



Eishockey – erfolgreich und sicher

Maßnahmen zur Prävention von Verletzungen
Training – Verhalten – Ausrüstung

Beteiligte Partner:

Die Trainermeinung

Gerade als Profi muss man natürlich versuchen fit zu bleiben. Auch wenn die Erfahrung zeigt, dass dies beim Eishockey nicht immer gelingt, so sind doch bestimmte Trainingsinhalte ideal geeignet, um vor Verletzungen zu schützen. Fest steht, Verletzungen stören die Leistungsentwicklung der betroffenen Spieler ungemein und mindern damit auch den Erfolg des ganzen Teams.

Die in dieser Broschüre gezeigten Übungen sollten meiner Meinung nach fester Bestandteil jedes Trainingsprogramms sein.

Viel Spaß und hoffentlich keine Verletzungen beim Eishockey wünscht Euch,

Euer



Uwe Krupp



Intention und Schwerpunkte

Ziel dieser Broschüre ist es, vor dem Hintergrund des Verletzungsgeschehens Übungsformen anzubieten, die den Athleten – vom Jugendspieler bis zum Profi – für die typischen Situationen auf dem Eis fit machen.

Dazu zählen vor allem Basisübungen aus den Bereichen Warm-up, Physical Preparation und On-Ice Training. Die im Folgenden dargestellten Trainingsinhalte sollten als Grundlage dienen und sowohl saisonvorbereitend als auch saisonbegleitend Einzug in den Trainingsalltag eines jeden Eishockeyspielers finden. Insgesamt lässt sich so die eishockeyspezifische Leistungsfähigkeit steigern und darüber hinaus kann durch das regelmäßige Grundlagentraining ein verletzungspräventiver Effekt erzielt werden. Verletzungspausen verhindern den progressiven Trainingsfortschritt und werfen verletzte Spieler in ihrer Entwicklung zurück.

Neben der körperlichen Fitness ist bei den hohen Geschwindigkeiten von Spieler, Stock und Puck auch die passive Sicherheit von großer Bedeutung. Einige Tipps zur korrekten Schutzausrüstung dürfen daher nicht fehlen.

Fair Play und Respekt vor dem Gegenspieler sollten zum Kodex eines jeden Eishockeyspielers gehören und werden auch seitens des Weltverbandes IIHF propagiert. „Unfälle“ sind in einer solch schnellen Sportart wie Eishockey nicht immer zu vermeiden, aber mit der entsprechenden Vorbereitung kann das Verletzungsrisiko in der „schönsten Mannschaftssportart der Welt“ auf ein Minimum reduziert werden.

Verletzungen und ihre Ursachen

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die das Verletzungsgeschehen im Eishockey beschreiben.



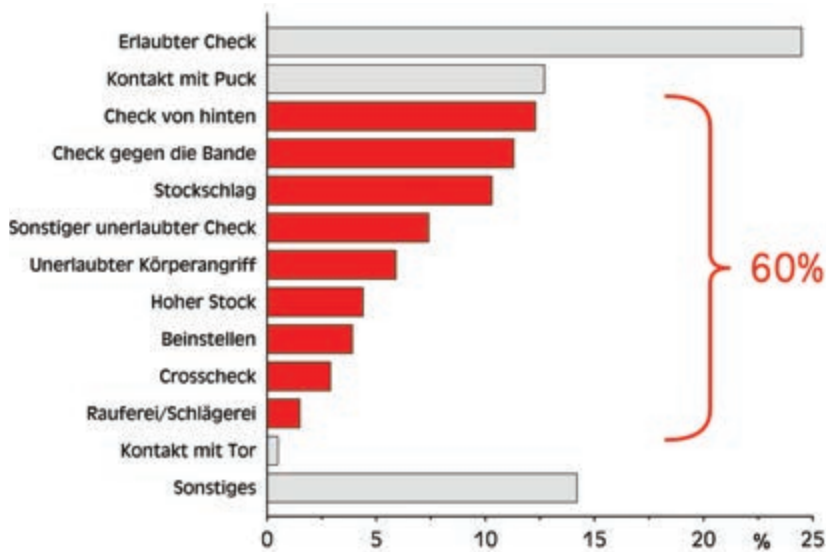
Insgesamt ist der Kopf am häufigsten von Verletzungen betroffen – bei Amateuren noch zahlreicher als bei den Profis. Im Kopfbereich kommt es immer wieder zu leichteren Hautverletzungen der Gesichtsregion. Allerdings sind Zahnfrakturen und Gehirnerschütterungen ebenfalls zu beobachten.

Beinahe jede fünfte Verletzung betrifft das Kniegelenk, wobei die Folgen gerade hier gravierend sind und längere Ausfallzeiten bis zu einem Jahr verursachen können.

