

## Fallen ist eine Fähigkeit - mit Kampfsport zu Gesundheit und Fitness

Jahrgangsstufen	5 - 10
Fach/Fächer	Sport (m/w)
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitserziehung Soziales Lernen Werteerziehung
Zeitraumen	3 Stunden à 60 Minuten  Weiterführende 11 Unterrichtsstunden im Rahmen anderer Sportarten und Bewegungsfelder;  Nach einer einführenden Sequenz von 2 Unterrichtsstunden ein halbes bis ganzes Schuljahr als sich regelmäßig wiederholender kurzer (10 - 15 Minuten) Teil innerhalb einzelner Unterrichtsstunden.
Benötigtes Material	Info- und Arbeitsblätter, Kreppband, Stifte, Matten, Reflexionsbögen, bei Bedarf Videoaufnahmemöglichkeit

### Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness:

#### **Prävention vor Verletzungen beim Fallen**

##### **Stunde 1** (60 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler:

- kennen Ursachen und Folgen des (unkontrollierten) Fallens,
- verknüpfen Phänomene des Alltags mit (unkontrolliertem) Fallens,
- verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten und
- kennen verschiedene Techniken des Fallens sowie Möglichkeiten der Reaktion.

##### **Stunde 2** (60 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler:

- kennen Zusammenhänge zwischen Körperposition, Muskelanspannung und Folgen des Fallens,
- kennen Faktoren zur Verminderung des Verletzungsrisikos beim Fallen,
- verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten und
- eignen sich arbeitsteilig verschiedene Techniken des Fallens an (seitlich fallen, abrollen).

##### **Stunde 3** (60 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler:

- kennen Zusammenhänge zwischen Körperposition, Muskelanspannung und Folgen des Fallens,
- können Faktoren zur Verminderung des Verletzungsrisikos beim Fallen sicher benennen,
- verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten und
- wiederholen und erweitern ihre Fähigkeiten zu bekannten und neuen Techniken des Fallens.

Für anschließende Stunden:

- können unterschiedliche Techniken des Fallens sicher demonstrieren und anwenden.
- bauen Ängste dem Fallen gegenüber ab.

## Aufgabe

In einer ersten Einführungs- und Aneignungsphase (2-4 Unterrichtsstunden) beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler zunächst insbesondere mit dem Fallen als Alltagsphänomen und lernen dabei, dass das Fallen im Gegensatz zum Sturz ein teilweise kontrollierbarer Prozess sein kann. Hier soll auch auf Erlebnisberichte eingegangen sowie eine Unfallstatistik der Schülerinnen und Schüler angefertigt werden. Anschließend sollen bekannte Falltechniken im Plenum angesprochen und neue Techniken von der Lehrkraft demonstriert und von den Schülerinnen und Schülern in Partnerarbeit und Spielformen ausprobiert werden. Da das Fallen ein alltägliches und selbst erlebtes Phänomen ist, sollte dieses aus unterschiedlichen Perspektiven (u. a. Gesundheitsrelevanz, Altersproblematik) beleuchtet werden. Die Aneignungsphase der verschiedenen Falltechniken soll zunächst arbeitsteilig erfolgen, wobei die Schülerinnen und Schüler spätestens in der dritten Stunde selbst als Multiplikatoren bzw. Experten ihrer sich in der zweiten Stunde angeeigneten Techniken agieren sollen. Dabei werden die Übungen in jeder Stunde von adäquaten Kräftigungsübungen begleitet.

In den nachfolgenden Stunden wird darauf aufbauend auch auf physiologische und biologische Aspekte (Sensomotorik, Statomotorik) und die Physik (Fallhöhe, Fläche, etc.) des Fallens eingegangen.

Nach etwa zwei bis vier Wochen der Einführungs- und Aneignungsphase, folgt die Festigungsphase (ca. 6 Wochen). In dieser sollen die erlernten Falltechniken als ritualisierte Übungsfolge zu Beginn jeder Stunde (ca. 10 Min.) wiederholt und eingeübt werden. Zentral in dieser Phase ist jedoch das Anwenden der Techniken im sportartspezifischen Bezug. Im Zuge der Unterrichtsinhalte der Leichtathletik sowie der Sportspiele Handball, Basketball, Fußball und Volleyball sollen die angeeigneten Techniken bewusst ausprobiert und bereits angewandt werden. Auf eine Reflexion zu Situationen des Fallens während des Unterrichts sollte nicht verzichtet werden.

In der darauffolgenden Anwendungs- und Reflexionsphase sollen die Schülerinnen und Schüler die erlernten Falltechniken demonstrieren können und dazu auch eine Videosequenz erstellen. In der letzten Unterrichtsstunde sollen die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe von Reflexionsbögen über die Sequenz reflektieren und Rückmeldung geben.

## Anregung zum weiteren Lernen

> Die koordinativen Fähigkeiten als Gesundheitsprophylaxe

## Quellen- und Literaturangaben

[Achtung:

Bilder und Grafiken sind nur mit vollständiger kompletter Rechte-Freigabe verwendbar, d. h. der Rechteinhaber muss die Freigabe für die unbegrenzte Veröffentlichung persönlich schriftlich bestätigen. Daher sind scheinbar freie Bilder wie z. B. von pixabay.com leider nicht verwendbar, da die Lizenz nicht zu 100% nachvollziehbar ist!!!)

