Langes Sitzen macht nicht klüger

Autor(en): **Hellbrügge, Theodor**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994924

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Langes Sitzen macht nicht klüger

Prof. Dr. Theodor Hellbrügge [1]

Entscheidende Voraussetzungen für die gesunde körperliche und geistig-seelische Entwicklung des Kindes sind nicht zuletzt auch Spiel und Bewegung. Jede Bewegungseinschränkung im Kindesalter ist unphysiologisch. Eine Erziehung, die das nicht beachtet, lässt vorhandene Anlagen verkümmern und führt nicht selten zu Entwicklungsstörungen.

Die derzeitigen bildungspolitischen Vorstellungen, nach denen lange Schul- und Unterrichtszeiten auch bessere Schulleistungen erbringen sollen, sind völlig falsch — und als Kinderarzt kann man eigentlich nur den Kopf schütteln über Wochenstundenzahlen, wie sie von Pädagogen für unsere Kinder in der Schule ausgedacht werden. Ueberlegungen zur Ganztagsschule, in der — ohne Not — das Kind auch nachmittags in der Schule sitzen soll, sind nachgerade Unfug.

Aber die Eltern greifen solche Vorstellungen derzeitig begeistert auf, weil ein offensichtliches Versagen der Schule in den Unterrichtszeiten sie zwingt, ganze Nachmittage mit ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu sitzen und Lernprozesse nachzuvollziehen, die im Unterricht nicht oder nicht genügend stattfinden.

Wer da glaubt, dass langes Sitzen unsere Kinder klüger macht, versteht weder etwas vom Kind noch von dessen Bewegungsfreude.

Keine Pausen — zu lange Lektionen

Es ist unglaublich, dass zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden vielfach keine Pausen eingeschoben waren bis auf eine grosse, 15 Minuten dauernde Pause nach der dritten Stunde. Hier müssen sich im Bereich der Schule wohl falsche Vorstellungen von der Produktivität einer kontinuierlichen Fliessbandarbeit eingeschlichen haben. Andernfalls ist es kaum verständlich, wie verantwortliche Schulkreise eine solch unerhörte Beanspruchung von Kindern, eine Missachtung des kindlichen Bewegungsdranges überhaupt zulassen können.

Zu wenig Bewegung beim Geräteturnen

Schliesslich muss in diesem Zusammenhang auf den Unfug der Blockstunden hingewiesen werden. Gegen diese Misere hilft kein Schulturnen, und würde es täglich durchgeführt. Die tägliche Turnstunde ist noch nicht einmal vernünftig, denn das Aufsuchen der Turnhalle, das An- und Auskleiden des Turnzeugs, das Wegpacken usw. beanspruchen so lange Zeit, dass für die körperliche Betätigung letztlich doch nur wenig Zeit bleibt. Von der Organisation des Schulturnens selbst sei hier noch nicht einmal gesprochen.

Auf der Grundlage der Bewegungsfreude des Kleinkindes und Schulkindes sollte der Turnunterricht aufgebaut sein. Hierzu ist es nicht unbedingt notwendig, grosse Turnhallen zu errichten. Mit Ausnahme von wenigen Regentagen vermag das Kind bei jeder Witterung draussen intensiv zu spielen. Voraussetzung hierfür ist aber, dass man ihm genügend Zeit lässt. Für den Turnunterricht sollten mehr altersspezifische Gesichtspunkte gelten, die dabei noch berücksichtigen, dass für einzelne Kinder (zum Beispiel Fettsüchtige) bestimmte Sportarten (Schwimmen) besser geeignet sind als für andere. Turnstunden sollten in der Regel nicht als Einzelstunden gegeben werden, weil das An- und Ausziehen zu viel Zeit benötigt. Nur hier empfehlen sich Blockstunden, bei denen auch «während der Pause» weitergespielt werden kann.

Von den Turnstunden sollten Anregungen für spezifische Trainingsprogramme ausserhalb der Schule ausgehen. Das Kind besitzt die Fähigkeit, instinktsicher bestimmte sportliche Uebungen ausgezeichnet zu trainieren. Diese Fähigkeit wird bisher noch nicht genügend ausgenützt. Ein Anreiz hierzu sollte weniger in Schulnoten als in Diplomen, Medaillen oder ähnlichen Auszeichnungen liegen.

Ausgezeichnete Anregungen, wie während der Pausen und ausserhalb der Unterrichtszeit der Bewegungsdrang im Schulalter geleitet werden könnte, verdanken wir dem Oldenburger Dozenten Dr. Gerhard Franke. Er hat empfohlen, die Schulhöfe weitgehend in Schulturngärten umzuwandeln und dort einfache Geräte auf Sand aufzustellen, an denen das Kind selbständig sich hängen, strecken, beugen, rollen und schwingen kann. Es scheint bemerkenswert, dass nach Einführung von Schulturngärten in Oldenburg die Sportleistungen der Kinder sich erheblich verbesserten und dass die gefürchtete Unfallgefahr praktisch vernachlässigt werden konnte. Ein Kind pflegt sich nicht zu überfordern, sondern Uebungsprogramme nur in kleinen Schritten sicher zu vollziehen.

Körperliche Betätigung und schulische Leistungen

Schliesslich sei noch erwähnt, dass eine körperliche Betätigung auch beim Schulkind die geistige Leistungsfähigkeit in der Schule günstig zu beeinflussen vermag. Eine Verringerung der schulgebundenen Zeiten, etwa zugunsten der Zeiten für Spiel und körperliche Bewegung, führt keinesfalls zur Verminderung der Schulleistungen. Schon am Ende des vorigen Jahrhunderts wurde von französischen Pädagogen bewiesen, dass eine ausgiebige körperliche Betätigung selbst bei Verkürzung der Unterrichtszeit positive Schulleistungen erbringt.

Eigene ausgiebige Erfahrungen mit Schulkindern verschiedener Altersstufen, die trotz hoher Intelligenz in der Schule versagten, bestätigten insbesondere, dass lange Sitzzeiten, zum Beispiel für Hausaufgaben und Nachhilfestunden, keinen leistungsfördernden Effekt haben. Die Schulleistungen besserten sich in der Regel ganz erheblich, wenn den Kindern statt langer Sitzzeiten ärztlicherseits Bewegung verordnet wurde.

Dabei erwies sich insbesondere das tägliche Schwimmen als fördernd für die Schulleistung. Unter Umständen ist es notwendig, dass der Arzt ein Attest schreibt, dass das Kind aus ärztlicher Indikation einige Wochen keine Hausaufgaben machen darf. Die Schwierigkeit einer solchen Verordnung liegt oft nur darin, Eltern und Lehrer von dem Wert des täglichen Schwimmens und dem Unsinn einer täglichen Nachhilfe zu überzeugen.

---

[1] Auszug aus einem Aufsatz in der «Schulzeitung», herausgegeben vom Kultusministerium Baden-Württemberg.