Verletzungen der Oberschenkelmuskulatur verursachen insbesondere bei den Profis zahlreiche und wiederholte Sportpausen mit ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung. Auch im mittleren Leistungsbereich stellen Prellungen und Zer-

rungen des Oberschenkels einen Verletzungsschwerpunkt dar. Die Sportler der nachgeordneten Ligen belassen es jedoch in der Regel bei einer Sportpause ohne einen Arzt auszusuchen.

Zwar ist das Risiko von Puck oder Schläger getroffen zu werden für sämtliche Körperregionen hoch, doch entsprechende Verletzungen treten vor allem an Kopf, Arm, Hand und Sprunggelenk auf, so dass der Schutzausrüstung für diese Bereiche eine besondere Bedeutung zukommt. Aber auch Rumpf, Schulter und Kniegelenk sollten durch eine intakte Ausrüstung geschützt werden, da Prellungen, die durch den Kontakt mit Stock, Puck, Eis oder Bande entstehen rund 1/4 der Knieverletzungen, die Hälfte der Schulterverletzungen und fast 2/3 der Rumpferletzungen ausmachen.



Befragt man verletzte Spieler nach den Ursachen, so wird anhand der nebenstehenden Grafik deutlich, dass ein Großteil der Verletzungen aus der eishockeytypischen Zweikampfaktion – dem Checking – resultiert. Der Kontakt mit dem Puck führt am zweithäufigsten zu Verletzungen.

Außerdem gehen rund 60% der Verletzungen im Profi-Eishockey mit regelwidrigem Verhalten des Gegenspielers einher (rote Balken).

Obwohl sich Verletzungen nie ganz vermeiden lassen, muss es ein wesentliches Ziel der Prävention sein, die Eishockeyspieler besser auf die zu Verletzungen führenden Situation vorzubereiten, die auch in der Dynamik und Charakteristik der Sportart begründet sind. Daher sind auf den folgenden Seiten u.a. Trainingsmaßnahmen zu finden, die die athletischen Voraussetzungen der Spieler verbessern und das Verhalten beim Checking optimieren.

Trainingsaufbau

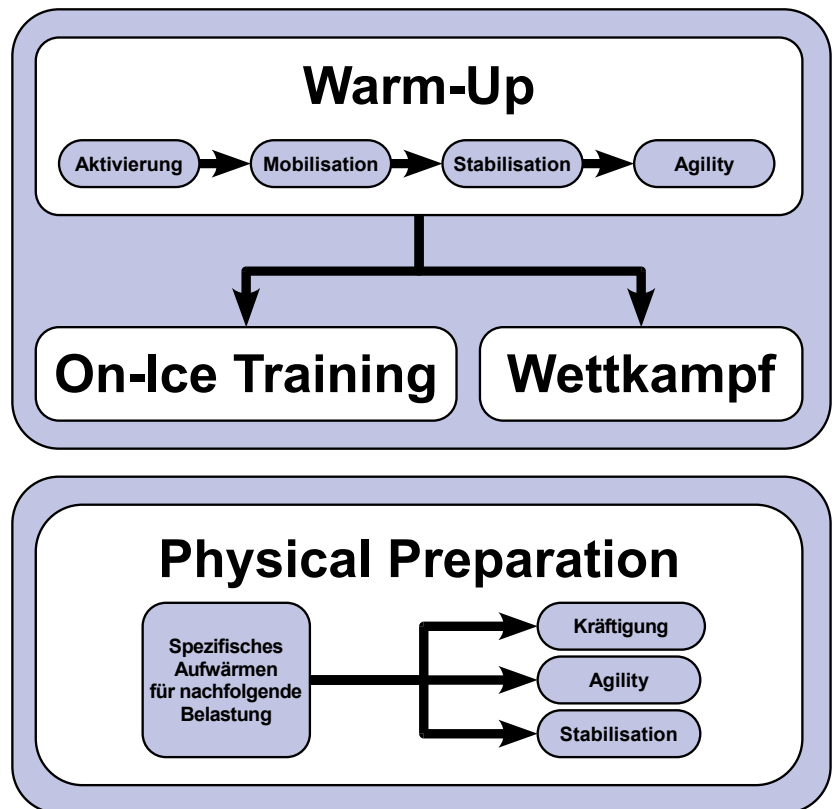
Strukturelle Elemente des Eishockeytrainings und der Physical Preparation, die für die individuelle Leistungsentwicklung und die Prävention gleichermaßen von Bedeutung sind und auf den folgenden Seiten angesprochen werden, sind in der unten stehenden Übersicht zu finden.

Im Rahmen des Warm-Up, d.h. der unmittelbaren körperlichen Vorbereitung auf das On-Ice Training oder den Wettkampf, sind Elemente der Aktivierung und Mobilisation unverzichtbare Bestandteile, die um Inhalte der Ganzkörperstabilisation und der Agility ergänzt werden sollten. Zur Vorbereitung auf die bevorstehenden Belastungen und um eine muskuläre Vorspannung zu erzeugen, können ausgewählte Kräftigungsübungen vor dem Spiel- oder Trainingsbeginn durchgeführt werden. In diesem Fall ist darauf zu achten, dass die Kraftübungen in sehr niedrigem Umfang, dafür aber mit maximaler Intensität durchgeführt werden.

