

BEWEGUNG



BEWEGUNG

Bewegung und Haltung

Eines der wohl meist diskutierten gesundheitsorientierten Probleme im Schulalltag betrifft das Thema „Haltung“. Wirbelsäulenschäden bei Kindern und Jugendlichen sowie Bewegungsmangel nehmen immer mehr zu. Gerade in diesem Bereich kann aber die Schule einen wesentlichen Beitrag leisten.

Wichtig dabei ist, nicht durch einmalige Aktionen das Thema „Haltung“ zu behandeln, sondern kontinuierlich in vielen kleinen Schritten Kinder in einer gesundheitsfördernden Lebensweise zu unterstützen. Dies ist nur möglich, wenn Bewegung zu einem Lebensprinzip und so auf natürliche Weise im Unterricht integriert wird.

Bereits Kinder verbringen viel zu viel Zeit mit Sitzen. Dies erfolgt einerseits durch die Struktur der Schule an sich, andererseits aber auch durch das rapide Ansteigen der Bewegungsarmut von Kindern und Jugendlichen (Fernsehhaltung). Durch die monotone Belastung der Wirbelsäule treten Schäden und Fehlhaltungen auf, die später nur mehr schwer korrigiert werden können. Durch die wachstumsbedingte Strukturschwäche der Wirbelsäule von Kindern wirken sich derartige Belastungen gesundheitsschädlich aus. In der Schule können ergonomische Sitzmöbel diesbezüglich präventive Unterstützung bieten. Es liegt aber an den Lehrern darauf zu achten, dass diese auch richtig eingesetzt werden. Sinnvoll ist es hier auch sicherlich, Rücksprache mit dem Schularzt zu halten.

Sollte die Schule über keine ergonomischen Sitzmöbel verfügen, gibt es in jedem Fall die Möglichkeit, Tische und Stühle je nach der Körpergröße der Jugendlichen auszutauschen, was besonders auf Grund der unterschiedlichen „Wachstumsschübe“ bei Jugendlichen wichtig ist (siehe Tabelle).

Körpergröße bis ca. 142 cm	Tischhöhe 58 cm	Sitzhöhe 34 cm
Körpergröße bis ca. 157cm	Tischhöhe 64 cm	Sitzhöhe 38 cm
Körpergröße bis ca. 172 cm	Tischhöhe 70 cm	Sitzhöhe 42 cm
Körpergröße ab ca. 173 cm	Tischhöhe 76 cm	Sitzhöhe 46 cm

Ein wesentliches Problem stellt das Gewicht der Schultasche dar. Um Skelett- und Bewegungsapparat nicht einer schädlichen Überbelastung auszusetzen, müsste es in jeder Klasse die Möglichkeit geben, einen Teil der Schulsachen zu deponieren. Das Gewicht der Schultasche darf unter dem Aspekt der orthopädischen Prophylaxe maximal 10% des Körpergewichtes des Kindes betragen. LehrerInnen die bereit sind, ihren Kindern Unterstützung anzubieten und die Ablage von Schulsachen zu organisieren, scheitern oft am Fehlen von Kästen. Eine Möglichkeit wäre es, etwa im Rahmen eines Elternabends die Aktion „Schulkasten“ zu initiieren und mit Hilfe der Eltern einen alten Kasten aufzutreiben, der auch von den Schülern bemalt werden könnte und es ihnen ermöglicht, daheim nicht benötigte Sachen in der Klasse aufzubewahren.

In den Schulstunden selbst ist es notwendig, alternative Sitzhaltungen zu schaffen (siehe Tipps) und Bewegung im Unterricht und nicht nur in die Pausengestaltung mit einzubinden. Gleichzeitig können dadurch auch Anregungen für den Freizeitbereich geboten werden. Wesentlich dabei ist, dass Kinder einen natürlichen Bewegungsablauf beibehalten.

