

OVKW 2014 Sportverletzungen / Taping (Dok. 3)



(Das Fussballspiel dient der Lernerfolgskontrolle zum Thema aus dem ersten Unterricht "Fussgelenk- oder Handgelenk Tapeverband". Das Fussballspiel soll daher bei der zweiten Fachtechnik-Sequenz, anstelle des Punktes "Einführung Taping", folgen.)

Fragen und Antworten zum Spiel:

- 1. Wie heissen die Erste Hilfe Massnahmen bei einer Verstauchung?**
Antwort: Pause, Eis, Compression, Hochlagern
- 2. Nenne eine Erste Hilfe Massnahme bei Verrenkungen?**
Antworten:
 - Verletztes Gelenk nicht mehr bewegen
 - Durchblutung, Sensibilität und Motorik Prüfen
 - Die Verrenkung einrenken (nur Arzt)
 - Bei Durchblutungs- und Sensibilitätsstörung: Alarmieren
 - Verletztes Gelenk ruhig stellen
- 3. Wie heissen die Erste Hilfe Massnahmen bei einer Muskelverletzung (Muskelzerrung, Muskelfaserriss, Muskelprellung)?**
Antwort: Pause, Eis, Compression, Hochlagern
- 4. Nenne eine Erste Hilfe Massnahme bei geschlossenem Knochenbruch?**
Antworten:
 - Den verletzten Teil so wenig wie möglich bewegen
 - Alarmieren
 - Kühlen
 - Betreuung und Überwachung
- 5. In welchem Intervall werden Sportverletzungen gekühlt?**
Antwort: 10-20 Min. Kühlung, anschliessend 20 Min. Pause, danach in diesem Intervall weiter kühlen, bis die Schwellung zurückgeht.
- 6. Was ist Taping?**
Antwort: Taping ist eine spezielle Verbandstechnik mit elastischem oder unelastischem Pflaster.

OVKW 2014 Sportverletzungen / Taping (Dok. 3)

- 7. Wie heisst das unelastische Tape auch noch?**
Antwort: Sport Tape oder Konventionelles Tape.
- 8. Wie heisst das elastische Tape auch noch?**
Antwort: Kinesio Tape oder Medi Tape.
- 9. Wie heissen die 4 Wirkungen vom Taping?**
Antwort: Kompression, Stützung, Vorbeugung, Ruhigstellung.
- 10. In welchen Fällen darf das Tape auch nicht prophylaktisch angelegt werden?**
Antwort: Bei Krankheit (z.B. Krampfadern), bei frischen und alten Verletzungen.
- 11. Was bedeutet der "Anker" beim Taping?**
Antwort: Der erste und der zweite Teststreifen heisst "Anker" und bilden die Basis.
- 12. Damit das Tape gut klebt, muss die Haut...?**
Antwort: Frei von Sch weiss, Öl, Fett, Puder und Schmutz sein.
- 13. Wie lange vor dem Wettkampf sollte der Tapeverband angelegt werden, damit er eine optimale Haftung erlangt?**
Antwort: Eine halbe Stunde.
- 14. Wie erreicht man die höchste Stabilität beim Taping?**
Antwort: Wenn direkt auf der Haut getaped wird.
- 15. Wann kann es vom Tapeverband Druckstellen geben?**
Antwort: Wenn Falten vorhanden sind.
- 16. Um wie viel soll jeder Tapestreifen den vorhergegangenen überlappen?**
Antwort: Um die Hälfte.
- 17. Wie lange kann ein prophylaktisches Tape belassen werden?**
Antwort: Für mehrere Tage.

Spielanleitung

Zeichne auf ein Flipchart oder an eine Wandtafel ein symmetrisches Fussballfeld mit gleich vielen Punkten auf jeder Hälfte. Teile die Klasse in zwei Teams. Bestimme pro Team einen Sprecher. Wirf eine Frage in die Runde und lass ein Magnet als Fussball auf dem Feld hin und her spielen (ein Punkt/Station pro richtige Antwort). Das Team, welches am meisten Goals erzielt, gewinnt.
Viel Spass!

OVKW 2014 Sportverletzungen / Taping (Dok. 3)

Spielfeld mit je 2 Punkten, es braucht 3 richtige Antworten für ein Tor.