Beim On-Ice Training ist es wichtig, die Spieler auf die eishockeytypischen, harten Zweikampfsituationen vorzubereiten. Dabei sollte ein Schwerpunkt die individuelle Technik und Taktik des Checkings sein.

Die Physical Preparation versteht dagegen die mittel- und langfristige Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten, die die Basis für Leistung und Schutz vor Verletzungen darstellen. Hierbei sollten Inhalte der Kräftigung, der Agility und der Stabilisation im Vordergrund stehen, die mit hoher Intensität und hohen Umfängen durchgeführt werden müssen, um wirksame Effekte zu erzielen.

Die in der Broschüre dargestellten Übungen sollten in Umfang und Intensität an den individuellen Leistungsstand der Spieler angepasst werden. Spitzenspieler zeichnen sich u.a. dadurch aus, dass sie ihr Training durch spezielle Zusatzübungen ergänzen und gezielt an ihren Schwächen arbeiten, anstatt sich ausschließlich auf ihre Stärken zu konzentrieren.



AKTIVIERUNG UND MOBILISATION

Ein strukturiertes Warm-Up, d.h. die unmittelbare Vorbereitung vor jeder Trainings- oder Wettkampfbelastung, aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die physische und koordinative Leistungsbereitschaft des Sportlers. Damit kann man vom ersten Bully an den oftmals entscheidenden Schritt schneller sein. Das Warm-Up kann auch in Eishallen ohne gesonderten Trainingsraum z.B. hinter der Tribüne durchgeführt werden und sollte bei leichter bis mittlerer Intensität etwa 15 Minuten dauern.

Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- allgemeine Laufschiule (z.B. Sidesteps, Hopserlauf, Crossovers, Karaoke)
- Seilspringen (z.B. beid-/einbeinig vor-/rückwärts, Jog Step, Criss Cross, Twister)
- spezielle Laufschiule mit Koordinationsleiter

Aktivierung der Muskulatur

Die beim Skaten beanspruchte Muskulatur wird durch Übungen mit dem Mini-Band optimal vorbereitet. Zur individuellen Anpassung des Widerstandes können Bänder mit unterschiedlicher Zugkraft gewählt werden.



Diagonal Gehen; je 10m vorwärts und rückwärts



Seitwärts Gehen; je 10m in beide Richtungen



Beine spreizen (Abduktion); 10 Wdh.



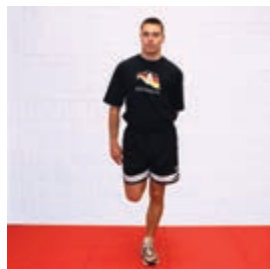
Knie heben; Fuß nicht absetzen; je 10 Wdh. links und rechts

Mobilisation

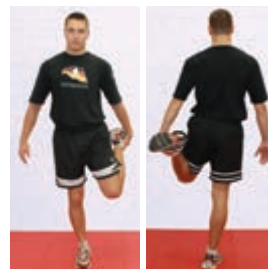
Die folgenden vier Übungen zur Hüft- und Oberschenkelmobilisation werden im Gehen auf einer Strecke von jeweils 10 - 20m ausgeführt. Dabei bleibt der Rücken gerade und aufrecht. Die Endposition bei jedem Schritt kurz halten.



Knie zum Oberkörper führen; beide Hände unterstützen



Fuß zum Gesäß führen; gegenseitige Hand unterstützt am Sprunggelenk

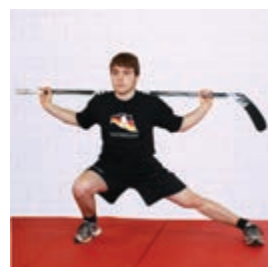
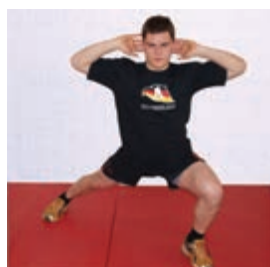


Fuß zum Gesäß führen; Oberschenkel leicht ab spreizen; gleichseitige Hand unterstützt am Sprunggelenk



Fuß zur Hüfte führen; gegenseitige Hand unterstützt am Sprunggelenk

Tiefe Ausfallschritte nach vorne, schräg nach vorne und zur Seite; Seitenwechsel; 10 Wdh.
Variation: Mit Schläger oder Medizinball



Agility Training verbessert die motorischen Fähigkeiten des Spielers vor allem hinsichtlich eines koordinierten und flüssigen Bewegungsablaufes. Explosivität, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gewandtheit werden geschult. Schnelle Richtungswechsel auf dem Eis und eine erhöhte Körperkontrolle bei der Ausführung eishockeytypischer Bewegungsmuster sind das Ziel der im Folgenden dargestellten Übungen.