BEWEGUNG

Speziell der Turnunterricht bietet die Möglichkeit, gezielte Übungen für den Haltungsbereich durchzuführen. Motivation und Vielfalt der Übungen tragen zum Spannungsabbau bei und erleichtern wiederum, dem darauffolgenden Unterricht konzentrierter zu folgen. Gleichzeitig besteht gerade in der Oberstufe die Gefahr, Bewegungs- und Entspannungsübungen ausschließlich auf die Kompetenz von Leibeserziehern abzuwälzen. Sinnvoll wäre es aber sicherlich, sich als „Nicht-Turnlehrer“ Tipps und Anregungen zu Integration von Bewegungseinheiten von Kollegen zu holen, die sich als Turnlehrer in ihrem Bereich engagieren.

In „Sitzen als Belastung“ werden die Ansprüche an LehrerInnen zum Thema „Haltung im Unterricht“ sehr eindringlich formuliert:

„Lehrer sollen sich stets für die Beschaffung ergonomisch konzipierter Schulmöbel einsetzen:

Stufenlos höhenverstellbare Schulpulte mit Schrägstellung von mindestens 16° Schulstühle mit einfacher Höhenverstellung (Drehgriff oder Gaslift) und anatomisch geformter Rückenlehne als Lendenbausch.

Lehrer sollen die Schulmöbel mindestens zweimal jährlich nach der Checkliste den sich im Wachstum befindlichen Schülern anpassen:

Immer zuerst den Stuhl, dann das Pult anpassen
Korrekt angepasste Stühle mit dem Namen des Benützers versehen
Stühle nicht mehr austauschen.

Lehrer sollen sich bei der Möblierung von Fachräumen wie:

Zeichen- und Werkräume,
Handarbeits- und Hauswirtschaftszimmer,
Sprachlabor,
Computer- und Maschinenschreibzimmer, usw.

für zweckmäßiges Mobiliar einsetzen:

Stühle mit einfacher individueller Anpassung mittels Drehgriff oder Gaslift
Den Arbeitsabläufen angepasste Tischhöhen und Schrägstellung
Verwendung von Vorlagehalterungen

Aktive und passive Entlastungsmaßnahmen in einem „bewegten“ Unterricht.

Aktive Entlastungsbewegungen haben zum Ziel, mit sanften harmonischen Gegenbewegungen die durch die aufrechte Haltung im Sitzen einseitig monoton belasteten Strukturen des Bewegungsapparates zu entlasten. Dabei muss auf die physiologischen Bedingungen in den Bandscheiben Rücksicht genommen werden, um diese nach langandauerndem Bewegungsmangel nicht zu schädigen.

Passive Entlastungsstellungen erzielen durch Abgabe großer Teile des Körpergewichtes auf Unterstützungsflächen eine wohltuende passive Dehnung der verspannten Rumpfmuskulatur und eine Entlastung der Bandscheiben vor einseitigem Druck.

BEWEGUNG

„Entlastungsbewegungen können vom Lehrer gezielt im Klassenverband oder nach erfolgter Instruktion von den Schülern spontan je nach Bedürfnis angewendet werden.“

Entlastungsbewegungen sollten in ihrem Bewegungsumfang immer den ganzen Körper erfassen und durch eine bewußte Tiefenatmung unterstützt werden.

Senn, E. Theorie. Aspekte einer Physiologie des Sitzens. In: Sitzen als Belastung. SVSS, Neubrückstraße 155, 3012 Bern. S. 15.:

„Die aktiven Entlastungsbewegungen lassen sich auf drei verschiedene Arten durchführen:

1. Fortbewegungsübungen im Sitzen auf den Gesäßbacken aktivieren vielfältigst, rhythmisch und intensiv die Rumpf-, Schulter- und Beckengürtelmuskulatur, wobei eine betont dynamische Muskelaktivität die aufrechte Rumpfhaltung sichert. Der Sitzende soll die Füße vom Boden anheben und unter Ausnützung vom Armschwüngen mit dem Gesäß auf der Sitzfläche nach vorn und wieder zurück robben („Schinkenlaufen“).
2. Nach dem Aufstehen soll vorsichtig und langsam wieder eine betontere Lendenlordose erarbeitet werden, indem der Stehende aus einem breitbeinigen Stand heraus das Kreuz ganz langsam um die in die Lenden gestemmtten Hände nach hinten biegt. Dabei darf lediglich ein noch gut erträgliches Druckgefühl auftreten.
3. Die beste und befreiendste Entlastung ist das Gehen, Laufen und Tanzen in einer ungezwungenen, spielerischen, betont aktiven aufgerichteten Haltung.

