Hinweise zum Technikmodell „Kanten-Drehen-Belasten“....) – also zu (fast) allem, was für einen erfolgreichen Schulsikurs notwendig erscheint.

Der Zugang ist kostenlos. Mit einer E-Mail an skiunterricht@gmx.de kann ein Zugang erbeten werden. Einzige Voraussetzung ist eine kurze Beschreibung des eigenen Bezuges zum Thema „Skiunterricht“.

F. Trendelkamp