

# Unfallprävention im Ju-Jitsu



In allen J+S-Sportarten gilt das Niederschlagsverbot. Als Niederschlag gelten Schläge, Tritte, Hiebe usw., die über das «sanfte Treffen/Berühren» oder den sogenannten «Skin-Touch» hinausgehen. Auch Bruchtests sind nicht erlaubt.

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen die Teilnehmenden aktiv und ihrer Entwicklung entsprechend.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignet gekleidet sind und Uhren, Brillen, Schmuck und Piercings ablegen oder abkleben.
- führen das Training auf einem flächenelastischen Boden oder auf Kampfsportmatten durch, beispielsweise in einer Turnhalle oder auf einem Kampfsportboden.
- stellen sicher, dass die Matten möglichst spaltenfrei verlegt sind. Die Matten sollten die Normen der Internationalen Judoföderation IJF erfüllen. Es ist darauf zu achten, dass die Matten intakt, alle gleich hoch und sauber sind.
- beseitigen Hindernisse auf der und um die Trainingsfläche (beispielsweise herumliegendes Material) und polstern Gefahren (beispielsweise Säulen, Ecken und Kanten) ab.
- stellen sicher, dass der Trainingsraum ausreichend beleuchtet und belüftet ist und dass die Raumtemperatur angemessen ist.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und Leiter

- setzen durch, dass bei Trainingsformen mit erhöhter Verletzungsgefahr (Kata, Uchi-komi, Nage-komi, Yaku-soku-geiko, Kakari-geiko, Randori) die vorgeschriebene Schutzausrüstung korrekt getragen wird (Handschuhe, Schienbein- und Fusschutz).
- wissen, dass weitere Schutzausrüstung erlaubt ist (Zahnschutz, weicher Kopfschutz und Brustschutz für Frauen).
- stellen sicher, dass die Schutzausrüstungen intakt und sauber sind.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- stellen sicher, dass nur Skin Touch stattfindet und setzen das Niederschlagsverbot durch.
- fördern die Risikokompetenz der Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass sich die Teilnehmenden an die Regeln halten.
- sind verantwortlich für faires und respektvolles Verhalten vor, während und nach dem Training.

- vermitteln Techniken alters- und stufengerecht.
- führen in jedem Training ein Aufwärmen durch. Das Aufwärmen beinhaltet dynamische Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen, sowie Kräftigungsübungen für besonders beanspruchte Muskelgruppen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden vorsichtig und respektvoll miteinander trainieren – besonders wenn Leistungsniveau oder Gewicht stark voneinander abweichen.
- schulen das Distanzgefühl und die Kraftdosierung. Distanzgefühl und Kraftdosierung sind für angeleitete Partnerübungen und Sparring unerlässlich.
- dulden keine übertriebene Härte – insbesondere bei Hebel- und Würgetechniken sowie bei Presswürfen.
- reduzieren die Belastung oder legen Pausen ein, wenn Teilnehmende starke Ermüdung zeigen.
- stellen sicher, dass Teilnehmende nach einer längeren Pause, Verletzung oder Krankheit angemessen wiedereinsteigen.
- weisen die Teilnehmenden darauf hin, nach Gelenkverletzungen das Tragen von Stabilisierungshilfen (Orthesen oder Tapeverbände) abzuklären.
- reduzieren die Komplexität/Intensität der Übungen, sobald sie eine starke Ermüdung der Teilnehmenden beobachten.

## Kinder und Jugendliche

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen das absolute Kontaktverbot für Schläge, Tritte und Hiebe, etc. zum Kopf bei Kindern bis mindestens 10 Jahren durch.
- stellen sicher, dass keine Hebel- und Würgetechniken bei Kindern und Jugendlichen unter 15 Jahren durchgeführt werden und dass die Vorbereitungsübungen darauf angepasst ab 12 Jahren beginnen.
- wissen, dass sich bei Kindern und Jugendlichen das Gehirn bis zum Alter von etwa 15 Jahren entwickelt und die Wirbelsäule noch wächst. Deshalb können Verletzungen besonders schwerwiegend sein.

## Wettkämpfe und Turniere

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- schützen die Teilnehmenden vor dem Gewichtmachen (=ungesunde und künstliche Gewichtsreduktion vor dem Wettkampf).
- lassen verletzte und kranke Teilnehmende erst an Wettkämpfen teilnehmen, wenn sie wieder gesund sind.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden die persönliche Schutzausrüstung korrekt tragen.