

## M 2 Abrollen und Abschlagen

Viele Unfälle oder Verletzungen beim Sport passieren, weil man sich bei einem Sprung oder Sturz nicht richtig abfängt. Grundsätzlich gilt es, die Wucht des Sturzes mit einer möglichst großen Körperoberfläche abzuschwächen bzw. sich abzurollen.

Folgendes sollte vermieden bzw. beachtet werden:

	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hart auf den Händen (bzw. Handgelenken) landen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände zu Fäusten ballen, Arme anwinkeln und auf den Unterarmen landen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hart auf den Füßen (bzw. Fußgelenken) oder Knien landen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Beinen abfedern, in die Knie gehen. Bei wenig Wucht kann man die Landung mit einem Schritt nach vorn auffangen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hart auf dem (Hinter-)Kopf, Rücken oder Steißbein aufprallen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinn zur Brust und Aufprallfläche groß machen, z. B. durch Abschlagen der Arme seitlich vom Körper.</li> </ul>

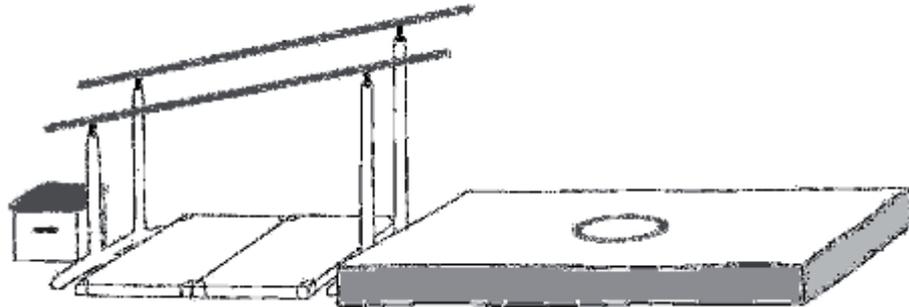


„Abschlagen“ ist eine grundlegende Fertigkeit, z. B. im Judo, und bedeutet, dass der bodennahe, leicht gebeugte Arm locker auf dem Boden aufschlägt, bevor der Körper ihn berührt. (Beim Rückwärtsfallen schlagen beide Arme seitlich vom Körper ab und schützen so den Kopf.) Das Abschlagen leitet das Abrollen ein.

**M 11 Klettern, Schwingen, Springen Station 1**

**Material** 1 Stufenbarren, 1 kleiner Kasten, 1 Weichbodenmatte, 1 Fahrradschlauch, kleine Matten

**Organisation** Baut die Geräte wie in der Abbildung auf.



**Beschreibung** Balanciert vorsichtig über die Holme und springt hinter auf die Matte.

**Variation** Versucht, im Fahrradschlauch zu landen. Verändert den Abstand.

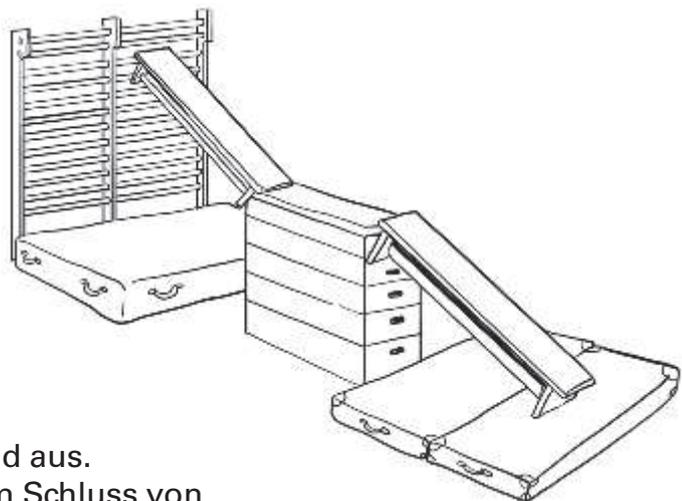
**M 12 Klettern, Schwingen, Springen Station 2**

**Material** 1 Sprossenwand, 1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte, 2 Langbänke, kleine Matten

**Organisation** Baut die Geräte wie in der Abbildung auf.

**Beschreibung** Klettert, hangelt und balanciert über die Geräte.

**Variation** Startet mal von den kleinen Matten, mal von der Sprossenwand aus. Ihr könnt z. B. zum Schluss von der Sprossenwand auf die Matte springen oder wieder über die Geräte zurückklettern.

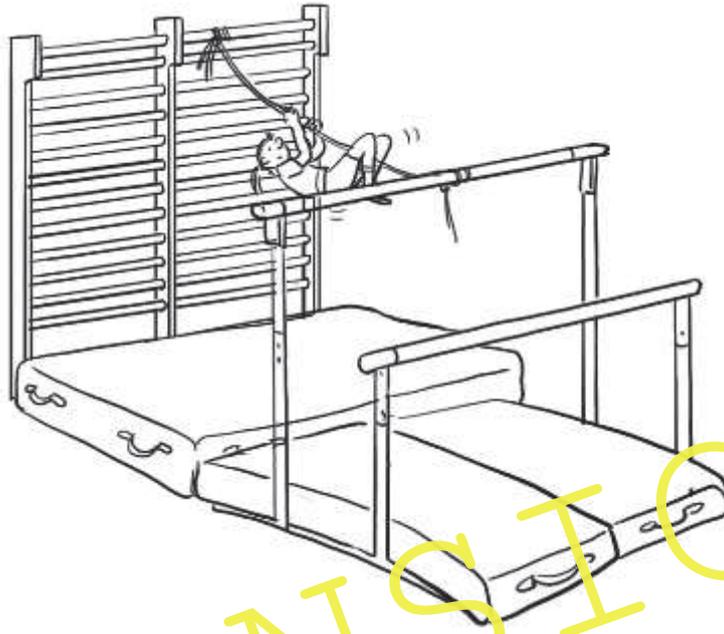


**M 13****Klettern, Schwingen, Springen****Station 3****Material**

1 Sprossenwand, 1 Stufenbarren, 1 großes Seil,  
1 Weichbodenmatte, kleine Matten

**Organisation**

Baut die Geräte wie in der Abbildung auf.

**Beschreibung**

Klettert und hangelt über die Geräte.

**Variation**

Startet mal von den kleinen Matten, mal von der Sprossenwand aus. Ihr könnt z. B. zum Schluss von der Sprossenwand auf die Matte springen oder wieder über die Geräte zurückklettern.