

ELTERNHAUS

Schule und

SCHUL- UND SPORTDEPARTEMENT DER STADT ZÜRICH
68. JAHRGANG • NUMMER 1 • MAI 1998

Bewegter Unterricht



Raum, Zeit und menschlicher Schwerkraft gestört werden. Ein vermindertes Zusammenspiel zwischen rechter und linker Hirnhälfte (mangels Übung) kann Störungen der koordinativen Übermittlungen verursachen. Unterdrückter Bewegungsdrang wirkt negativ auf das Selbstvertrauen und kann zu Aggressionen bis hin zu Depressionen führen.

Bewegung ins Leben bringen

Eltern und Erziehende haben unzählige Möglichkeiten, Bewegung in das Leben ihrer Kinder zu bringen. Und nicht selten profitieren die Erwachsenen selbst von diesem neuen Körpergefühl, das sich auch auf den Geist auswirkt.

Grundsätzlich sind zunächst die Gegebenheiten der jeweiligen Umgebung zu erfassen. Mit den Kindern zusammen soll sodann Bewegung in die Freizeitgestaltung miteingeplant werden, nach dem Motto: Was ist wo möglich? Spaziergänge, wenn es das Wetter zulässt ohne Schuhe über unebenem Waldboden. Damit leistet die Fussmuskulatur die Arbeit, die ihr zusteht. Velofahren, als Balance- und Reaktionsschulung. Ball- oder andere Spiele draussen.

Spiel und Sport

Heute gibt es viele schöne – sogar naturverbundene – Spielanlagen. Auf diesen Plätzen können Kinder Grundbedürfnisse wie im Sand wühlen und formen, Schaukeln, Klettern usw. ausüben und gleichzeitig soziales Verhalten trainieren. Oder sie können sich einem Sportverein anschliessen.

Für das trendige Rollschuhlaufen und das Rollbrettfahren sollten Eltern und Lehrer mithelfen, dass Kinder diese Sportarten weniger gefahrenvoll auf geeigneten Plätzen und mit Kopf- und Gelenkschutz ausüben. (Die SUVA offeriert Helme zu Spezialbedingungen.) Diese beiden Sportarten sind eine grosse Herausforderung an die Gleichgewichts- und Reaktionsschulung des heranwachsenden Körpers. Zur Verbesserung der Bewegungsabläufe – sei es für Alltagsbewegungen, Hobby oder Sport – gibt es Kurse. Angesprochen werden dort Kinder sowie Erwachsene, die gerne mehr über Körperbewegung wissen wollen.

Bewegtes Wohnen

Zu Hause sollten wir auf die kindlichen Bedürfnisse eingehen und die Freizeit im

Wohnbereich für die Kinder entsprechend mitgestalten.

Enge und ringhörige Wohnverhältnisse erfordern Phantasie und eine Portion Mut, Bewegung innerhalb solcher Wohnräume entstehen und geschehen zu lassen.

Aus Sicherheitsgründen, wegen Unfallgefahren und um die nachbarschaftlichen Beziehungen nicht zu strapazieren, lohnt es sich, gemeinsam ein paar Regeln aufzustellen. Toleranz und Respekt – gegenseitig – stehen im Vordergrund! Es sind Tage und



Die Einsatzmöglichkeiten des Sitzballs bei Spiel, Sport und in der Therapie sind äusserst vielfältig.

BILD: TOGU

Zeiten zu bestimmen, was wo und in welchem Rahmen erlaubt ist. Kinder müssen klare Grenzen kennen.

Mindestens ein Raum sollte kindergerecht eingerichtet sein. Grundbedürfnisse wie: Schaukeln, Drehen, Kreisen und Federn müssen möglich sein. Zum Beispiel kann ein Gymnastikball alternierend auch als Sitzball für «bewegtes Sitzen» angewandt werden. Lassen Sie sich beim Kauf eines Balles bezüglich Grösse und Qualität unbedingt beraten.

Kinder müssen ab und zu auch Ruhe finden und sich bei Bedarf zurückziehen können. Es kann sich dabei auch um ein «bewegtes Ruhen» handeln, z. B. in der Rückenlage mit dem Ball unter den Beinen, in



Bauchlage über dem Ball, mit dem Ball als Rückenstütze oder im Liegesitz auf einem defekten Ball.

Montieren Sie eine Hängevorrichtung im Türrahmen oder eine Schaukel im Zimmer. Vielleicht finden Sie Alternativen im Hausgang, im Treppenhaus, in der Waschküche oder in den Estrich- und Kellerräumen.

