



Checkliste beim Nutzen einer Sporthalle

Wichtiger Hinweis:

Die nachfolgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll den Übungsleiter/-innen als Anregung dienen

Organisatorisches

1. Die Übungsleitung und die Teilnehmenden tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
2. Armbanduhren, Schmuckteile sowie Haarspangen werden abgelegt.
3. Alle Brillenträger/-innen sollten geeignete Brillen tragen.
4. Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
5. In der Sporthalle dürfen keine Joggingschuhe getragen werden.
6. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, sich nach der Sportstunde zu waschen (evtl. zu duschen).
7. Die Übungsleitung wählt ihren Standort so, dass sie die Gruppe gut überblicken kann.
8. Zum Aufwärmen und für vorbereitende Funktionsgymnastik wird ausreichend Zeit eingeplant.
9. Für die Sportstunde werden genügend Sportgeräte bereitgestellt.
10. Bei bewegungsintensiven Übungen wird auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu Wänden, Geräten und den anderen Teilnehmenden geachtet.
11. Beim Gerätturnen wird genügend Sicherheitsabstand zwischen den Übenden und der wartenden Gruppe eingehalten.
12. Teilnehmende, die nicht am Übungsbetrieb teilnehmen, werden Zusatzaufgaben angeboten (Leerlauf vermeiden).
13. Während der Sportstunde halten sich keine Teilnehmenden im Geräteraum auf.
14. Alle Türen und Geräteraumtore sind während der Sportstunde geschlossen.
15. Nicht mehr benötigte Sportgeräte werden weggeräumt.
16. Mit den Teilnehmenden werden Zeichen, wie Zuruf, Pfiff, Klatschen und Hand heben, vereinbart und die Reaktionen verabredet.
17. Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant.
18. Die Helfergriffe werden in regelmäßigen Abständen geübt