Bei der Ausführung der Übungen ist zu beachten:

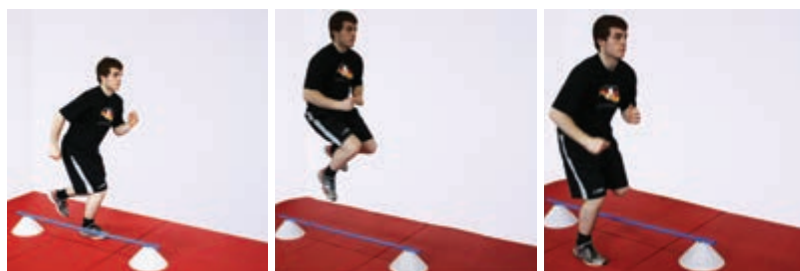
- maximale Bewegungskontrolle – Präzision vor Tempo
- tiefe Ausgangs- und Endposition bei den Sprungübungen – auf geraden Rücken achten
- hohe Intensität – ausreichende Pause zwischen den Serien
- Schwierigkeit, Geschwindigkeit und Umfang erst steigern, wenn Bewegung beherrscht wird

Trainingsumfang: 4 - 8 Wdh.; 2 - 4 Serien; etwa 1 Minute Pause zwischen den Serien; Wiederholungszahl kann gesteigert werden



Schlittschuhsprünge

Mit Beinwechsel über ein Hindernis springen; Endposition nach jedem Sprung kurz halten
Variation: mehrere Hindernisse, diagonale Sprünge (45°)



Einbeinsprünge seitwärts

Abprung einbeinig; Landung auf Sprungbein; Endposition nach jedem Sprung kurz halten; Beinwechsel
Variation: mehrere Hindernisse parallel



Kastensprünge

Abprung beidbeinig, Landung beidbeinig. Im Anschluss wechselseitig einbeinig rückwärts absteigen
Variation: Abprung und Landung einbeinig



Medizinballwürfe

Frontal zur Wand stehen; Oberkörperrotation; beidhändiger Abwurf des Medizinballes gegen Wand, Auffangen auf Gegenseite, gleicher Ablauf von Gegenseite



Rutschbrett

Skatingbewegung seitlich

- Variation: a) mit Medizinball in Vorhalte
b) Zugbänder an der Hüfte von beiden Seiten

Übungen zur Stabilisation haben vorrangig die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Ziel und dienen darüber hinaus der Festigung von Band- und Sehnenapparat. Sowohl bei der eishockeyspezifischen, tiefen Grundposition, als auch beim Checking kommt der Rumpfmuskulatur eine tragende Rolle – auch hinsichtlich der Prävention von Verletzungen – zu. Die folgenden Basisübungen zur Stabilisation sollten so ausgeführt werden, dass eine länger anhaltende Dauerspannung in Muskeln und Gelenken, insbesondere durch eine langsame Bewegungsausführung, erreicht wird.

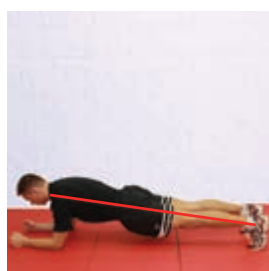
Rumpfstabilisation mit überwiegend statischer Beanspruchung

Die folgenden Übungen werden tendenziell von links nach rechts anspruchsvoller.

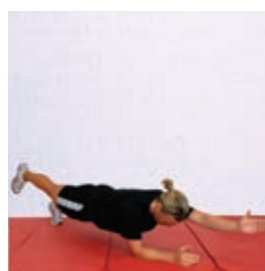
Bei der Ausführung ist zu beachten:

- gerade und gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Gesäßmuskulatur
- fixierte Hüfte, d.h. kein Kippen des Beckens zu einer Seite, keine Rotation und kein Beugen
- Kopf und Wirbelsäule bilden eine Linie (gilt für Unterarm- und Seitstütz)
- Schwierigkeit erst steigern, wenn Übung beherrscht wird

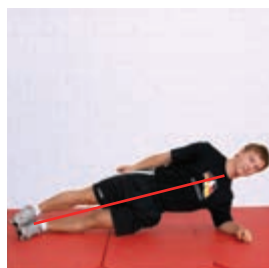
Trainingsumfang: 2-3 Serien; zunächst 5-10 Sekunden halten, später kann auf bis zu 120 Sekunden erhöht werden



Unterarmstütz
Auflage auf beiden Unterarmen und Fußspitzen; Ellbogen schulterbreit; Füße hüftbreit



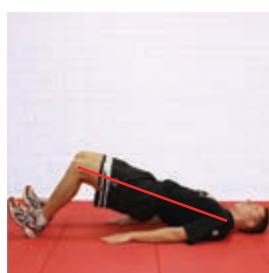
Unterarmstütz; linken Arm und rechtes Bein in Waage
rechte heben und halten; Becken fixieren; Seitenwechsel