Bei selbst aufgenommen Bildern ist das beigefügte Extra-Formular für die **Rechtfreigabe von jeder abgebildeten Person und des Fotografen** vollständig ausgefüllt beizufügen und ein Screenshot von dem jeweiligen Bild bzw. Video ist auf die Rückseite des Formulars zu drucken.Anhang

## Anlage 1

### Grundkonzept - „Fallen ist eine Fähigkeit – mit Kampfsport zu Gesundheit und Fitness!“

Woche / Phase	Schwerpunkte	Tätigkeiten / Inhalte	Sozialform	Material	Bemerkungen	
1	Einführungs- und Aneignungsphase	> Fallen als Alltagsphänomen > Fallen als kontrollierbarer Prozess / im Sport > Einführung zu Techniken des Fallens GANZE STUNDE	- Erlebnisberichte und Situationen; Unfallstatistik - bekannte Falltechniken - Sportbezug, Reflexmotorik - Techniken werden vorgezeigt und ausprobiert	Plenum UG LV frontal PA-Übung	Videsequenz, Matten, Arbeitsblätter, Kreppband, Stifte	<i>Das Fallen als alltägliches und selbst erlebtes Phänomen aus unterschiedlichen Perspektiven (u. a. Gesundheitsrelevanz, Altersproblematik).</i>
2		> Vielseitiges Fallen > <b>Fallen lernen</b> GANZE STUNDE	- „Fall“-Beispiele - arbeitsteilige Aneignung von Techniken des Fallens	LV frontal GA PA-Übung	Videsequenz, Matten, Info- & Arbeitsblätter, Kreppband, Stifte	<i>Die Übungen werden in jeder Stunde von adäquaten Kräftigungsübungen begleitet.</i>
3		> Vielseitiges Fallen > <b>Fallen lernen</b> GANZE STUNDE	- Techniken werden vorgezeigt und ausprobiert - SuS lernen von SuS	LV, SV LD, SD PA-Übung	Videsequenz, Matten, Info- & Arbeitsblätter, Kreppband, Stifte	
4		> <b>Fallen lernen</b> > Zur Biologie des Fallens > Zur Physik des Fallens GANZE STUNDE	- Techniken werden verbessert - physiologische Aspekte - Fallhöhe und Fläche etc. - Techniken des Fallens	LD, SD PA-Übung GA	Matten etc. Arbeits- und Infoblätter	<i>Mit Blick auf nachfolgende Bewegungsfelder und Unterrichtsinhalte &gt; fächerübergreifend</i>
5	Festigungsphase	> <b>Fallen üben und anwenden</b> > 10-15 MINUTEN	- Wiederholen und Einüben der Falltechniken als ritualisierte Übungsfolge zu Beginn jeder Stunde (ca. 10 Min) - Anwendung mit sportartspezifischem Bezug - Reflexion zu Situationen des Fallens während des Unterrichts	LD, SD PA-Übung	Matten etc.	<i>Die SuS dürfen eigene Schwerpunkte wählen (sportartspezifisches Fallen).  Im Zuge der Unterrichtsinhalte der Leichtathletik und sowie der Sportspiele (HB, BB, FB, VB) sollen die Techniken bewusst ausprobiert und bereits angewandt werden.</i>
6						
7						
8						
9						
10						
11	Anwendungs- und Reflexionsphase	> <b>Fallen können</b> HALBE STUNDE	- SuS demonstrieren erlernte Falltechniken - Erstellung einer Videosequenz	SD, Tests	Matten etc. Video	
12		> <b>Fallen können</b> GANZE STUNDE	- SuS demonstrieren erlernte Falltechniken - SuS reflektieren über Sequenz und geben Rückmeldungen		Matten, Reflexionsbögen	<i>Können von Seiten der Schüler Veränderungen festgestellt werden?</i>
13			Puffer			

LV-Lehrervortrag, SV-Schülervortrag, PA-Partnerarbeit, SD-Schülerdemonstration, LD-Lehrerdemonstration, GA-Gruppenarbeit



## Anlage 2

### Beispiel Unterrichtsplanung 2. Stunde - „Arbeitsteilige Aneignung verschiedener Falltechniken“

<b>Name:</b>		<b>Lerngruppe:</b> Mädchen & Jungen (5.-10. Klasse)	<b>Unterrichtseinheit:</b> <i>Fallen – Keine Schande, sondern eine Fähigkeit (2. Stunde)</i>		
<b>Unterrichtsziel:</b> <i>Die S. kräftigen ihre Rumpf- und Stützmuskulatur, verbessern ihre Fähigkeiten des kontrollierten Fallens und können die Faktoren hierfür sicher benennen.</i>		<b>Ort:</b> Turnhalle	<b>Zeit:</b> 60 Minuten	<b>Datum:</b>	
Zeit	Phase	Unterrichtsschritte	Sozialform/Methode	Material / Medien	Sonstiges & Anmerkungen
8 Min	Begrüßung und <b>Erwärmung</b>	> <b>Kartenlauf</b> (4x 10 Karten) → Verständigung über Faktoren des sicheren Fallens	4 Gruppen von je 4-7 S.; Spiel	(4x 8-13 Karten*) 4 Hocker, 1 Reifen	* selbst angefertigt; beinhalten Aspekte der letzten Stunde und Faktoren des sicheren Fallens ( <i>oder normale Spielkarten</i> )
5 Min	<b>Rückblick &amp; Wiederholung</b>	> S. betrachten <b>Auswertung</b> der Befragungen aus vorangegangener Stunde	UG; Kreisaufstellung	Auswertungen sichtbar in der Mitte des Kreises	
8 Min	<b>Kräftigung</b> und <b>spez. Erwärmung</b>	> L. erläutert und demonstriert Übungsabfolge von dynamischen <b>Dehnungs- und Kräftigungsübungen</b> ; S. absolvieren Übungen (Vorgabe von Zeit/Anzahl)	LV / LD		
5 Min	<i>Organisation</i>	<i>Auf- und Umbau für Übungsphase</i>	in 4 Gruppen	<b>4x Stationsblätter Aufbau</b>	
15-20 Min	<b>Aneignung</b> und <b>Festigung</b>	> S. <b>erstellen Bewegungsbeschreibungen</b> (vom Bild zum Text) und <b>üben</b> an einer Station die Falltechniken → <b>4 STATIONEN:</b> 1 – <i>vorwärts (abrollen)</i> 2 – <i>seitwärts</i> 3 – <i>vorwärts (abfangen)</i> 4 – <i>rückwärts</i>	Übung; EA, Kreisaufstellung  4 Gruppen von je 4-7 S. Übung	<b>4 Arbeitsblätter</b> und Stifte für Bewegungsbeschreibungen <b>Stationen:</b> 1 – 4 Matten; 2 Gymnastikbälle 2 – 2 Matten, 1 Weichbodenmatte 3 – 3 Matten, 1 Weichbodenmatte 4 – 4 Matten, 2 Hocker	<i>Wichtige Phase, der L. betreut abwechselnd die Stationen und gibt Impulse, die S. werden „Experten“ für ihre Station. Als solche sollen sie in der 3. Stunde in neu gemischten Gruppen die anderen S. beim Üben unterstützen und anleiten.</i>
5 Min	<i>Organisation</i>	<i>Auf- und Umbau (für Spiel)</i>			
10 Min	<b>Anwendung</b>	> L. erläutert und S. demonstrieren erlernte Falltechniken; „ <i>Wer zeigt die beste Falltechnik?</i> “*	SD, UG /Spiel	2 Kästen, 2 Langbänke, 8 Matten, 2 Weichbodenmatten	*Bei Klassen 5-7 evtl. Spiel: „ <i>Hühner auf der Stange</i> “
2 Min	<b>Ende</b>	> Kurze Reflexion und Ausblick	Plenum, UG, Kreisaufstellung		

