# Unfallprävention

# JUDO / JIU-JITSU

## Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen die Teilnehmenden zu einem bewussten Umgang mit Risiko bei der Ausübung eines Kampfsports an.
- sorgen dafür oder fordern die Teilnehmenden dazu auf, einen passenden Gi zu tragen und ihren Schmuck abzulegen. Sie tolerieren das Tragen von Brillen, machen aber die Teilnehmenden auf die möglichen Risiken aufmerksam.
- stellen sicher, dass die Trainingsfläche den Anforderungen der Aktivität genügt und der darunterliegende Boden möglichst flächenelastisch ist und die durch Würfe und Bewegungen ausgelösten Vibrationen gut absorbieren kann.
- stellen sicher, dass die Matten spaltenfrei verlegt sind und dass der mattennahe Raum hindernisfrei ist (keine herumliegenden Gegenstände oder Material).
- gewährleisten, dass auf der Trainingsfläche nur Matten verlegt werden, welche die Normen der Internationalen Judoföderation IJF erfüllen.
- sorgen dafür, dass allfällige Gefahrenstellen, z.B. Säulen nahe der Trainingsfläche, gepolstert sind.
- stellen sicher, dass die Trainingsbedingungen die Sicherheit und den Komfort der Teilnehmenden fördern (Beleuchtung, Belüftung, Raumtemperatur).

## Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- beobachten das Geschehen auf der Matte auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen zu Beginn jedes Trainings ein funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf und zur Gelenksstabilisation (Fuß-, Knie- und Schultergelenke, Nacken) umfasst.
- achten bei der Wahl der Technik darauf, dass Uke und Tori die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (Grundlagen, physische und motorische Fähigkeiten).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- setzen durch, dass bei Kampfpaarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder großem Gewichtsunterschied Rücksicht und Anpassung die obersten Gebote bleiben.
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause aufgrund einer Verletzung oder in der Erholungsphase nach einer Krankheit.
- schlagen den Teilnehmenden vor, nach Gelenksverletzungen, bspw. am Knie, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- dulden keine übertriebene Härte – insbesondere bei Hebel- und Würgtechniken sowie bei Presswürfen.
- reduzieren die Komplexität / Intensität der Übungen, sobald sie eine starke Ermüdung der Teilnehmenden beobachten.

**Kindersport**
Trainerinnen und Trainer

- setzen durch, dass keine Würge- und Hebeltechniken angewendet werden.
- unterrichten gewisse Techniken in Abhängigkeit des Alters und der technischen Fähigkeiten der Teilnehmenden.
- achten darauf, dass Kinder mit ähnlichem Körperbau und Gewicht zusammen trainieren.

**Spezielles im Wettkampf-Judo/-Jiu-Jitsu**
Trainerinnen und Trainer

- sind für die Methoden zur Gewichtsreduktion (Gewichtmachen) der Athletinnen und Athleten verantwortlich und beobachten Gewichts- und Leistungsschwankungen insbesondere vor anstehenden Wettkämpfen aufmerksam.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach vollständiger Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.