Sozial- und Körperkontakte können bei Übungen zu zweit oder mehreren miteinander und gefördert werden mit Wahrnehmungsspielen auf bestimmte

Körperteile, mit Ballspielen, -massagen oder dem sogenannten Rebounding zu zweit. Rebounder sind dem Minitrampolin ähnliche Geräte, die als Energiespender oder Austobmöglichkeit mit gelenkeschonender Wirkung funktionieren. Auch hier ist beim Kauf die fachmännische Beratung unerlässlich; Billig-Geräte sind oft zu hart.

Bewegung zu Hause erfordert nicht unbedingt viel Platz. Bewegung muss nicht mit Lärm verbunden sein. Hilfsmittel dazu müssen auch nicht teuer sein. Aber Bewegung soll bewusst gefördert und geschult werden!

Wohltuende Spirale

Mitbegründet wurde das Konzept der Spirdynamik von der Physiotherapeutin Yolande Deswart, Paris, und dem Arzt Christian Larsen, Bern. Es zeigt einfach und überzeugend die dreidimensionale (3-D) Gebrauchsanweisung für den Körper.

Zum Beispiel die Beckenaufrichtung in der Statik und in der Fortbewegung, so dass die Aufrichtung der Wirbelsäule kinderleicht wird. Oder die 3-D-Kopfbewegung.

Bei der Wahl des Sitzballs ist es wichtig, die richtige Grösse zu wählen, nämlich so, dass beim Sitzen Oberkörper und Oberschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Die Wirbelsäule soll aufgerichtet bleiben und das Becken weder nach vorn noch nach hinten gekippt sein.

Die Bälle gibt es mit Durchmessern bis zu 130 cm. Sie bestehen aus PVC, gemäss EMPA sind keine Nachteile bezüglich Umweltverträglichkeit bekannt. Der Ball soll bis zum angegebenen Durchmesser aufgeblasen werden. Nachpumpen ist erfahrungsgemäss etwa alle 2 Monate erforderlich. -br

Haltung ist (fast) alles

In einem Artikel in der Schweizerischen Ärztezeitung weist Dr. Brigitte Santos-Eggimann darauf hin, dass in der Schweiz gegen 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen bereits Rückenprobleme haben. In Deutschland gibt es eine Statistik, die aufhorchen lässt. 52 Prozent der Schulanfänger wurden als haltungsschwach eingestuft. Zwei Jahre später standen 16 Prozent haltungsschwachen Kindern bereits 49 Prozent Kinder mit Haltungsschäden gegenüber.

Wenn wir Kinder genau betrachten, sehen wir, dass nicht nur der Rücken ein schwacher Punkt ist, sondern der ganze Bewegungsapparat. Füsse knicken ein! X-Beine! Das gekippte Becken verursacht ein hohles Kreuz. Hochgezogene, nach vorne gerollte Schultern und ein eingezogener Nacken sind weitere Merkmale.

Doch: Die aufrechte Körperhaltung und die ursprüngliche, natürliche Bewegungskoordination gehen zunehmend verloren. Besonders während der Pubertät fällt die Körperkoordination zusammen, denn eine «Gebrauchsanweisung» für den Umgang mit dem Körper fehlt. Die Stars und Idole auf den Bühnen, die Models auf den Laufstegen und in den Illustrierten zeichnen sich ja vielfach ebenfalls durch eine «coole» spannungsarme Haltung aus. Nachahmen kann zu Gewohnheiten führen.

Mit dieser unkoordinierten Körperhaltung werden wir – gemessen an unseren Eltern – immer grösser und immer älter. Folglich muss unser Körper 70, 80, 90 und mehr Jahre einsatzbereit und funktionstüchtig sein. Es wäre fatal, sich nur auf Therapien, Kunststoffgelenke und operative Eingriffe zu verlassen.

Sinnvoller und einfacher wäre es, unkoordiniertes Körperverhalten erst gar nicht entstehen zu lassen. Denn wie schwierig es ist, sich jahrelange Gewohnheiten, Bewegungsmuster wieder abzugewöhnen, haben bestimmt die meisten schon auf die eine oder andere Art erfahren. Darum müssen bereits Kinder üben können. In der Familie, in der Schule, im Musik- und im Sportunterricht sind sie auf unterstützende Anleitungen für eine gesunde körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung angewiesen. S.O. ■