**Kriterien:**

- Methodenwechsel
- verschiedene Medien
- Rede- bzw. Übungsanteil Schüler
- fächerübergreifend
- Reflexion

**Kompetenzbereiche:**

- SK - Sozialkompetenz
- FK - Fach-/Sachkompetenz
- MK - Methodenkompetenz
- PK - Personale-/Selbstkompetenz

**Skizzen / Sonstiges:**

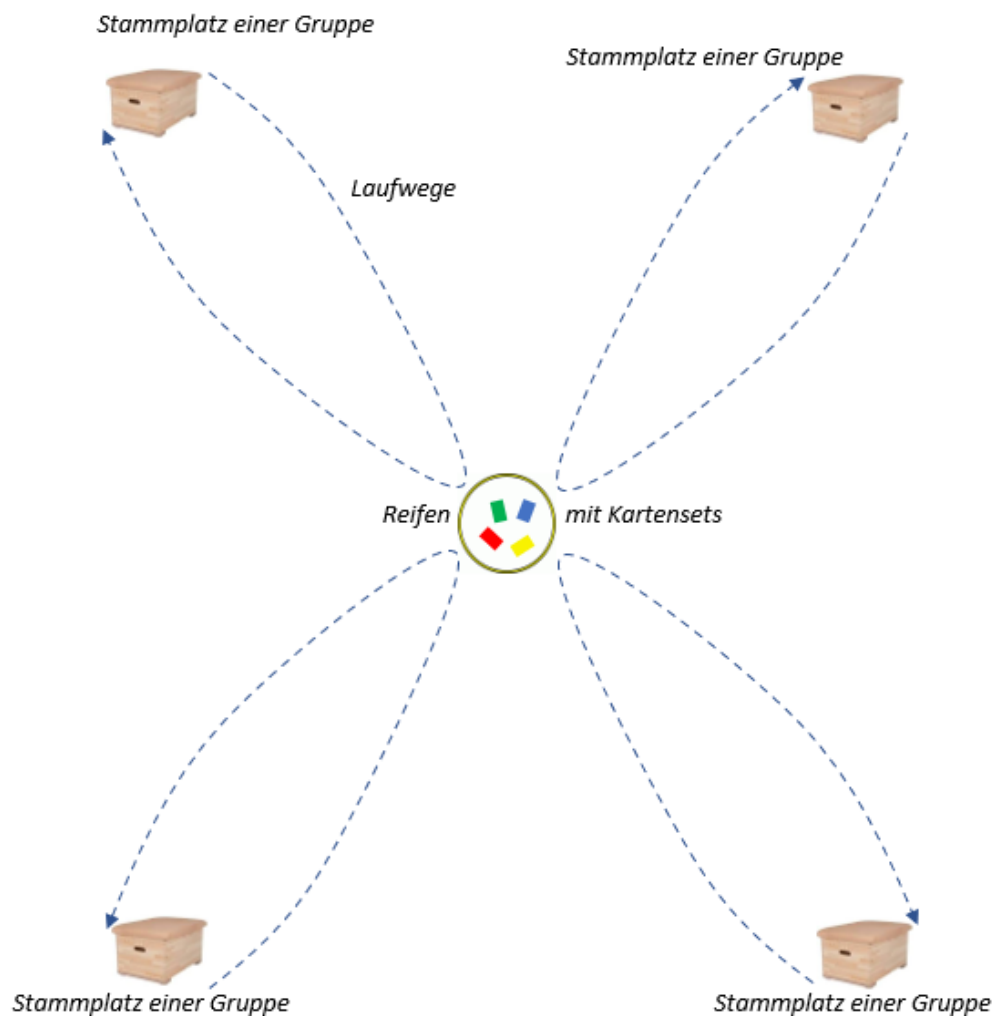
## Anlage 3 Spielanleitung Kartenlauf

In der Mitte liegt ein Reifen, in dem die vier Kartensets wahllos verteilt und gut durchmischt mit der Rückseite nach oben liegen. Nach drei lockeren Runden des Warmlaufens darf jeweils nur ein Schüler vom Stammplatz der Gruppe zur Mitte rennen und genau eine Karte aufheben und ansehen.

Hat er durch Zufall die richtige Karte, erkennbar an der vorher mit den Teamchefs vereinbarten oder zugelosten Farbe gezogen, darf er die Karte mitnehmen. Hat er eine andere Farbe gezogen, muss er die Karte verdeckt wieder zurücklegen und eine vereinbarte Bewegungsaufgabe (bspw. eine Runde laufen, 5 Liegestütz, 5 Hock-Streck-Sprünge, 10 Crunches etc.) absolvieren. Er darf es später erneut versuchen. Die anderen Schüler warten derweil und laufen nacheinander abwechselnd zur Mitte. Der Wechsel erfolgt durch Abschlagen mit der Hand.

Das Team, welches es schafft, als erstes alle Karten einzusammeln und die wichtigsten inhaltlichen Aspekte nach der Abgabe der Karten bei der Lehrkraft vor den anderen wiederzugeben, gewinnt.