Lehrer sollen sich wegen der Größenunterschiede innerhalb der Klassen für individuelle Lösungen einsetzen:

Anschaffung und Verwendung von Einzel-Schülerpulten wenn immer möglich Anschaffung und Verwendung verschiedener Stuhlgrößen.

Lehrer sollen sich im Sinne einer umfassenden Prophylaxe für die Verwirklichung ergonomisch konzipierter Hausaufgabenplätze einsetzen:

Aufklärung und Beratung der Eltern.

(Gasser, H./Riesen, S. Praxis Schulstunde. In: Sitzen als Belastung. Verlag SVSS. Neubrückstraße 155, 3012 Bern. S. 10.

Es ist aber zu betonen, dass all diese Aktivitäten ohne die Unterstützung von Behörden, Eltern und Schulärzten schwer realisiert werden können. LehrerInnen können das Bewusstsein für richtige Haltung und Bewegung wecken, es ist aber ein langsamer Prozess, Schüler zur richtigen Haltung zu führen, sie zu korrigieren und kontrollieren. Ein Prozess, der nur durch das Engagement aller Beteiligten effizient durchgeführt werden kann.

Aus dem Zahlenmaterial lässt sich auch gut ablesen, in welchen Altersstufen das größte Interesse am Pausenspiel vorhanden ist. Die Tabelle zeigt deutlich, dass mehr Schüler vom Angebot der mobilen Spielgeräte Gebrauch gemacht haben als auf Grund der Erstbefragung zu erwarten war. Besonders sichtbar ist das bei den 12- bis 13-jährigen Mädchen, aber auch bei den anderen Altersstufen. Ein Abbruch erfolgt erst bei den 16- bis 17-jährigen und älteren, welche von den Angeboten nicht erreicht werden. Eine Tatsache, die die Frage aufwirft, was für diese Altersstufe an attraktiven Bewegungsmöglichkeiten bereitgestellt werden müsste.

BEWEGUNG

Allgemeine Erfahrungen

Die Begeisterung für die neuen Möglichkeiten in den Pausen war bei den Schülern durchgehend groß. Sie hielt während des 4 bis 6 Wochen dauernden Versuches an. Lediglich witterungsbedingte Einschränkungen (Regen, Schnee, Matsch) wirkten sich nachteilig aus. Nach solchen Phasen brauchte es immer einen neuen Anstoß. Wertvolle Höhepunkte im „Spieleben“ der Schulkinder sind Spielfeste, Turniere mit anderen Klassen oder den Eltern, Schulmeisterschaften.

Die Kontinuität bei der organisatorischen Durchführung war nur dort gewährleistet, wo sich ein oder mehrere Lehrer aktiv mit einschalteten und nach der ersten Begeisterung den weiteren Ablauf unterstützten.

Von den angebotenen Spiel- und Sportgeräten wurden vor allem diejenigen bevorzugt, die zum Experimentieren reizten oder starken Neuigkeitswert für die Schüler hatten (z.B. Pedalo, Stelzen, Zeitlupenbälle, oder Geräte, die zum gemeinsamen Spiel anregten wie Fußbälle, Goba und Tennis, Hockey und Frisbee).

Die traditionellen Sportgeräte wie Springseil, Reifen fanden weniger Anklang. Hier müßten neue Spielformen im Turn- und Sportunterricht neue Anreize schaffen.

Verluste oder Beschädigungen an Geräten waren gering (die Materialkontrolle durch Lehrer war gesichert). Leichte Veränderungen des allgemeinen Pausenklimas waren zu beobachten. Es entstanden neue, teilweise feste Gruppierungen (Spielinteressen), heterogene Knaben-Mädchengruppen bildeten sich und ein sehr starkes Interesse war bei den ausländischen Schülern zu beobachten (Integrationsmöglichkeiten?).

Raucherecken hatten weniger Zuspruch und auch das Hinausgehen an die frische Luft fiel manchem leichter. Allerdings gab es auch Beschwerden von älteren Schülern, die sich durch die erheblich zunehmende Aktivität auf dem Pausenhof gestört fühlten.

