# Unfallprävention

# WUSHU / KUNG-FU

## Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten eine aktive, dem Entwicklungsstand entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- führen Trainingseinheiten möglichst auf flächenelastischen Boden oder geeigneten Matten durch – insbesondere bei Wurfübungen.
- achten auf geeignete Kleidung und das Ablegen/Abkleben von Schmuck und Piercings.
- sorgen für eine hindernisfreie Trainingsfläche.
- überprüfen regelmäßig sicherheitsrelevante Rahmenbedingungen wie Raumtemperatur, Luftqualität und Beleuchtung.

## Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- setzen durch, dass bei Trainingsformen mit Kopfkontakt Kopfschutz, Zahnschutz und Handschuhe getragen werden.
- stellen sicher, dass bei Wettkämpfen und intensivem Sparring zusätzlich Schienbein-, Spann-, und Tiefschutz (bei Männern), sowie bei Bedarf eine Schutzweste verwendet werden.

## Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- prüfen vor jedem Training, ob die Schutzausrüstung vollständig, intakt und sauber ist.
- überprüfen vor Waffentrainings, ob alle Sportgeräte in sicherem Zustand sind.
- übernehmen auch vor und nach der offiziellen Trainingszeit Aufsicht auf der Fläche.
- führen in jedem Training ein funktionelles sensomotorisches Aufwärmen mit Ganzkörpervorbereitung sowie Kräftigung für Rumpf-, Nacken- und Gelenkstabilität durch.
- achten bei Partnerübungen auf technische Voraussetzungen wie Distanzgefühl und Kraftdosierung.
- setzen Regeln durch und fördern faires Verhalten im Sinne von Wushu/Kung-Fu.
- lassen nur leichten Körperkontakt zu und keine übertriebene Härte – vor allem im Sparring.
- fordern Rücksicht bei ungleichem Leistungsniveau oder großem Gewichtsunterschied.
- sorgen bei Waffentraining für ausreichend freien Raum.
- reduzieren bei Ermüdung rechtzeitig Intensität und Komplexität.
- passen die Trainingsbelastung an – insbesondere nach Krankheit, Verletzung oder längerer Pause.
- empfehlen nach Gelenkverletzungen gegebenenfalls den Einsatz von Tapeverbänden oder Orthesen – nach ärztlicher Rücksprache.

## Sport mit Kindern

Trainerinnen und Trainer

- setzen bis zu einem Mindestalter von 8 Jahren ein Kontaktverbot zum Kopf durch; Körpertreffer erfolgen sanft.
- lassen bei Kindern unter 10 Jahren keine Hebel- oder Würgetechniken zu.
- berücksichtigen, dass bei Jugendlichen bis etwa 15 Jahren Gehirnstrukturen und Wirbelsäule noch in Entwicklung sind – und somit empfindlicher auf Belastungen reagieren.

## Spezielles für Wettkämpfe und Turniere

Trainerinnen und Trainer

- schützen die Teilnehmer:innen vor ungesundem „Gewichtmachen".
- lassen kranke oder verletzte Sportler:innen erst nach vollständiger Genesung wieder an Wettkämpfen teilnehmen.
- setzen das Tragen der vollständigen Schutzausrüstung durch.