Seitstütz
Auflage auf Fußaußenkante und Unterarm; Hüfte darf nicht durchhängen; Seitenwechsel



Seitstütz; Arm und/oder Bein abspreizen
Seitenwechsel



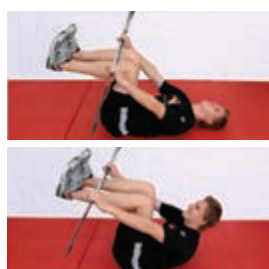
Halbe Brücke
Rückenlage; Knie beugen, Fersen aufsetzen. Becken anheben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie



Halbe Brücke; rechten Fuß auf linkem Knie ablegen
Seitenwechsel

Dynamisches Bauchmuskeltraining

Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur eignen sich insbesondere dynamische Übungen, die bis zur individuellen Ermüdung durchgeführt werden sollten. Innerhalb eines Satzes ist die Spannung der Bauchmuskulatur aufrecht zu erhalten. Sind bei maximaler Anstrengung mehr als 50 Wiederholungen möglich, ist eine Variation der Übung mit gesteigerter Intensität zu wählen.



Crunches
Schläger in Vorhalte; Kopf und Wirbelsäule bilden Linie; Oberkörper einrollen, anheben und langsam senken
Steigerung: Arme gestreckt Richtung Decke oder über Kopf



Diagonale Crunches
Beim Anheben des Oberkörpers Ellbogen und Knie diagonal zueinander führen
Steigerung: Arm gestreckt Richtung Decke oder über den Kopf

Stabilisation der Beinachse

Beinachse kontrollieren
Schrittstellung; zu-
nächst Beinachse des
vorderen Beines kon-
trollieren; auf voller
Sohle stehen; Hüfte,
Knie und Fuß bilden
eine Linie; dann in Ein-
beinstand wechseln



und ruhig stehen; 20s, 20s Pause, 2 Wdh., Beinwechsel
Steigerung: instabiler Untergrund

Flieger

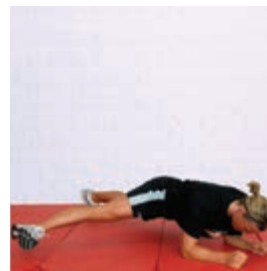
Einbeinstand auf in-
stabilem Untergrund;
Beinachse kontrollie-
ren; Standbein leicht
beugen, mit Armen und
Schwungbein balan-
cieren; 20s, 20s Pause,
Wdh., Beinwechsel



Steigerung: größere Bewegungen von Armen,
Oberkörper und Schwungbein



Unterarmstütz; rechtes Bein
beugen und so weit wie
möglich zur Seite absprei-
zen, seitlich Richtung Kopf
bewegen und halten; Gesäß
nicht anheben; Seiten-
wechsel



Unterarmstütz; rechtes Bein
strecken und so weit wie
möglich zur Seite absprei-
zen; seitlich Richtung Kopf
bewegen und halten; Gesäß
nicht anheben; Seiten-
wechsel



Seitstütz; Arm und Bein
vor dem Körper zueinander
führen und wieder stre-
cken; Seitenwechsel



Seitstütz; Auflage Fußin-
nenkante oberes Bein und
Unterarm; unteres Bein ab-
wechselnd nach vorn und
hinten strecken; Endposi-
tion jeweils kurz halten;
Seitenwechsel



Halbe Brücke; rechtes Bein
mit rechter Hand zum Kör-
per ziehen; Tennisball ein-
klemmen; Seitenwechsel



Halbe Brücke; linkes Bein
anheben; Bein und Ober-
körper bilden eine Linie;
Seitenwechsel



Einrollen auf schräger Ebene
Hüfte und Knie im rechten
Winkel; Becken anheben
Steigerung: Steilerer Win-
kel der Liege



Schwebesitz
Gerader Rücken; Medizin-
ball in Vorhalte; abwech-
selnd links und rechts ne-
ben die Hüfte führen; Ball
nicht ablegen
Steigerung: Schwereren
Ball wählen

Im Eishockey sind gut ausgeprägte Kraftfähigkeiten (Explosivkraft, Schnellkraft, Maximalkraft und Kraftausdauer) die Basis für explosive Antritte, harte Schüsse und das Durchsetzungsvermögen in Zweikampfsituationen. Zudem bietet eine austrainierte Muskulatur den optimalen Schutz für die zahlreichen Kontakte mit Gegenspielern, Bande und Eis.