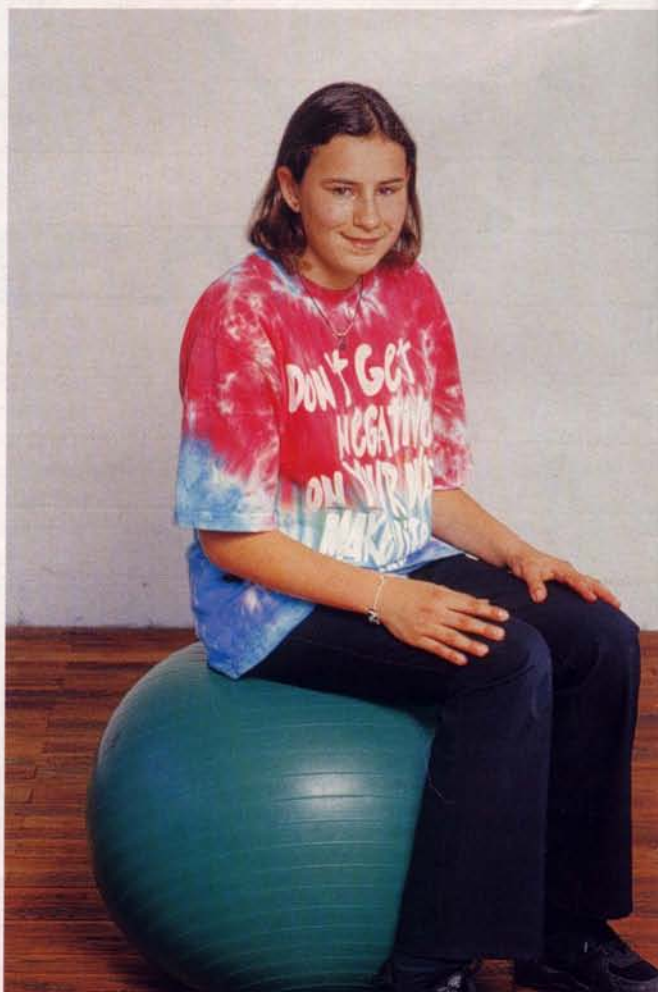
Gut bewegt, ist halb gelebt

Gesunde Kleinkinder haben eine perfekte angeborene Bewegungskoordination. Aus verschiedenen Gründen geht diese jedoch nach und nach verloren. Es ist deshalb wichtig, diese Fähigkeit und entsprechende Haltungen ständig zu trainieren. Denn: Körperbewegung ist eine existentielle Funktion für unsere Gesundheit. Über die rein mechanische Stärkung von Muskeln und Skelett hat sie auch Auswirkungen auf das organische und das psychische Wohlbefinden.

Bewegung löst Wachstums- und Erneuerungsreize aus. Durch Bewegung entstehen Druck-/Pump-Effekte im Gewebe, damit wird – zusammen mit dem Herz-Kreislauf-System – die Ernährung der Organsysteme sichergestellt. Mit dem Druck-/Pump-Effekt werden auch die Bandscheiben regeneriert. Bewegungsmangel kann Defizite am Bewegungsapparat punkto Mobilität, Kraft, Koordination und Kondition verursachen oder unter anderem Störungen des Vestibulärsystems (Gleichgewichtsorgan) hervorrufen.

Bewegungsmangel kann zu Wahrnehmungsstörungen der Sinnesorgane führen. Mangels Selbsterfahrungen kann die Verarbeitung von Informationen bezüglich

Der Sitz- oder Gymnastikball, richtig eingesetzt, ist eine ausgezeichnete Alternative zum herkömmlichen Stuhl: im Schulzimmer, zu Hause oder im Büro. BILD: IRENE MÜLLER



Sie optimiert die Beweglichkeit und die Öffnung des Kopfgelenkes. Nerven und Gefässe erhalten dadurch einen ungehinderten Durchgang. Verspannungszustände werden vermindert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die bewusste Beinkoordination aus den Hüftgelenken fördert die Fussfunktionen bezüglich: Abrollen, Federn, Abstossen... Schulter-, Arm- und Handbewegung erfahren Neueinstellungen. Die Motorik verbessert sich spür- und sichtbar.

Wenn schon sitzen, dann bewusst und «bewegt sitzen». Die Sitzposition sollte oft gewechselt werden, ab und zu auch auf einer mobilen Unterlage. Eltern, Kindergärtnerinnen und die Lehrerschaft sollten zusammenspannen und die Kinder zu aufrechtem Sitzen ermuntern und ihnen auch die Möglichkeit geben, die Sitzposition zu ändern und zwischendurch gar aufzustehen. Dass dasselbe natürlich auch für die Erwachsenen am Arbeitsplatz gilt, versteht sich von selbst. Es ist also durchaus sinnvoll, sich den Büroplatz so zu organisieren, dass nicht alles im Sitzen erledigt werden kann.

