



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Budo und Kampfsport

Gefährdungsbeurteilung

Im normalen Übungsbetrieb treten Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

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:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen 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 Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Budosportarten- und Kampfsportarten, insbesondere wenn sie aus Asien stammen, verbinden mit der sportlichen Aktivität eine Philosophie. Ein wesentlicher Aspekt dieser Philosophie ist die Achtung der Übungspartnerin / des Übungspartners und ihre/seine Unversehrtheit. Im Hochschulsport ist der Wettkampfcharakter bei Budosportarten 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 mit dem/der Partner/in beinhaltet. Dies hilft u. a. Unfälle zu vermeiden.
- Bei der Anwendung von Schlag- und Stoßtechniken auf den Körper des Partners/der Partnerin sollen Protektoren eingesetzt werden.
- Freies Kämpfen gibt es nur nach klaren Regeln und soll nur unter besonderer Aufsicht der stattfinden. Beim Randori im Judo beispielsweise geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum die zuvor erlernten Techniken im Fluss des Kampfes anwenden zu lernen.