### Spiel Aufbau:



## Anlage 4

### 1. von 4 Kartensets (blau) für Kartenlauf – Aspekte des Fallens

<p><b>Kopf und Wirbelsäule schützen!</b></p> <p>Stelle sicher, dass ein Aufprall des Kopfes unbedingt vermieden wird! Halsmuskeln anspannen und Kinn auf die Brust (Blick nach unten)! Versuche bei Abrollbewegungen nicht über den Kopf und die Längsachse des Rückens zu rollen!</p>	<p><b>Formen des Fallens: Seitwärts</b></p> <p>Strecke das Bein der Fallseite lang aus und stelle sicher, dass dein abschlagender Arm auf derselben Seite lang gestreckt ist. Dein Arm sollte dabei etwa im 30°-40° Winkel vom Körper abgespreizt sein. Schlage mit der flachen Hand kräftig ab! Dein anderes Bein ist am Ende angewinkelt, die Muskeln sind angespannt. Lege das Kinn auf die Brust und atme beim Aufkommen aus!</p>
<p><b>Muskeln richtig anspannen!</b></p> <p>Die schnelle und gut koordinierte (kontrolliert gesteuerte) Anspannung von seitlicher und gerader Bauchmuskulatur sowie anderer Muskelgruppen unterstützt die Abrollbewegung und ist wichtig bei der Einnahme einer richtigen Position. Weiterhin können so die fest angespannten Muskeln als eine Art Polster dienen und andere Körperstrukturen schützen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Vorwärts-abrollend</b></p> <p>Rolle schräg zur Längsachse des Körpers über den im richtigen Moment runden und angespannten Rücken! Dein Kopf zeigt seitlich nach unten auf die gleiche Seite des die Bewegung einleitenden Armes.</p>
<p><b>Im Moment des Aufpralls Ausatmen!</b></p> <p>Durch schnelles, bewusstes und aktives Ausatmen sind die Bauchmuskeln und das Zwerchfell (Hauptatemmuskel) angespannt und es wird vermieden, dass sich eine sonst größere Menge Luft beim Aufprall komprimiert und ungünstig auf andere Organe wirkt.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Rückwärts (abrollend)</b></p> <p>Lege zu jeder Zeit dein Kinn auf die Brust, um ein Aufschlagen des Kopfes kurz nach dem Fallen (Peitscheneffekt) zu vermeiden! Beide Arme sind lang ausgestreckt im 30°-40° Winkel neben dem Körper und schlagen kräftig ab. Atme im Moment des stärksten Drucks kontrolliert aus und spanne deine Rumpfmuskulatur an!</p>
<p><b>Aktives Abschlagen!</b></p> <p>Schlage beim seitlichen Fallen mit der flachen Handinnenseite und im Moment des Abschlagens lang gestreckten Arm moderat bis kräftig ab! So unterstützt du deine Muskelanspannung in einer vorteilhaften Position und setzt der Kraft des Aufpralls eine Kraft entgegen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Nach vorne – abfangend</b></p> <p>Nur, wenn beim Fallen nach vorne keine Abrollbewegung mehr möglich ist. Beide Unterarme bilden ein Dreieck, wobei die Hände etwa auf Schulterhöhe sind. Beim Aufprall sollten beide Unterarme unbedingt gleichzeitig aufkommen und die Hände flach abschlagen. Besonders wichtig ist hierbei die Anspannung der Bauchmuskulatur, um ein Durchfedern des unteren Rückens zu vermeiden. Die Beine sind leicht gespreizt und gestreckt, die Zehen angezogen.</p>
<p><b>Eine gute Position einnehmen!</b></p> <p>Übe die verschiedenen Falltechniken 10.000-mal! 😊 Wichtige Aspekte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kopf schützen! – Kinn auf die Brust!</li> <li>&gt; Kontrollierte Rollbewegung vom Arm ausgehend, von der Schulter quer über den Rücken!</li> <li>&gt; Anspannung der Muskulatur und Ausatmen beim Aufprall!</li> <li>&gt; Kräfteinwirkungen an Handgelenken, Ellenbogen und Schultern vermeiden!</li> <li>&gt; Arm/e seitlich nah (30°-40° Winkel) und lang am Körper!</li> </ul>	<p><b>Interessantes zu Unfällen &amp; Verletzungen</b></p> <p>Etwa 1/5 aller Unfälle sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. An allgemeinbildenden Schulen verletzen sich Jungen in etwa 30% häufiger als Mädchen. Dabei sind folgende Körperpartien wie folgt betroffen: Kopf 24 %, Knöchel und Fuß 20 %, Kniegelenk 10 %, Hand 19 %, Handgelenk und Unterarm 9 % sowie sonstige etwa 18 %.</p>



