

# Ideen für einen sicheren und attraktiven Schulsport

## Key Facts

- Die veränderte Kindheit hat Auswirkungen auf die Bewegungssicherheit von Kindern und Jugendlichen
- Durch eine gute Unterrichtsvorbereitung kann Unfällen im Schulsport vorgebeugt werden
- Das Online-Portal schulsportideen.de unterstützt sowohl ausgebildete als auch fachfremd unterrichtende Sportlehrkräfte sowie alle Sportinteressierten

## Autor und Autorin

- ➔ Julian Mädlich
- ➔ Petra Ochs

**Im Schulsport verunglücken noch immer zu viele Kinder und Jugendliche, deren Verletzungen mit der richtigen Unterrichtsplanung und Auswahl von Übungen und Spielen hätten verhindert werden können. Die Webanwendung schulsportideen.de liefert Sportlehrkräften theoretische Basisinformationen und die passenden praktischen Inhalte für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht.**

Im Dezember 2022 hat die Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP) das Online-Portal schulsportideen.de veröffentlicht.<sup>[1]</sup> Mit Lernvideos und Unterrichtsmaterialien unterstützt es Sportlehrkräfte dabei, einen möglichst sicheren und attraktiven Sportunterricht anzubieten. Zu Beginn des Projekts im Jahr 2019 war es das Ziel, die größte Versichertengruppe der UK RLP, die Kinder und Jugendlichen, und vor allem die Lehrkräfte bei dem wichtigen Thema Bewegung zu unterstützen und dabei eine gute Sicherheitskultur im Schulsport zu fördern. Daneben soll durch das Projekt die Freude an der Bewegung geweckt und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen durch Bewegung gestärkt werden.

### Veränderte Kindheit wirkt sich auf Bewegungssicherheit aus

Bewegung spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle. Denn was in jungen Jahren an motorischen Fähigkeiten entwickelt wird, bleibt ein Leben lang erhalten. Umgekehrt heißt das aber auch: Was in der Kindheit ver-

säumt wurde, ist später kaum oder nur schwer aufzuholen. Bewegung ist ein entscheidender Faktor für die kognitive und motorische Entwicklung. Ein gutes Körpergefühl und eine fundierte motorische Grundausbildung führen bei Kindern zu mehr Bewegungssicherheit, die auch in alltäglichen Situationen wie dem sicheren Verhalten im Straßenverkehr von großer Bedeutung ist.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Heranwachsenden mindestens 60 Minuten aktive Bewegungszeit pro Tag.<sup>[2]</sup> Doch nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren erfüllen die Empfehlung – zu diesem Ergebnis kam die in den Jahren 2014 bis 2017 durchgeführte dritte Erhebungswelle der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS Welle 2) des Robert Koch-Instituts (RKI). Mit steigendem Lebensalter nimmt demnach der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die Bewegungsempfehlung erreichen, kontinuierlich ab. Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren bewegen sich am wenigsten, dabei ist die Zahl

der gering aktiven Mädchen (22 Prozent) doppelt so hoch wie die der gleichaltrigen Jungen (10,8 Prozent). Die Ergebnisse weisen auf ein hohes Potenzial für Bewegungsförderung hin.<sup>[3]</sup>

### Unfallprävention im Schulsport wichtiger denn je

In Zeiten, in denen das Leben der Kinder zunehmend bewegungsarm wird, kommt dem Schulsport eine besondere Bedeutung zu. Doch Tatsache ist auch, dass der Schulsport traditionell Risiken für Unfälle und Verletzungen birgt. Für das Jahr 2023 weist die DGUV-Statistik zum Schülerunfallgeschehen bundesweit 1.025.963 meldepflichtige Schulunfälle aus. Bei mehr als einem Drittel dieser Unfälle (357.497) handelt es sich um Unfälle im Schulsport, hinzu kommen 259.872 Pausenunfälle, bei denen Sport und Bewegung ebenfalls eine große Rolle spielen. Besonders unfallträchtig sind die Ballsportarten: Im Berichtsjahr 2023 hat sich hier etwa jeder zweite Schulsportunfall ereignet. Mit weitem Abstand folgen Gerätturnen sowie die Leichtathletik.<sup>[4]</sup>



## Um dem Ziel der ‚Vision Zero‘ – der Vorstellung einer Welt ohne schwere und tödliche Unfälle – näher zu kommen, muss der Schulsport sicherer werden.“

Das Online-Portal [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de) widmet sich vor allem diesen Unfallschwerpunkten und unterstützt Lehrkräfte dabei, den Sportunterricht für alle nachhaltig sicher zu gestalten. Gleichzeitig soll der Schulsport den individuellen Bedürfnissen jedes einzelnen Kindes in der Klasse gerecht werden, darüber hinaus attraktiv sein und Spaß machen. Um dem Ziel der „Vision Zero“ – der Vorstellung einer Welt ohne schwere und tödliche Unfälle – näher zu kommen, muss der Schulsport sicherer werden. Damit gemeint sind aber nicht allein die Rahmenbedingungen des Sportunterrichts, sondern auch die Befähigung der Kinder, sich selbst sicher in ihrer Umwelt zu bewegen. Immer mehr Kindern fehlen grundlegende Bewegungskompetenzen. Sie haben etwa Probleme, zu balancieren oder einen Ball zu fangen.