BEWEGUNG

Pausengestaltung

Besondere Bedeutung der Möglichkeiten, Bewegung im Schulalltag zu integrieren, kommt der Pausengestaltung zu.

Diese im Rahmen des konventionellen Schulablaufes sinnvoll zu planen, erfordert viel Geschick und Engagement von allen an der jeweiligen Schule tätigen PädagogInnen.

Anschauliche Beispiele, wie dies möglich wäre, sind dem „Handbuch Pausenplatz“ zu entnehmen. Neben zahlreichen Pausenspielen, werden auch strategische Vorgangsweisen für die Etablierung eines positiven Pausenplatzes in der Schule aufgezeigt: Ebenso wird auf die Problematik der unterschiedlichen Interessen von SchülerInnen für die Pausengestaltung je nach Alter und Geschlecht hingewiesen:

„Pausenplatzspiel für Mittel- und Oberstufe (5. – 9. Klasse)

Im Kindergarten ist die Bedeutung des freien Spielens wie in der Grundschule das tägliche Pausenspiel in mehreren Projekten längerfristig untersucht worden (vgl. Firmen 1985, Wasmund 1984). Für Aussagen zur Mittel- und Oberstufe im Bereich „Pausenspiele“ stütze ich mich, neben eigenen Erfahrungen, auf einen Projektbericht von Eberhard Helms.

Helms (1985) berichtet in der Zeitschrift „Sportunterricht“ (S. 20-25) über die Ergebnisse eines Pausenplatzprojektes an vier Berliner Oberschulen. In diesem Projekt sind die Einstellungen zum Pausenspiel und das Verhalten von 12- bis 17-jährigen Schülern beim Angebot mobiler Spiel- und Sportgeräte untersucht worden.

Die Projektskizze

Versuchsschulen in Berlin:
2 Hauptschulen (Primarschule-Oberstufe)
1 Realschule (Sekundarschule)
1 Gymnasium

Versuchszeitraum:
4 – 6 Wochen Spielangebote 1983

Versuchspersonen:
1247 Schüler

Versuchsleitung:
1 Hochschulsportlehrer der Freien Universität Berlin
1 Projektgruppe mit 9 SportlehrerInnen-Studenten

Versuchsverfahren:
Angebote von mobilen Spielgeräten
Einstellungsabklärungen mit Fragebogen vor und nach der Versuchsphase

BEWEGUNG

Folgende Zielsetzungen flossen in die Arbeitshypothesen ein:

- Was bedeutet „Pause“ für Oberstufenschüler?
- Welche Rolle spielt der motorische Bereich in der Pause bei Schülern unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Geschlechts?
- Wird ein vielseitiges Angebot zur körperlichen Betätigung während der großen Pausen auch quantitativ genutzt?
- Welche Konsequenzen ergeben sich für den existierenden Organisationsrahmen einer Schule?
- Welche Einstellungen haben die Lehrer zu einem solchen Vorhaben?

Erfahrungen aus den vier Versuchsschulen:

a) Einstellung der Lehrer:

- 95% äußern sich positiv zu den Versuchen
- 75% würden eine Weiterführung der Spielangebote in der Pause unterstützen
- Wenige Lehrer fühlten sich durch die Aktionen in den Pausen direkt oder indirekt im Unterricht behindert
- 75% beurteilen die Einstellung der Schüler zum Versuch positiv

b) Auswertungen aus den Schülerfragebogen (gekürzt):

Was bedeutet eigentlich die Schulpause für dich? (Geordnet als Rangreihe)

1. (Frage 7): Ich habe Möglichkeiten für das Gespräch oder für das Zusammensein mit anderen (86% Mädchen, 75% Knaben stimmten zu)
2. (Frage 1): Frische Luft, Entspannung (69% Mädchen, 73% Knaben bejahten)
3. (Frage 5): Gott sei Dank, kein Unterricht! (53% Mädchen und 60% Knaben beanspruchten diese Aussage für sich)
4. (Frage 3): Ich kann mich körperlich bewegen (nur 31% der Mädchen, aber 52% der Knaben entschieden sich für diese Aussage)
5. (Frage 2): Ein Stück Freiheit, wo ich selbst tun kann, was ich will (40% Mädchen und 37% Knaben nannten diesen Beweggrund)
6. (Frage 6): Ich kann Ärger loswerden (galt für 24% Mädchen und 28% Knaben)
7. (Frage 4): Ich kann mir Gedanken über die nächste Stunde machen und mich vorbereiten (nahm mit 23% bei den Mädchen und 19% bei den Knaben den geringsten Rang ein)