## Anlage 5

### 2. von 4 Kartensets (gelb) für Kartenlauf – Aspekte des Fallens

<p style="text-align: center;"><b>Kopf und Wirbelsäule schützen!</b></p> <p>Stelle sicher, dass ein Aufprall des Kopfes unbedingt vermieden wird! Halsmuskeln anspannen und Kinn auf die Brust (Blick nach unten)! Versuche bei Abrollbewegungen nicht über den Kopf und die Längsachse des Rückens zu rollen!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Formen des Fallens: Seitwärts</b></p> <p>Strecke das Bein der Fallseite lang aus und stelle sicher, dass dein abschlagender Arm auf derselben Seite lang gestreckt ist. Dein Arm sollte dabei etwa im 30°-40° Winkel vom Körper abgespreizt sein. Schlage mit der flachen Hand kräftig ab! Dein anderes Bein ist am Ende angewinkelt, die Muskeln sind angespannt. Lege das Kinn auf die Brust und atme beim Aufkommen aus!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Muskeln richtig anspannen!</b></p> <p>Die schnelle und gut koordinierte (kontrolliert gesteuerte) Anspannung von seitlicher und gerader Bauchmuskulatur sowie anderer Muskelgruppen unterstützt die Abrollbewegung und ist wichtig bei der Einnahme einer richtigen Position. Weiterhin können so die fest angespannten Muskeln als eine Art Polster dienen und andere Körperstrukturen schützen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Formen des Fallens: Vorwärts-abrollend</b></p> <p>Rolle schräg zur Längsachse des Körpers über den im richtigen Moment runden und angespannten Rücken! Dein Kopf zeigt seitlich nach unten auf die gleiche Seite des die Bewegung einleitenden Armes.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Im Moment des Aufpralls Ausatmen!</b></p> <p>Durch schnelles, bewusstes und aktives Ausatmen sind die Bauchmuskeln und das Zwerchfell (Hauptatemmuskel) angespannt und es wird vermieden, dass sich eine sonst größere Menge Luft beim Aufprall komprimiert und ungünstig auf andere Organe wirkt.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Formen des Fallens: Rückwärts (abrollend)</b></p> <p>Lege zu jeder Zeit dein Kinn auf die Brust, um ein Aufschlagen des Kopfes kurz nach dem Fallen (Peitscheneffekt) zu vermeiden! Beide Arme sind lang ausgestreckt im 30°-40° Winkel neben dem Körper und schlagen kräftig ab. Atme im Moment des stärksten Drucks kontrolliert aus und spanne deine Rumpfmuskulatur an!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Aktives Abschlagen!</b></p> <p>Schlage beim seitlichen Fallen mit der flachen Handinnenseite und im Moment des Abschlagens lang gestreckten Arm moderat bis kräftig ab! So unterstützt du deine Muskelanspannung in einer vorteilhaften Position und setzt der Kraft des Aufpralls eine Kraft entgegen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Formen des Fallens: Nach vorne – abfangend</b></p> <p>Nur, wenn beim Fallen nach vorne keine Abrollbewegung mehr möglich ist. Beide Unterarme bilden ein Dreieck, wobei die Hände etwa auf Schulterhöhe sind. Beim Aufprall sollten beide Unterarme unbedingt gleichzeitig aufkommen und die Hände flach abschlagen. Besonders wichtig ist hierbei die Anspannung der Bauchmuskulatur, um ein Durchfedern des unteren Rückens zu vermeiden. Die Beide sind leicht gespreizt und gestreckt, die Zehen angezogen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Eine gute Position einnehmen!</b></p> <p>Übe die verschiedenen Falltechniken 10.000-mal! 😊 Wichtige Aspekte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kopf schützen! – Kinn auf die Brust!</li> <li>&gt; Kontrollierte Rollbewegung vom Arm ausgehend, von der Schulter quer über den Rücken!</li> <li>&gt; Anspannung der Muskulatur und Ausatmen beim Aufprall!</li> <li>&gt; Kräfteinwirkungen an Handgelenken, Ellenbogen und Schultern vermeiden!</li> <li>&gt; Arm/e seitlich nah (30°-40° Winkel) und lang am Körper!</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Interessantes zu Unfällen &amp; Verletzungen</b></p> <p>Etwa 1/5 aller Unfälle sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. An allgemeinbildenden Schulen verletzen sich Jungen in etwa 30% häufiger als Mädchen. Dabei sind folgende Körperpartien wie folgt betroffen: Kopf 24 %, Knöchel und Fuß 20 %, Kniegelenk 10 %, Hand 19 %, Handgelenk und Unterarm 9 % sowie sonstige etwa 18 %.</p>

## Anlage 6

### 3. von 4 Kartensets (rot) für Kartenlauf – Aspekte des Fallens

<p><b>Kopf und Wirbelsäule schützen!</b></p> <p>Stelle sicher, dass ein Aufprall des Kopfes unbedingt vermieden wird! Halsmuskeln anspannen und Kinn auf die Brust (Blick nach unten)! Versuche bei Abrollbewegungen nicht über den Kopf und die Längsachse des Rückens zu rollen!</p>	<p><b>Formen des Fallens: Seitwärts</b></p> <p>Strecke das Bein der Fallseite lang aus und stelle sicher, dass dein abschlagender Arm auf derselben Seite lang gestreckt ist. Dein Arm sollte dabei etwa im 30°-40° Winkel vom Körper abgespreizt sein. Schlage mit der flachen Hand kräftig ab! Dein anderes Bein ist am Ende angewinkelt, die Muskeln sind angespannt. Lege das Kinn auf die Brust und atme beim Aufkommen aus!</p>
<p><b>Muskeln richtig anspannen!</b></p> <p>Die schnelle und gut koordinierte (kontrolliert gesteuerte) Anspannung von seitlicher und gerader Bauchmuskulatur sowie anderer Muskelgruppen unterstützt die Abrollbewegung und ist wichtig bei der Einnahme einer richtigen Position. Weiterhin können so die fest angespannten Muskeln als eine Art Polster dienen und andere Körperstrukturen schützen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Vorwärts-abrollend</b></p> <p>Rolle schräg zur Längsachse des Körpers über den im richtigen Moment runden und angespannten Rücken! Dein Kopf zeigt seitlich nach unten auf die gleiche Seite des die Bewegung einleitenden Armes.</p>
<p><b>Im Moment des Aufpralls Ausatmen!</b></p> <p>Durch schnelles, bewusstes und aktives Ausatmen sind die Bauchmuskeln und das Zwerchfell (Hauptatemmuskel) angespannt und es wird vermieden, dass sich eine sonst größere Menge Luft beim Aufprall komprimiert und ungünstig auf andere Organe wirkt.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Rückwärts (abrollend)</b></p> <p>Lege zu jeder Zeit dein Kinn auf die Brust, um ein Aufschlagen des Kopfes kurz nach dem Fallen (Peitscheneffekt) zu vermeiden! Beide Arme sind lang ausgestreckt im 30°-40° Winkel neben dem Körper und schlagen kräftig ab. Atme im Moment des stärksten Drucks kontrolliert aus und spanne deine Rumpfmuskulatur an!</p>
<p><b>Aktives Abschlagen!</b></p> <p>Schlage beim seitlichen Fallen mit der flachen Handinnenseite und im Moment des Abschlagens lang gestreckten Arm moderat bis kräftig ab! So unterstützt du deine Muskelanspannung in einer vorteilhaften Position und setzt der Kraft des Aufpralls eine Kraft entgegen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Nach vorne – abfangend</b></p> <p>Nur, wenn beim Fallen nach vorne keine Abrollbewegung mehr möglich ist. Beide Unterarme bilden ein Dreieck, wobei die Hände etwa auf Schulterhöhe sind. Beim Aufprall sollten beide Unterarme unbedingt gleichzeitig aufkommen und die Hände flach abschlagen. Besonders wichtig ist hierbei die Anspannung der Bauchmuskulatur, um ein Durchfedern des unteren Rückens zu vermeiden. Die Beine sind leicht gespreizt und gestreckt, die Zehen angezogen.</p>
<p><b>Eine gute Position einnehmen!</b></p> <p>Übe die verschiedenen Falltechniken 10.000-mal! 😊 Wichtige Aspekte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kopf schützen! – Kinn auf die Brust!</li> <li>&gt; Kontrollierte Rollbewegung vom Arm ausgehend, von der Schulter quer über den Rücken!</li> <li>&gt; Anspannung der Muskulatur und Ausatmen beim Aufprall!</li> <li>&gt; Kräfteinwirkungen an Handgelenken, Ellenbogen und Schultern vermeiden!</li> <li>&gt; Arm/e seitlich nah (30°-40° Winkel) und lang am Körper!</li> </ul>	<p><b>Interessantes zu Unfällen &amp; Verletzungen</b></p> <p>Etwa 1/5 aller Unfälle sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. An allgemeinbildenden Schulen verletzen sich Jungen in etwa 30% häufiger als Mädchen. Dabei sind folgende Körperpartien wie folgt betroffen: Kopf 24 %, Knöchel und Fuß 20 %, Kniegelenk 10 %, Hand 19 %, Handgelenk und Unterarm 9 % sowie sonstige etwa 18 %.</p>