- beim Training mit freien Gewichten sollten Eishockeyspieler grundsätzlich zwischen 2 und 15 Wdh. durchführen. Das Gewicht wird so gewählt, dass mit der letzten Wdh. eine subjektive Ermüdung einhergeht.
- 2-6 Wdh. Maximalkrafttraining; 7-12 Wdh. Muskelaufbautraining, > 12 Wdh. Kraftausdauertraining
- bei Übungen mit dem eigenem Körpergewicht ebenfalls bis zur subjektiven Ermüdung trainieren
- je 2-5 Serien mit einer Pause von etwa 1 Minute



Liegestütz

Schulterbreite Handstellung; Fingerspitzen nach vorne, Arme beugen und strecken; Körperspannung

Variation:

Enge; breite; diagonale Handstellung; unterschiedliche Stützhöhen; explosives Abdrücken vom Boden mit Armen bzw. Armen und Beinen



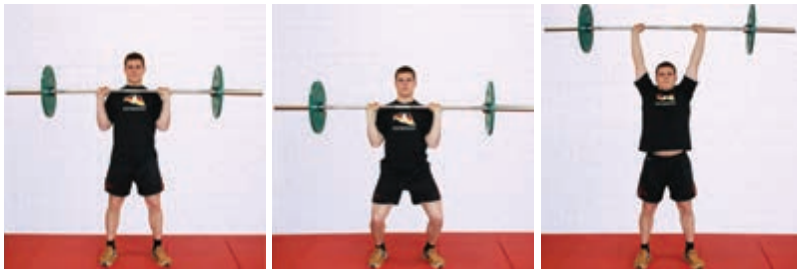
Klimmzüge

Schulterbreiter Griff; aushängen; Körper hochziehen und absenken

Variation: verschiedene Griffe und Griffweiten

Rückenlage; Fersen auf Handtuch aufsetzen und über Rutschbrett zum Gesäß ziehen

Variation: einbeinige Ausführung



Schwungdrücken

Schulterbreiter Griff; Auflage oberer Brustmuskelansatz (Schlüsselbeinkante); Beine leicht beugen, Arme und Beine explosiv strecken; Gewicht nach oben stoßen; langsam wieder absetzen; gerader Rücken



Rudern vorgebeugt

Hüftbreiter Stand; Knie leicht gebeugt; Oberkörper leicht vorgebeugt; Rücken gerade; Kurzhanteln aus lotrechter Position langsam heben und senken; Schulterblätter aktiv zusammenziehen (s. Bild)

Kniebeugen trainieren die Beinmuskulatur, wobei die für das Eishockey besonders wichtige exzentrische Beinkraft im Vordergrund steht. Eine technisch saubere Ausführung ist von Beginn an anzustreben. Dabei ist unbedingt zu beachten:

- Knie zeigen nach vorne, Kniespitzen gehen nicht über die Fußspitzen hinaus
- Blick nach vorne oben gerichtet
- Fersen bleiben auf dem Boden
- Gerader Rücken



Frontkniebeugen

Hantelaufgabe auf Schulter und Schlüsselbeinkante; mit Armen fixieren; langsame Kniebeuge (bis 90°); zügig strecken



Einbeinige Tiefkniebeugen

Rechtes Bein neben Kasten; Kurzhanteln in Vorhalte; Tiefkniebeuge links; strecken; Seitenwechsel



Einbeinige Kniebeugen unterstützt

rechten Fuß auf Bank ablegen; Kniebeuge links; strecken; Seitenwechsel

CHECKING

Das für den Eishockeysport typische Checking begeistert mit seiner Dynamik nicht nur die Zuschauer, sondern stellt auch ein wesentliches taktisches Mittel dar. Aufgrund der hohen Spielgeschwindigkeit wirken hierbei enorme Kräfte. Eine gute physische Konstitution, vor allem eine ausgeprägte Rumpfmuskulatur und spezielle Technikmerkmale sind für Spieler unabdingbar, um erfolgreich und verletzungsfrei Checks zu fahren bzw. Checks zu nehmen.

Grundposition



Die Basis für gutes Checking ist neben einer optimalen Lauftechnik die stabile Grundposition, die durch folgende Merkmale gekennzeichnet ist:

- tiefe Hocke
- gerader Rücken
- Kopf hoch (Heads up, don't duck!)
- Blick nach vorne
- Schlittschuhe schulterbreit
- Schulter über den Knien
- Knie über den Schlittschuhspitzen
- Schläger auf dem Eis

Verhaltensregeln

Neben der tiefen Grundposition ist das eigene Verhalten auf dem Eis von besonderer Bedeutung, um kritische Situationen im Spiel unfallfrei zu meistern. Den Blick oben zu halten und das gesamte Spielgeschehen zu beobachten, ermöglicht die Antizipation und Vermeidung von Checks. Des Weiteren kann eine gute Teamkommunikation mit frühzeitigen Warnhinweisen helfen, nicht erwartete Checks zu verhindern.



Gefährlichste Position:
Ein Meter vor der Bande!



Annäherung an die Ban-
de mit Schulterblick!



Immer im Bogen zur Bande fahren, nie gerade!
Nicht stehenbleiben!



Arme federn Check ab!



Aktiv Gegenchecken!