BEWEGUNG

„Eine Ausdifferenzierung der, für unsere Anliegen interessanten Fragen 3 „Ich kann mich in der Pause körperlich betätigen“, ergibt folgendes Bild:

Bei den 12-jährigen Knaben ist der Wunsch nach körperlicher Betätigung sehr stark, nimmt zum 14. Lebensjahr hin leicht ab und bleibt ab da annähernd konstant.

Bei den Mädchen liegen die höchsten Werte beim Wunsch nach körperlicher Betätigung in den Schulpausen zwischen dem 13. bis 15. Lebensjahr.

Auffällig ist das starke Auseinanderklaffen bei den 12-jährigen Knaben und den Mädchen.

Zur Überprüfung, ob sich nach einer Versuchsphase von 4 bis 6 Wochen „Pausenspiele“ eine nachweisbare Verhaltens- oder Einstellungsänderung ergeben hat, diente vor allem die Analyse der folgenden Frage:

Hast du während der sechs Wochen Spielgeräte ausgeliehen oder mitbenutzt?
Die Schüler konnten mit nie/manchmal/täglich antworten.

Für die einzelnen Altersstufen unterteilt in Mädchen und Knaben ergaben sich folgende Werte:

Alter	Mädchen	Jungen	Mittelwert
12 Jahre	66 %	86 %	76,0 %
13 Jahre	62 %	81 %	71,5 %
14 Jahre	42 %	69 %	55,5 %
15 Jahre	40 %	58 %	49,0 %
16 Jahre	28 %	53 %	40,5 %
17 Jahre +	15 %	28 %	21,5 %

Die Mittelwerte der einzelnen Schulen differierten nur geringfügig. Die Differenzen sind vorwiegend auf die unterschiedlichen Witterungsbedingungen und Größenverhältnisse der Pausenplätze zurückzuführen.

Mit Ausnahme des Gymnasiums war in allen anderen Schulen ein starker Unterschied bei der Intensität der Nutzung zwischen Knaben und Mädchen zu beobachten. Insgesamt kann für die Knaben ein Mittelwert von ca. 60 % und für die Mädchen von 40 % angenommen werden.

Planung

So gesehen, sollte eine aktive Pausenplatzgestaltung ein Angebot von Schülern für Schüler sein. Die Lehrer sollten bei der Ausarbeitung des Konzeptes und bei der Durchführung nur unterstützende, beratende und helfende Funktionen ausüben um den Schülerinteressen zum Durchbruch zu verhelfen. Die Planer müssen sich mit folgenden Themen befassen:

BEWEGUNG

Vorarbeiten

- zur Verfügung stehender Raum (Fläche)
- Gespräche mit Schülern über deren Pausenverhalten
- Beobachtung des Pausenverhaltens
- Ideensammlung bei den Schülern
- Literaturstudie (Spielsammlungen, Richtlinien, Vorschläge, Empfehlungen, etc.)
- Festsetzung der Ziele
- Auswahl der Angebote nach der Ideensammlung, dem zur Verfügung stehenden Platz und der Literaturstudie, Schlechtwetterangebot
- Arbeitsaufteilung
- Verhandeln mit der Schulbehörde (Lehrerschaft etc.)
- Finanzierung
- Öffentlichkeitsarbeit

Realisierung, Ausführung

- Arbeitsaufwand, Arbeitsablauf
- Anpassung der Pausenordnung, Pausenzeiten, Spielmöglichkeiten an schulfreien Tagen
- Untersuchen, was selbst hergestellt werden könnte
- Was soll durch Firmen erstellt werden?
- Spiele selber aufmalen, Pausen farbig gestalten
- Elternhilfe
- Beschaffung von Spielmaterial (Eltern, Vereine, Gemeinde, etc.)
- Spielvermittlung, wie und wann können die Spiele an die anderen Schüler vermittelt werden
- Festlegen der Verantwortlichkeiten (Spielmaterialausgabe, Aufsicht, Animation, etc.)
- Unterhalt und Instandhaltung der Geräte
- Überlegungen zur Weiterentwicklung der aktiven Pausenplatzgestaltung
- Auflisten von neuen Fragen und Problemen