## Anlage 7

### 4. von 4 Kartensets (grün) für Kartenlauf – Aspekte des Fallens

<p><b>Kopf und Wirbelsäule schützen!</b></p> <p>Stelle sicher, dass ein Aufprall des Kopfes unbedingt vermieden wird! Halsmuskeln anspannen und Kinn auf die Brust (Blick nach unten)! Versuche bei Abrollbewegungen nicht über den Kopf und die Längsachse des Rückens zu rollen!</p>	<p><b>Formen des Fallens: Seitwärts</b></p> <p>Strecke das Bein der Fallseite lang aus und stelle sicher, dass dein abschlagender Arm auf derselben Seite lang gestreckt ist. Dein Arm sollte dabei etwa im 30°-40° Winkel vom Körper abgespreizt sein. Schlage mit der flachen Hand kräftig ab! Dein anderes Bein ist am Ende angewinkelt, die Muskeln sind angespannt. Lege das Kinn auf die Brust und atme beim Aufkommen aus!</p>
<p><b>Muskeln richtig anspannen!</b></p> <p>Die schnelle und gut koordinierte (kontrolliert gesteuerte) Anspannung von seitlicher und gerader Bauchmuskulatur sowie anderer Muskelgruppen unterstützt die Abrollbewegung und ist wichtig bei der Einnahme einer richtigen Position. Weiterhin können so die fest angespannten Muskeln als eine Art Polster dienen und andere Körperstrukturen schützen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Vorwärts-abrollend</b></p> <p>Rolle schräg zur Längsachse des Körpers über den im richtigen Moment runden und angespannten Rücken! Dein Kopf zeigt seitlich nach unten auf die gleiche Seite des die Bewegung einleitenden Armes.</p>
<p><b>Im Moment des Aufpralls Ausatmen!</b></p> <p>Durch schnelles, bewusstes und aktives Ausatmen sind die Bauchmuskeln und das Zwerchfell (Hauptatemmuskel) angespannt und es wird vermieden, dass sich eine sonst größere Menge Luft beim Aufprall komprimiert und ungünstig auf andere Organe wirkt.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Rückwärts (abrollend)</b></p> <p>Lege zu jeder Zeit dein Kinn auf die Brust, um ein Aufschlagen des Kopfes kurz nach dem Fallen (Peitscheneffekt) zu vermeiden! Beide Arme sind lang ausgestreckt im 30°-40° Winkel neben dem Körper und schlagen kräftig ab. Atme im Moment des stärksten Drucks kontrolliert aus und spanne deine Rumpfmuskulatur an!</p>
<p><b>Aktives Abschlagen!</b></p> <p>Schlage beim seitlichen Fallen mit der flachen Handinnenseite und im Moment des Abschlagens lang gestreckten Arm moderat bis kräftig ab! So unterstützt du deine Muskelanspannung in einer vorteilhaften Position und setzt der Kraft des Aufpralls eine Kraft entgegen.</p>	<p><b>Formen des Fallens: Nach vorne – abfangend</b></p> <p>Nur, wenn beim Fallen nach vorne keine Abrollbewegung mehr möglich ist. Beide Unterarme bilden ein Dreieck, wobei die Hände etwa auf Schulterhöhe sind. Beim Aufprall sollten beide Unterarme unbedingt gleichzeitig aufkommen und die Hände flach abschlagen. Besonders wichtig ist hierbei die Anspannung der Bauchmuskulatur, um ein Durchfedern des unteren Rückens zu vermeiden. Die Beine sind leicht gespreizt und gestreckt, die Zehen angezogen.</p>
<p><b>Eine gute Position einnehmen!</b></p> <p>Übe die verschiedenen Falltechniken 10.000-mal! 😊 Wichtige Aspekte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kopf schützen! – Kinn auf die Brust!</li> <li>&gt; Kontrollierte Rollbewegung vom Arm ausgehend, von der Schulter quer über den Rücken!</li> <li>&gt; Anspannung der Muskulatur und Ausatmen beim Aufprall!</li> <li>&gt; Krafteinwirkungen an Handgelenken, Ellenbogen und Schultern vermeiden!</li> <li>&gt; Arm/e seitlich nah (30°-40° Winkel) und lang am Körper!</li> </ul>	<p><b>Interessantes zu Unfällen &amp; Verletzungen</b></p> <p>Etwa 1/5 aller Unfälle sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. An allgemeinbildenden Schulen verletzen sich Jungen in etwa 30% häufiger als Mädchen. Dabei sind folgende Körperpartien wie folgt betroffen: Kopf 24 %, Knöchel und Fuß 20 %, Kniegelenk 10 %, Hand 19 %, Handgelenk und Unterarm 9 % sowie sonstige etwa 18 %.</p>

