

## Leitfaden 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 Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig.

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhr 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 Personen mit Brillen 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.
- Bei der Anwendung von Techniken auf den Körper der Übungsperson 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.