Zusammenfassung

Für die Schüler der Oberschule (7. bis 13. Klasse) bedeutet die Schulpause im Gegensatz zu den Grundschulern (1. bis 6. Klasse) vorrangig Kommunikation, Entspannung und Nichtunterricht. Erst danach folgt der Wunsch nach dem Ausleben von Bewegungsbedürfnissen – bei Knaben wesentlich stärker als bei Mädchen. Häufig müssen die Bewegungsbedürfnisse gegen den verbalen Widerstand der Schüler wieder neu geweckt werden.

Der Wunsch nach körperlicher Betätigung ist bei den 12- bis 14-jährigen Knaben und Mädchen noch stark, verringert sich aber mit zunehmendem Lebensalter ständig (durch einen Angebotswechsel kann die Spielfreude wach gehalten werden).

BEWEGUNG

Nach einem offenen Angebot mobiler Spielgeräte während eines Zeitraumes von 4 bis 6 Wochen ist festzustellen, dass im Mittel 50% der Schülerschaft diese Geräte benutzt. Knaben taten das in höherem Maße als Mädchen, die Altersgruppe der 12- bis 14-jährigen stellten dabei den größten Anteil.

Der Wunsch und das Bedürfnis nach körperlicher Betätigung ist vielfach latent vorhanden. Das zeigt der teilweise sehr hohe Prozentsatz derer, die sich zwar nicht für Spiel oder anderweitige körperliche Betätigung ausgesprochen hatten, sich aber dann sofort betätigten, als sie ein Angebot vorfanden.

Über 60% der Schüler, die an den Versuchen teilgenommen hatten, wünschten sich eine Weiterführung, wobei sich etwas mehr als 25% für die Selbsterstellung von Spielgeräten oder Selbsthilfe auf dem Pausenplatz aussprachen. 30% der Schüler waren gegen diese „Belastung in Eigenverantwortung“. (Schüler müssten schon früher zur „Selbstverwaltung“ von Materialien angehalten werden).

BEWEGUNG

Grundüberlegungen zur aktiven Pausengestaltung:

Aktive Pausengestaltung

Ziel

Die Schüler sollten die Pause vermehrt, freiwillig und ohne Zwang als Bewegungs-, Betätigungs- und Kontaktfeld benützen. Wenn wir dies wollen, müssen wir ihnen Freiräume anbieten, in denen sie nach eigener Wahl Bewegungs- und Spielmöglichkeiten erfahren dürfen. Wir müssen ihnen Entscheidungsfreiheiten und Mitbestimmung zugestehen und können ihnen Verantwortung übertragen.

Aus: Gasser, H./Riesen, S. Praxis Schulstunde. In: Sitzen als Belastung. SVSS, Neubrückstraße 155, 3012 Bern. S. 11-13.

„In unseren Schulen herrscht immer noch ein erhebliches Defizit an Information über die Bedeutung der **Haltungsprophylaxe im Sitzen** und deren praktischer Durchsetzung. Folgende Thesen fordern Maßnahmen für eine verbesserte Rückenhygiene in der Schule.

These 1

Bedeutung von Hilfsmitteln für alternatives Sitzen und Alternativen zum Sitzen.

Mit dem gezielten Einsatz einfacher und kostengünstiger Hilfsmittel können bestehende Unzulänglichkeiten beim Mobiliar als Ursache schlechter Sitzhaltungen ausgeglichen werden:

- Sitzkissen und Sitzkeil als nach vorne geneigte Sitzflächen
- Sitzball (Physioball) und Sitzschaukel als labile Sitzflächen
- Spreukissen und Gymnastikmatten als Alternativen zum Sitzen
- Pultaufsatz mit 16 ° geneigter Schreibfläche als Alternative zum Flachpult.

These 2

Bedeutung von Entlastungshaltungen und Entlastungsbewegungen.