Anlage 8 - Stationsblätter 1 von 4

# STATION – Fallen vorwärts abrollend

<b>Aufbau:</b>	<i>Baut gemeinsam die Station auf! Die Matten sollten etwa 1m Abstand zueinander haben.</i>
<b>Material:</b>	3-4 blaue Turnmatten (1x 2m), 2 Gymnastikbälle
<b>grobe Skizze:</b>	

<b>Aufgabe:</b>	<p><i>Betrachte die Abbildungen genau und versuche, dir die Falltechnik vorwärts abrollend schrittweise anzueignen! Rufe dir die Faktoren für sicheres Fallen in Erinnerung!</i></p> <p><i>Übe schrittweise aus den nachfolgenden Positionen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Kniestand (nur ein Knie am Boden)</li> <li>2 – tiefe Hocke (Schrittstellung)</li> <li>3 – aus dem Stand (Schrittstellung)</li> <li>4 – aus dem Laufen</li> </ol> <p><i>Übt immer abwechselnd und auf der jeweiligen Matte, die euch und eurem Können geeignet erscheint!</i></p>
-----------------	---

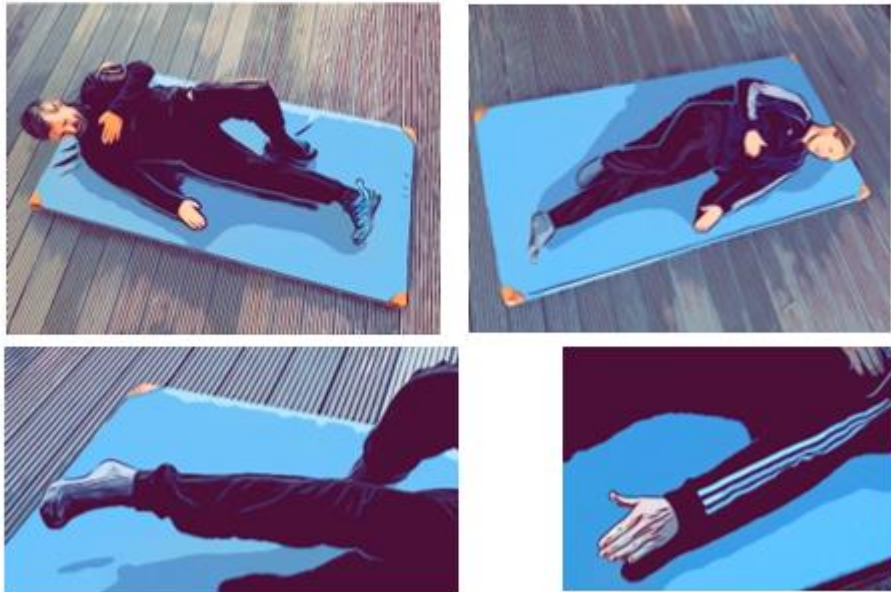
<b>Abbildungen</b>	 <p><i>Nutze auch den Ball, um das Abrollen einzuüben!</i></p>
--------------------	--

Anlage 9 - Stationsblätter 2 von 4

# STATION – Fallen seitwärts


<b>Aufbau:</b>	Baut gemeinsam die Station auf! Die Matten sollten etwa 1m Abstand zueinander haben.
<b>Material:</b>	2-3 blaue Turnmatten (1x 2m), 1 Weichbodenmatte (2x 3m)
<b>grobe Skizze:</b>	

<b>Aufgabe:</b>	<p>Betrachte die Abbildungen genau und versuche, bei Stufe 1 anfangend, dir die Falltechnik seitwärts schrittweise anzueignen! Rufe dir die Faktoren für sicheres Fallen in Erinnerung!</p> <p><b>„Glückszahl 7“ – 7 Stufen bis zum meisterhaften Fallen</b></p> <p>Versuche die nächsthöhere Stufe nur, wenn du die vorausgehende sicher beherrschst! Beginne jeweils aus diesen Positionen! Übe stets beidseitig!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - liegend</li> <li>2 - aus dem Sitz</li> <li>3 - aus der tiefen Hocke</li> <li>4 - aus dem Stand</li> <li>5 - aus dem Laufen</li> <li>6 - nach einer Rollbewegung</li> <li>7 - als freier Fall</li> </ol> <p><b>Übt immer abwechselnd und auf der jeweiligen Matte, die euch und eurem Können geeignet erscheint!</b></p>
-----------------	--

<b>Abbildungen</b>	
--------------------	--

Anlage 10 - Stationsblätter 3 von 4

# STATION – Fallen nach vorne abfangend

<b>Aufbau:</b>	Baut gemeinsam die Station auf! Die Matten sollten etwa 1m Abstand zueinander haben.
<b>Material:</b>	2-3 blaue Turnmatten (1x 2m), 1 Weichbodenmatte (2x 3m)
<b>grobe Skizze:</b>	

<b>Aufgabe:</b>	<p>Betrachte die Abbildungen genau und versuche, bei Position 1 anfangend, dir die Falltechnik nach vorne schrittweise anzueignen! Rufe dir die Faktoren für sicheres Fallen in Erinnerung!</p> <p><b>Versuche die nächsthöhere Stufe nur, wenn du die vorausgehende sicher beherrschst! Beginne jeweils aus diesen Positionen!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - aus dem hohen Kniestand</li> <li>2 - aus dem tiefen Grätschstand</li> <li>3 - aus dem höherem Grätschstand</li> <li>4 - aus dem Stand</li> <li>5 - aus dem freien Fall mit halber Drehung</li> </ol> <p><b>Übt immer abwechselnd und auf der jeweiligen Matte, die euch und eurem Können geeignet erscheint!</b></p>
-----------------	---