Das Ziel der Prävention von Schulsportunfällen ist es, sichere Rahmenbedingungen zu schaffen und mit geeigneten didaktisch-methodischen Planungen und ihrer Umsetzung Unfälle zu vermeiden. Doch gleichzeitig müssen Schülerinnen und Schüler auch lernen, mit Risiken kompetent umzugehen. Dazu gehört, dass sie in ihrer Schullaufbahn „sicherheitsverträgliche“ Verhaltensweisen aufbauen. Das bedeutet nicht, dass alle Risiken ausgeschaltet werden sollen. Im Sinne der Entwicklung eines Risikobewusstseins können Missgeschicke und kleinere „Unfälle“ eher helfen als schaden. Lehrkräfte können dabei unterstützen, indem sie Risiken offen thematisieren und den Schülerin-

nen und Schülern die Möglichkeit zu einer Auseinandersetzung mit realen Risiken geben, dabei aber das Risiko dosieren und kalkulierbar machen. Die „Risikosituationen“ sind so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler bei den Aufgaben realistische Bewältigungschancen haben und ein Scheitern keine gesundheitlichen Schäden nach sich zieht.

Eine große Herausforderung ist es, dass nicht nur ausgebildete, sondern auch fachfremde Lehrkräfte Sport unterrichten. Und auch mit der Ausstattung steht und fällt der Sportunterricht: Wie weit ist die Sporthalle oder der Sportplatz von der Schule entfernt? Sind alle nötigen Sportgeräte und Materialien vorhanden? Trotz verschiedenster Gegebenheiten vor Ort können Lehrkräfte bei [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de) für jede Schule umsetzbare Inhalte finden.

### Was genau ist [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de)?

Auf fundierter sportwissenschaftlicher Grundlage verbindet [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de) theoretische Basisinformationen für einen sicheren und attraktiven Schulsport mit den passenden praktischen Inhalten. In die Entwicklung der Spiel- und Übungssammlung sind mehr als 20 Jahre Unfallpräventionsarbeit der UK RLP eingeflossen. Das Projekt reiht sich auch in die Maßnahmen der bundesweiten Initiative „Sicherheit und Gesundheit im Schulsport“ (SuGiS) ein, die das Unfallgeschehen im Schulsport reduzieren möchte.<sup>[5]</sup>

[Schulsportideen.de](https://schulsportideen.de) verfolgt mehrere Ziele: Mithilfe des multimedialen Schulsport-Tools möchte es Lehrkräfte bei der Durchführung eines sicheren und zugleich attraktiven Schulsports unterstützen und dabei ein großes Portfolio an Inhalten und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung stellen, die das Planen, Organisieren und Durchführen des Sportunterrichts vereinfachen. Die Inhalte fördern und stärken die motorische Grundausbildung und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, vermitteln Spaß am lebenslangen Bewegen, liefern Lehrkräften ein vielfältiges Spiel- und Übungsangebot und geben Hilfen für unfallfreie Sportstunden. Zudem soll die Vielfalt gefördert und ein gemeinsames Lernen ermöglicht werden.

Die rund 500 Übungs-, Spiel- und Organisationsformen sind in vier Bewegungsfelder eingeteilt: „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“, „Bewegen mit Geräten und Materialien“, „Miteinander und gegeneinander spielen“ sowie „Bewegen an Geräten“. Die Inhalte richten sich an die Klassen 1 bis 6, zu 85 Prozent sind sie aber auch in den Klassen 7 bis 10 gut einsetzbar; ein Großteil ist auch für die Klassenstufen 10 bis 13 interessant, speziell die Organisationsformen lassen sich vielfältig nutzen.