Fehlende physische Voraussetzungen und mangelndes Haltungsbewusstsein der Schulkinder können durch ein besseres Verständnis für optimale Lernvoraussetzungen bzw. durch einen entsprechenden „bewegten“ Unterricht zu einem gewohnheitsmäßig guten Sitzverhalten führen:

- Tolerieren von Entlastungshaltungen beim Arbeiten als Entlastung der ermüdeten Haltungsmuskulatur

BEWEGUNG

- Durchführen und Tolerieren von Entlastungsbewegungen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit der das Becken aktiv haltenden Rumpfmuskulatur, der Ernährung der Bandscheiben und der Tiefenatmung.

Entlastungsbewegungen im Unterricht (Bedeutung der Entlastung).

Unter Entlastungsbewegungen versteht man die bewusste Unterbrechung der Monotonie der Sitzhaltung aktiver oder passiver Art bei stereotyper Überbeanspruchung, Überforderung des Bewegungsapparates – speziell der Wirbelsäule.

Organisation

Das an der Planung und Entscheidung beteiligte Team muss nun auch in der Organisation tätig bleiben.

- Materialausgabe
- Einführung der Spiele
- Animation, Information, Beratung
- Organisation von Spielgruppen, Wettkämpfen, etc. (viertel- oder halbjährlich)
- Aufsichtspflichten, Leistung, Ausgleich (Freizeit)
- Lösen von Konfliktsituationen
- Gespräche über Wünsche und Vorschläge der Schüler

In der aktiven Pausenplatzgestaltung könnten Rückschlagspiele, wie Goba, Tisch-Tennis, Mini-Tennis, etc. eine wichtige Rolle einnehmen!

Flücker, Erich, **Handbuch Pausenplatz**, Verlag SVSS, 1991.

KONTAKTADRESSE:

Bei speziellen Fragen in diesem Bereich ist es sinnvoll, sich mit dem jeweiligen Schularzt in Verbindung zu setzen.

ANGEBOTE FÜR DIE VERMITTLUNG VON GESUNDHEITSRELEVANTEN THEMEN FÜR DEN UNTERRICHT

Wir danken dem Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 12 – Sanitätswesen für die Bereitstellung der Unterlagen aus der Informationsmappe „Angebot zur **Gesundheitserziehung**“.

Autorenteam: Dr. med. Brigitte PREHSLAUER
Mag. Phil. Barbara DROBESCH
UA Gesundheitsförderung und Sozialmedizin

Dr. Jörg KRISCHAN – Sachverständiger für Strahlenschutz
alle: Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 12

Dr. Günther NAGELE – AIDS – Hilfe Kärnten

BEWEGUNG

LITERATUR

- BAUR, J./BÖS, K./SINGER, R. (Hrsg.)** Motorische Entwicklung
Schorndorf 1994
- BRETTSCHEIDER, D./BAUER, J./BRÄUTIGAM, M. (Hrsg.)** Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen
Schorndorf (Bericht über den 8. Sportwissenschaftlichen Hochschultag der deutschen
Vereinigung für Sportwissenschaften)
- JUNGHANNS, H.** Die Wirbelsäule unter den Einflüssen des täglichen Lebens,
der Freizeit, des Sports
Stuttgart
- KOSCHEL, D./FERIE, C.** Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik
Aachen, 1997
- ROTHMANN, I.** Bewegungsspiele für Kinder
Wiesbaden
- AIGELSREITER, Helmut** Dehnen- Kräftigen- Bewegen
Eigenverlag, Graz
- BRÜGGER, Alois** Gesunde Körperhaltung im Alltag
Verlag Dr. Brügger, Zürich
- EINSINGBACH, Thomas** Funktionelle Ausgleichsgymnastik
Verlag Pflaum, München
- FREIWALD, Jürgen** Aufwärmen im Sport
Verlag Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg
- ILLI, Urs und Autorenteam SVSS** Sitzen als Belastung
Verlag PMSI Holdings GesmbH Deutschland
- KEMPF, H. –D.** Die Rückenschule
Verlag Rowohlt, Reinbeck
- KEMPF, H. –D.** Rückenschule für Kinder
Verlag Rowohlt, Reinbeck
- LIPPMANN, Ch.** Wohlfühlen am Computer
GU Verlag München
- SÖLL, H.** Psychosomatische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter
Schorndorf
- ROECK, J.** Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz
Universitätsverlag, Wien