Kopf oben halten!



Basisübungen



Spieler checken gegen
Bande; Endposition hal-
ten; Außenbein strecken



Spieler fahren nebeneinander; Arme eingehakt;
Schulter gegen Schulter checken; im Jugend-
bereich möglichst ebenbürtige Partner wählen



Spieler fahren nebeneinander; Schulter gegen
Schulter checken



Aufwärmspiele

Bereits in der Aufwärmphase auf dem Eis können zweikampftypische Situationen gezielt integriert werden. Hierbei bieten sich vor allem Zieh- und Schiebewettkämpfe an, bei denen die Spieler aufgrund der hohen Zweikampfintensität optimal auf die weiterführenden Trainingsinhalte vorbereitet werden.



Bullypunkt verteidigen
 Angreifer versucht Puck auf Bullypunkt abzulegen; Verteidiger versucht das zu verhindern



Stockziehen quer
 Spieler halten Stock quer zwischen sich; auf Signal versuchen Gegner wegzuziehen



Stockziehen längs
 Spieler halten Stock längs zwischen sich; auf Signal versuchen Gegner wegzuziehen



Puck verteidigen
 Angreifer versucht Puck zu erobern; Verteidiger versucht das zu verhindern; Stock nicht zwischen den Beinen des Verteidigers hindurch stecken



Puck behaupten
 Angreifer führt Scheibe um Bullykreis herum; Verteidiger im Kreis stört

Komplexübungen

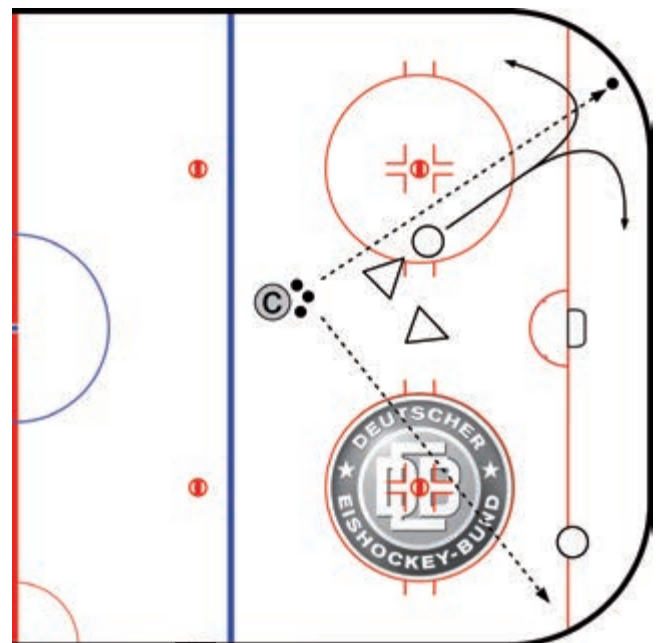
Nach den Aufwärmspielen sollten komplexere Übungsformen zum korrekten Checking Teil des Trainings sein. Inhalte und Merkmale der oben genannten Basisübungen und Verhaltensregeln können so in eishockeytypischen Abläufen verinnerlicht und automatisiert werden. Die folgende Übung zeigt beispielhaft, wie verletzungsrelevante Aspekte in Komplexübungen zur Individualtechnik und -taktik einfließen können.

Puck an der Bande behaupten

Der Trainer oder ein Spieler spielt einen Puck in die Ecke. Der erste Spieler erobert den Puck und versucht zum Tor zu laufen. Der zweite Spieler versucht die Lücke zu schließen, in dem er seinen Gegner im Bogen abläuft und so unter Druck setzt.

Variation:

Sobald der erste Spieler den Puck unter Kontrolle hat und in Augenkontakt zum zweiten Spieler ist, startet dieser. Der verteidigende Spieler versucht die Lücke zu schließen, greift den offensiven Spieler aber nicht an (Abwehrseite halten).





Der Welteishockeyverband IIHF hat im Rahmen der Kampagne ‚Fair Play and Respect‘ Leitgedanken veröffentlicht, die für den respektvollen Umgang von Spielern, Trainern, Offiziellen, Fans und Betreuern auf allen Leistungstufen relevant sind.

Sportliches Verhalten auf dem Eis ist das oberste Gebot für schnelles und attraktives Eishockey und stellt einen wesentlichen Beitrag zur Vermeidung von Verletzungen dar. Unfares Spiel gehört definitiv nicht in die ‚Trickkiste‘ eines Spielers und darf nie als taktisches Instrument missbraucht werden.