Alles ist Bewegung

Die Grundsätze der Bewegungskoordination beginnen sich erst allmählich durchzusetzen. Wie in der Zahnprophylaxe oder in der Aids-Prävention sind gezielte und dauernde Information und die entsprechende Anleitung wertvolle Hilfsmittel im Kampf gegen die sich rapid verbreitenden Haltungsschäden.

Es gibt in der ganzen Schweiz (zum Teil auch in europäischen Ländern) Spezialisten für Bewegungskoordination, die nach dem Konzept der «Spiraldynamik» unterrichten. Und es gibt Kurse für Kinder, Eltern und für Lehrkräfte. 1997 ist das Lernvideo «Kleine Bewegungen – grosse Wirkung: der gezielte Balleinsatz am Arbeitsplatz»* erschienen, das eine praktische Hilfe für den sinnvollen Umgang mit dem Gymnastikball darstellt. Darin werden zum Beispiel 8er-Übungen aufgezeigt, in denen die Gelenke, die Bänder und die Muskeln dreidimensional durchbewegt werden, so wie wir sie im Alltag, Hobby und Sport brauchen. 8er-Bewegungen koordinieren zusätzlich das Zusam-

menspiel der rechten und der linken Hirnhälfte. Sie verbessern die Konzentrationsfähigkeit und optimieren den Lerneffekt. Jeweils nach 20 Minuten Sitzen sollten Körper und Geist mit solchen Bewegungen aufgelockert werden.

Susanne Oetterli ■

Die Autorin, Mutter von drei Kindern und dipl. Gymnastikpädagogin SBTG/SVDG, ist Herausgeberin des erwähnten Videos.

*** LERNVIDEO (Inhalt)**

- Anatomie zum Anfassen
- Ärztliche Erklärungen
- Sicherheit auf dem Ball
- Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Die sechs wichtigsten Übungen
- Viele praktische Tips
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Begleitbroschüre

(Auskunft bei S. Oetterli, Uetlibergstr.15, 8810 Horgen. Tel. 725 36 00)



«Gsundi Schuel» – ein Projekt der Stadt Zürich

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.»

Dieser wichtigste Satz in der Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahre 1986 meint, dass die Lebenswelt Schule eine absolute Schlüssel-funktion für die Gesundheit unserer Kinder innehat. Die Schule ist der Lern-, Arbeits- und Spielort der Schülerinnen und Schüler. Da wird Gesundheit geschaffen und gelebt. Und nicht nur durch die Schüler, sondern auch für und durch alle übrigen Beteiligten der Schule, die Lehrerinnen und Lehrer, die Betreuungspersonen, das Personal der Hauswartung. An dieser Lebenswelt setzt die europa- ja weltweite Bewegung «Gesundheitsfördernder Schulen» an.

♣ sind Erfahrungs- und Lebensräume, in

denen sich alle Beteiligten wohlfühlen sollen;

- ♣ bieten ein positives Lern- und Arbeitsklima für alle und machen praktische Angebote für eine gesunde Lebensgestaltung.
- ♣ stärken den Einzelnen und die ganze Schulgemeinschaft.
- ♣ arbeiten prozesshaft und stetig an der Förderung der Gesundheit.
- ♣ stehen im Austausch mit dem sie umgebenden Quartier.

Dieses Projekt will der gesundheitsfördernden Schule in der Stadt Zürich zum Durchbruch verhelfen. Anlass dazu gab eine Motion des Gemeinderats, die verlangte, dass der Suchtprävention und der Gesundheitsförderung im Schulhaus mehr Bedeutung zukommen müsse.

Im Zentrum des Projekts «Gsundi Schuel» stehen die Sensibilisierung der Lehrerkollegien in den Schulhäusern für die Gesundheitsförderung an Hauskonventen und mittels Impulstagen, die Aus- und Wei-

terbildung geeigneter Lehrpersonen, ihre Begleitung während ihrer Aufbauarbeit im Schulhaus und die Möglichkeit, schulhaus-eigene Gesundheitsförderungsaktionen finanziell zu unterstützen.

Das für Lehrerkollegien niederschwellige Konzept der gesundheitsfördernden Schule kann als Baustein der laufenden Entwicklung hin zu teilautonomen Quartierschulen aufgefasst werden.

In der Stadt Zürich sind die Suchtpräventionsstelle, der Schulärztliche-Schulpsychologische Dienst und das Büro für Schulentwicklung mit der Durchführung des Projekts «Gsundi Schuel» betraut worden. Unter dem Motto: Schule entwickeln – Gesundheit fördern.

Toni Reichmuth, Schularzt ■

Für weitere Informationen: «Gsundi Schuel», c/o Suchtpräventionsstelle, Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, oder: c/o Schulärztlicher-Schulpsychologischer Dienst, Seestrasse 346, 8038 Zürich