BEWEGUNG

LITERATUR

FLÜCKINGER, Erich (Hrsg.)
Verlag SVSS, CH- Zumikon

Handbuch Pausenplatz

BERQUET, C./MEWES, B.
Verlag Thieme, Stuttgart
Auswahl und Anpassung der Schulmöbel

Sitz- und Haltungsschäden

WOLF/MASSARWEK
Verlag Gustav Fischer
Ergänzt durch Übungen im Wasser, mit Musik, Atmung, Sprache und Pantomime

Fußgymnastik

Gestaltung von Bewegungspausen, Spiele

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HECKE, Leo
Verlag Comenius, Hitzkirch | Pausenplätze machen Schule |
| KRAMMLER, Hans
Verlag Hofmann, Schorndorf | Der Pausenspielhof |
| KÜCKELHAUS, Hugo
Verlag Fischer, Frankfurt | Entfaltung der Sinne |
| MIEDZINSKI, K.
Modernes lernen, Dortmund | Die Bewegungsbaustelle |
| OBERHOLZER, Alex/LÄSSER, Lore
Ulmenverlag, Stuttgart | Gärten für Kinder |
| VOELLMY, Lois/WETTSTEIN, Felix
Verlag Pro Juventute, Zürich | Pausenplatz? Schulhof? Pause! |
| BAIER, Rudolf und andere
Verlag Hugendubel, München | Jonglieren – vom Werfen, Fangen, Drehen |
| FLURI, Hans
Verlag Hofmann, Schorndorf | 1012 Spiele in der Freizeit |
| LANG, Hans-Georg
Verlag Katzmann, Tübingen | Soziale Spiele |
| MITTERBAUER, Günther/SCHMIDT, Gerhard
Verlag Steiger, Innsbruck | 300 Bewegungsspiele für Schule,
Verein, Freizeit, Familie |
| ORLICK, Terry
Verlag Beltz, Weinheim, Basel | Neue kooperative Spiele – mehr als 200
konkurrenzfreie Spiele für Kinder und Erwachsene |
| RAMMLER, Hubert/ZÖLLER, Herbert
Verlag Limpert, Bad Homburg | Kleine Spiele – wozu? |

Spielpädagogik, Spielen allgemein

RIED, B. Eltern- Turnen mit den Kleinsten
Münster 1997
Anleitung und Anregung zur Bewegungsförderung mit Kindern

BAUMANN, Andreas Fata Morgana oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit
Verlag Pro Juventute, Zürich

DAUBLESKY, Bettina Spielen in der Schule
Verlag Klett, Stuttgart

HIELSCHER, Hans Spielen macht Schule
Verlag Quelle & Meyer, Heidelberg

HILMER, Jürgen Gedanken zu einer pädagogischen Theorie der Bewegungsspiele
Verlag Schroedel, Hannover

KRAFT, P. Der Schulhof als Ort sozialen Verhaltens
Verlag Westermann, Braunschweig

SPANHEL, Dieter Das Spiel bei Jugendlichen
Verlagsgesellschaft Ansbach

WEGENER-SPÖHRING, Gisela/ZACHARIAS, Wolfgang (Hrsg.) Pädagogik des Spielens – eine Zukunft der Pädagogik?
München

PIAGET, J. Nachahmung, Spiel und Traum
Stuttgart

ZIMMER, R. Kreative Bewegungsspiele
Freiburg, Basel, Wien

BEWEGUNG

WEBTIPPS

OÖGKK Forum Gesundheit

www.ooegkk.at

**„give“ - Servicestelle für Gesundheitsbildung im
Österreichischen Jugendrotkreuz**

www.give.or.at

Fonds Gesundes Österreich

www.fgoe.org

Styria Vitalis

www.styriavitalis.at

**Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und
Bewegungsförderung e.V.**

E-Mail: BAGGesund@aol.com

Aktion „Gesunder Rücken“ e. V. (AGR)

www.agr-ev.de

Bewegung und Sport in der Schule

www.bewegung.ac.at

Institut Dr. Pratscher, bewegen & leben

www.pratscher.at

Bildungsagentur (Verein zur Förderung alternativer Bildungsprogramme)

www.lehrer.at