Neben den Schiedsrichtern sind in besonderem Maße Spieler und Trainer für die Einhaltung der Regeln und das Fair Play verantwortlich. Daher sollte für alle Aktiven folgender Kodex gelten:



- **Behandle deinen Gegenspieler mit Respekt!**
- **Beachte die Regeln!**
- **Spieler hart aber fair!**
- **Siege nicht um jeden Preis!**
- **Helft euch gegenseitig!**
- **Übernimm Verantwortung!**
- **Sage ‚Nein‘ zu Drogen und Doping!**



Fair Play – Gebote

Auf „High Hits“ im Kopf- und Nackenbereich, „Low Hits“ im Kniebereich, „Cross Checks“ und Checks von hinten sollten Schiedsrichter mit besonderer Sorgfalt achten, da von diesen Aktionen ein enormes Verletzungspotential ausgeht. Spieler, die die Gesundheit ihrer Gegenspieler aufs Spiel setzen und Verletzungen bewusst in Kauf nehmen, sind daher hart zu bestrafen.

Des Weiteren entsprechen auch ‚Schwalben‘, Halten und unnötiger Körperkontakt nach dem Abpfiff nicht dem Gedanken des Fair Play und sind als unsportliches Verhalten zu ahnden.

Diese Regelinterpretationen werden nicht nur an alle Schiedsrichter herausgegeben, sondern gehen auch an alle Trainer und Vereine, um auch sie in die Verantwortung mit einzubinden, das Ziel „Fair Play and Respect“ für alle Spieler zu erreichen.

Nur durch das gemeinsame Bemühen aller Beteiligten, auch der Medien, der Fans und der Öffentlichkeit, wird es gelingen, dieses Ziel zu erreichen.

Keine Kopfchecks!



Keine Kniechecks!



Keine Stockschläge!



Keine Checks von hinten!





Mund-/Zahnschutz

Ein optimal angepasster Zahnschutz ist ein absolutes ‚Muss‘ im Eishockey. Typische Zahnverletzungen durch Kontakt mit Puck oder Stock lassen sich in der Regel durch das Tragen eines Zahnschutzes vermeiden. Darüber hinaus bieten sie auch einen indirekten Schutz vor Gehirnerschütterungen. Individuell anpassbare Modelle sind den vorgefertigten Varianten vorzuziehen.



Helm

Wichtigster Teil der Schutzausrüstung ist der Helm. Er sollte sich grundsätzlich in einwandfreiem Zustand befinden. Beim Tragen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass ein fester Sitz am Kopf garantiert ist, die Ohren geschützt sind, der Kinnschutz das Kinn sicher umschließt und der Kinnriemen fest verschlossen ist.



Hose

Die Hose muss gut am Körper sitzen und sollte kurz über dem Knieschoner enden. Der obere Teil schützt die Nieren. Wenn die Hose zu groß ist oder aus Komfortgründen zerschnitten wird, kann sie verrutschen und einen Teil ihrer Schutzwirkung verlieren. Schwerwiegende Verletzungen können hier die Folge sein.



Handgelenks-/Unterarmschoner

Wer ohne Schutz von Handgelenk und Unterarm auf das Eis geht, riskiert nicht nur leichte Haut- und Schnittwunden, sondern bei harten Checks und Stockschlägen möglicherweise auch Frakturen des Unterarms und des Handgelenks.



Knieorthese

Knieverletzungen zählen zu den schwerwiegendsten Sportverletzungen und ziehen in der Regel lange Sportpausen, im schlimmsten Fall sogar das Karriereende nach sich. Eine gut ausgebildete Muskulatur bietet bekanntermaßen den besten Schutz für das Knie. Moderne Knieorthesen stellen eine zusätzliche Möglichkeit dar, um Knieverletzungen vorzubeugen, vor allem bei Spielern, die bereits eine Knieverletzung erlitten haben. Aktuelle Modelle können problemlos unter der Eishockey-Ausrüstung getragen werden und schränken die Bewegungsfreiheit kaum ein.

Herausgeber: © Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport 2010
Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin & Sporternährung, Arbeitsbereich Sportunfallforschung
E-Mail: thomas.henke@ruhr-uni-bochum.de
Die Broschüre kann kostenfrei angefordert werden unter: www.sicherheitimспорт.de → Produkte

Im Auftrag der VBG (Hamburg) – www.vbg.de

In Zusammenarbeit mit:

ARAG Allgemeine Versicherungs-AG – Sportversicherung (Düsseldorf) – www.ARAG-Sport.de
DEB – Deutscher Eishockey-Bund und angeschlossene Landesverbände (München) – www.deb-online.de
DEL – Deutsche Eishockey Liga Betriebsgesellschaft mbH (Köln) – www.del.org
ESBG – Eishockeyspielbetriebsgesellschaft mbH (München) – www.esbg.de
IIHF – International Ice Hockey Federation (Zürich, Schweiz) – www.iihf.com

Unter Mitarbeit von:

Dr. Thomas Henke (RUB), Ernst Höfner (DEB), Florian Kantner (RUB), Christian Klein (RUB), Patrick Luig (RUB), Norbert Moser (VBG), David Schulz (ARAG), Jim Setters (DEB)

Bildnachweise: DEB, IIHF, Ortema, Michael Bach, Patrick Luig