<b>Abbildungen</b>	
--------------------	--

Anlage 11 - Stationsblätter 4 von 4

# STATION – Fallen rückwärts

<b>Aufbau:</b>	<i>Baut gemeinsam die Station auf! Die Matten sollten etwa 1m Abstand zueinander haben.</i>
<b>Material:</b>	3-4 blaue Turnmatten (1x 2m), 2 kleine Hocker / Kästen
<b>grobe Skizze:</b>	

<b>Aufgabe:</b>	<p><i>Betrachte die Abbildungen genau und versuche, bei Stufe 1 anfangend, dir die Falltechnik rückwärts schrittweise anzueignen! Rufe dir die Faktoren für sicheres Fallen in Erinnerung!</i></p> <p><b>Versuche die nächsthöhere Stufe nur, wenn du die vorausgehende sicher beherrschst! Beginne jeweils aus diesen Positionen!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - liegend abschlagen</li> <li>2 - aus der tiefen Hocke</li> <li>3 - vom Hocker / vom Partner in Bankposition</li> <li>4 - aus dem Stand mit abrollen (nur nach Einweisung!)</li> </ol> <p><b>Übt immer abwechselnd und auf der jeweiligen Matte, die euch und eurem Können geeignet erscheint!</b></p>
-----------------	--

<b>Abbildungen</b>	
--------------------	--

Anlage 12 - Arbeitsblatt 4x auszudrucken



<b>Aufgabe:</b>	<p><b>Beschreibt ausgehend von den Abbildungen auf eurem Stationsblatt die wichtigsten Aspekte der Falltechnik! Vermerkt auch, was euch eher leicht- oder schwergefallen ist!</b></p> <p><i>Es sollte jede*r einen Stichpunkt oder wichtigen Aspekt aufschreiben können!</i></p> <p><i>Sprecht euch gut ab und vermeidet Wiederholungen!</i></p>	<p><b>Hier haben mitgearbeitet:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
-----------------	--	--

<b>Beschreibung</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---------------------	---

<b>+ Was uns leichtgefallen ist:</b>	<b>- Was uns eher schwergefallen ist:</b>



Anlage 13 - Informationsblatt 1 von 4

# INFORMATION ZUR STATION – Fallen vorwärts abrollend

<b>Beschreibung</b>	<p><i>Beim Üben der Falltechnik leitest du die Bewegung selbst ein. Beginne nur dann, wenn du dir sicher bist!</i></p> <p><b><i>Rolle schräg zur Längsachse des Körpers über den im richtigen Moment runden und angespannten Rücken!</i></b></p> <p><i>Dein <b>Kopf zeigt seitlich nach unten</b> auf die gleiche Seite des die Bewegung einleitenden Armes.</i></p> <p><i>Detail: Die Finger beider Hände zeigen nach schräg hinten und dein Ohr wird zu der Seite auf die Schulter gelegt, zu der die Finger zeigen.</i></p> <p><i>Du kannst die Bewegung entweder liegend beenden (Position wie Falltechnik seitwärts) oder du nutzt die Energie der Rollbewegung zum Aufstehen (Füße parallel).</i></p>
---------------------	---

<b>Abbildungen</b>	 <p><i>Nutze auch den Ball, um das Abrollen einzuüben!</i></p>  
--------------------	--

Anlage 14 - Informationsblatt 2 von 4

# INFORMATION ZUR STATION – Fallen seitwärts

<p><b>Beschreibung</b></p>	<p>Beim Üben der Falltechnik leitest du die Bewegung selbst ein. Beginne nur dann, wenn du dir sicher bist!</p> <p><b>Strecke das Bein der Fallseite lang aus und stelle sicher, dass dein abschlagender Arm auf derselben Seite lang gestreckt ist.</b></p> <p>Detail: Das gestreckte Bein ist leicht (etwa 10 cm) angehoben.</p> <p>Dein Arm sollte dabei etwa <b>im 30°-40° Winkel</b> vom Körper abgespreizt sein. <b>Schlage mit der flachen Hand kräftig ab!</b></p> <p>Dein anderes Bein ist am Ende angewinkelt, die <b>Muskeln sind angespannt.</b></p> <p>Lege das Kinn auf die Brust und atme beim Aufkommen aus!</p>
----------------------------	--

<p><b>Abbildungen</b></p>	
---------------------------	--

Anlage 15 - Informationsblatt 3 von 4

# INFORMATION ZUR STATION – Fallen nach vorne abfangend

<b>Beschreibung</b>	<p><i>Beim Üben der Falltechnik leitest du die Bewegung selbst ein. Beginne nur dann, wenn du dir sicher bist!</i></p> <p><b>Beide Unterarme bilden ein Dreieck, wobei die Hände etwa auf Schulterhöhe sind.</b></p> <p><b>Beim Aufprall sollten beide Unterarme unbedingt gleichzeitig aufkommen und die Hände flach abschlagen.</b></p> <p><b>Besonders wichtig ist hierbei die Anspannung der Bauchmuskulatur, um ein Durchfedern des unteren Rückens zu vermeiden.</b></p> <p><i>Die Beine sind leicht gespreizt und gestreckt, die Zehen angezogen (ähnlich Liegestützposition oder „Plank“).</i></p>
---------------------	--



Anlage 16 - Informationsblatt 3 von 4

# INFORMATION ZUR STATION – Fallen rückwärts

## Beschreibung

Beim Üben der Falltechnik leitest du die Bewegung selbst ein.  
Beginne nur dann, wenn du dir sicher bist!

Lege zu jeder Zeit dein **Kinn auf die Brust**, um ein **Aufschlagen des Kopfes** kurz nach dem Fallen (**Peitscheneffekt**) zu **vermeiden!**

**Beide Arme sind lang ausgestreckt im 30°-40° Winkel neben dem Körper und schlagen kräftig ab.**

Atme im Moment des stärksten Drucks kontrolliert aus und **spanne deine Rumpfmuskulatur an!**

Als Variante für Fortgeschrittene landest du auf dem oberen Teil des Rückens und rollst zu einer Seite über die Schulter nach hinten ab. Der Kopf ist dabei unbedingt zur anderen Schulter geneigt.

## Abbildungen