### Nützlich längst nicht nur für Lehrkräfte

Konzipiert wurde [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de) in erster Linie für Lehrkräfte im Schulsport. Das Portal kann ganz bewusst aber auch



## Die UK RLP bietet Praxisseminare und Webinare für Lehrkräfte an, um ihnen das Portal und die Inhalte näherzubringen.“

von allen anderen sportinteressierten Personen genutzt werden. So kann die Internetseite viele Inspirationen fürs Vereinstraining oder auch für Betriebssportgruppen liefern. Denn ob im Schul- und Vereinssport oder im Betrieb: Eine Übungsstunde will immer gut vorbereitet sein. Gerade junge Sportlerinnen und Sportler wollen keine längeren Pausen und benötigen eine weitestgehend durchgängige Beschäftigung. Im Falle des Schulsports sollten die zu vermittelnden Inhalte dem Lehrplan entsprechen. Bei alledem gilt, die Unfallprävention im Hinterkopf zu behalten – insbesondere dann, wenn die Lehrkräfte bei der Durchführung der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung zu der Erkenntnis kommen, dass die Eintrittswahrscheinlichkeit und die Schadensschwere eines Unfalls hoch sein könnten.

Die Nutzung des Portals ist kostenlos. Um auf alle Funktionen von schulsportideen.de zugreifen zu können, müssen sich die Nutzenden einmalig registrieren. Nach

der Registrierung haben sie Zugriff auf alle Spiele und Übungen mitsamt Skizzen, Erklärvideos und Arbeitsblättern zum Ausdrucken. Die Nutzenden können sich eigene Favoritenlisten anlegen, zudem steht ihnen in der persönlichen Benutzerverwaltung auch eine Notizfunktion zur Verfügung, mit der der Unterricht unkompliziert vorzubereiten ist. Das Webangebot schulsportideen.de ist für alle Endgeräte aufbereitet und beinhaltet auch digitale Specials wie den Avatar „Uki“, der durch das Programm leitet und unfallpräventive Hinweise gibt. Ein technisches Highlight ist der Zufallsgenerator, der das Thema „Digitalisierung im Sportunterricht“ noch einmal besonders aufgreift. Er lässt sich offline nutzen – Lehrkräfte können ihn in der Unterrichtsvorbereitung zu Hause oder im Lehrerzimmer aktivieren und dann ohne Internet in der Halle einsetzen. Der Zufallsgenerator spielt den Schülerinnen und Schülern Übungen mit hohem Anforderungscharakter aus – und das nicht zulasten der Bewegungszeit.

Im vergangenen Jahr wurde schulsportideen.de von mehr als 5.000 Personen aktiv genutzt. Überwiegend waren dies Lehrkräfte aus Rheinland-Pfalz, Nutzende gibt es aber auch in anderen deutschen Bundesländern sowie in Österreich, der Schweiz, in Frankreich und sogar in Australien und den USA. Darüber hinaus ist das Online-Portal mittlerweile zum unverzichtbaren Bestandteil der Präventionsarbeit der UK RLP geworden und zwischenzeitlich auch in Buchform erschienen. Die UK RLP bietet Praxisseminare und Webinare für Lehrkräfte an, um ihnen das Portal und die Inhalte näherzubringen. Zum anderen wird es zur Unterstützung anderer Seminare zum Thema Bewegung genutzt. Das Portal ist auch Thema in der landesweiten Fortbildungsreihe „Wege in den inklusiven Schulsport“ (WidiS) und seit dem vergangenen Jahr im bundesweiten Online-Portal „Sichere Schule“ verankert. Aktuell prüfen die Ersteller, das Portal weiterzuentwickeln. ↩

### Fußnoten

[1] Unfallkasse Rheinland-Pfalz: Schulsportideen.de. Sicher und attraktiv, [www.schulsportideen.de](http://www.schulsportideen.de) (abgerufen am 09.05.2025).

[2] WHO: Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world, Genf 2018, S. 15, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (abgerufen am 09.05.2025).

[3] Robert Koch-Institut (Hrsg.): Neues von Kiggs: Wie geht es Kindern und Jugendlichen in Deutschland?, Berlin 2018, S. 16, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&>

[url=https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/Ergebnisbroschue-reKiGGS.pdf&ved=2ahUKewjts4Dn4ZWNAXX9wiHHUDNBssQFno-ECBUQAQ&usg=AOvVaw1\\_01QFMwjRoE--CFM7R2Ja](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Ergebnisbroschue-reKiGGS.pdf&ved=2ahUKewjts4Dn4ZWNAXX9wiHHUDNBssQFno-ECBUQAQ&usg=AOvVaw1_01QFMwjRoE--CFM7R2Ja) (abgerufen am 09.05.2025).

[4] DGUV (Hrsg.): Statistik Schülerunfallgeschehen 2023, Ausgabe August 2024, [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen), Webcode p022633 (abgerufen am 09.05.2025).

[5] <https://www.dguv.de/fb-bildungseinrichtungen/sachgebiete/schulen/bewegung/sugis/index.jsp> (abgerufen am 09.05.2025).