



ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

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 verwendeten Sportgeräte müssen in einem einwandfreien Zustand sein. Defekte müssen dem Sportstätten- und Gerätewart umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist die Übungsleitung zuständig.

Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitung muss die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Die Übungsleitung sowie Teilnehmende müssen 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 müssen Personen mit Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Budo- und Kampfsportarten, insbesondere wenn sie aus Asien stammen, verbinden mit der sportlichen Aktivität eine Philosophie. Ein wesentlicher Aspekt dieser Philosophie ist die Achtung des Gegenübers und deren Unversehrtheit. Im Hochschulsport ist der Wettkampfcharakter bei Budo- 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 zu zweit beinhaltet. Dies hilft u. a. Unfälle zu vermeiden.

Hochschulsport

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

Fon 04131.677-1545
hss-programm@leuphana.de

www.leuphana.de/hochschulsport

! Mitglied im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



- Bei der Anwendung von Techniken auf den Körper der Übungsperson sollen Protektoren eingesetzt werden.
- Freies Kämpfen gibt es nur nach strengen Regeln:
 - Grundsätzlich darf **Sparring** nur unter besonderer Aufsicht der Kursleitung stattfinden. Vorübungen sollen helfen, die Teilnehmenden langsam an Sparring heranzuführen. Zudem dürfen nur Übungen beim Sparring eingesetzt werden, die vorher bereits von der Übungsleitung erklärt und gemeinsam ausreichend geübt wurden.
 - Um Sparring durchzuführen, setzen Kurse mit Wurftechniken eine einwandfreie Fallschule voraus, die durch die Übungsleitung abgenommen wurde.
 - Sparring in Kursen mit Schlagtechniken im Bereich des Oberkörpers/ Kopfes ist erst für Fortgeschrittene Level erlaubt.
 - Beim Sparring werden nicht die vollständigen eigenen Kräfte eingesetzt, da es sich um eine Übung mit Partner handelt, in der es sich nicht darum geht zu gewinnen oder zu verlieren, sondern darum, die zuvor erlernten Techniken im Fluss des Kampfes anwenden zu lernen.
 - Sollte eine dieser Regelungen außer Acht gelassen werden, folgt ein direktes Abbrechen des Sparrings.
- Der Auf- und Abbau von Sportgeräten darf nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung vorgenommen werden.
- Die Teilnehmenden müssen während der Übungen durch Matten abgesichert sein.
- Die Teilnehmende dürfen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Übungen/Techniken ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung Folge leisten.
- Die Übungsleitung soll Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anleiten können.
- Die Übungsleitung soll die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden einschätzen können und sich bei Bedarf darüber bei den Teilnehmenden informieren.
- Die Übungsleitung muss stets die Aufsicht über das Trainingsgeschehen behalten.
- Die Übungsleitung muss grundlegende Erste Hilfe Maßnahmen kennen und anwenden können.



Hiermit versichere ich, dass ich die Erklärung zur Vermeidung von Sportunfällen/-Verletzungen gelesen habe und mich in der Lage fühle, die Sicherheitsmaßnahmen in meinem Kurs entsprechend umzusetzen. Ich bestätige, dass ich über ausreichende Kenntnisse verfüge, den Kurs anzuleiten und habe dem Universitätssportzentrum entsprechende Nachweise vorgelegt.

Mit der Unterzeichnung eines Übungsleitendenvertrags verpflichten sich die Übungsleitenden zur Einhaltung der jeweiligen Gefährdungsbeurteilung.