Spielen ist Spitze

Autor(en): **Tobien, Rainer**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993815

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

tuch auf Wunde und satten Verband anlegen. Wunden müssen meist vom Arzt genäht werden (Zeitspanne 6 Std.).

Stichwunden (Nagel, Heugabel): Wunddesinfektion, trotzdem auf Infektion achten, da immer verschmutzt. Falls Stich durch Kleider erfolgte, können Kleiderreste in die Wunde gelangt sein, also immer danach suchen. Arzt verordnet abschwellende Medikamente, evtl. Antibiotika.

Brandwunden: Das verbrannte Glied sofort für 5 Minuten in kaltes Wasser eintauchen. Bei 1. Grad (Rötung) kühlendes Wundgel auftragen; bei 2. Grad (Blasen) wenn klein, dann offene Behandlung mit Mercurochrom, sonst steriler Salbenverband; bei 3. Grad (tiefe Verbrennung) nur steriler Deckverband, sofort zum Arzt.

Bisswunden: (Hund, Katze, Wildtier): Wunde mit Desinfektionsmittel (notfalls Seife) auswaschen; wenn Tier unbekannter Herkunft, sich auffällig benimmt oder Wildtiere dann Tier töten lassen durch Wildhüter (Kopf an Tollwutzentrale Bern senden); sofort Tollwutschutzimpfung beginnen. – *Schlangenbiss:* Beruhigen des Patienten; venöse Stauung ob Bissstelle, alle 20 Minuten für 1 Minute lösen; Desinfektion Bisstelle (Abwischen von überstehendem Gift, kein Einschneiden der Wunde oder Aussaugen); Ruhigstellung der gebissenen Extremität.

Insektenstiche: Bei bekannter Allergie immer Notfallset mit sich führen. Stachel entfernen, Eis auflegen. Bei starker Schwellung/Allgemeinreaktion sofort zum Arzt.

Zecken: Für 24 Stunden Pflaster luftdicht darüber kleben, dann Zeckenleib mit Pincette fassen und durch Drehung im Uhrzeigersinn ablösen.

Fremdkörper: Haut – Ganz oberflächlich liegende Fremdkörper am besten mit ausgeglühter Stecknadel tangential heraushebeln; mit tiefer liegenden Fremdkörpern zum Arzt. Auge – (Staub, Kohleteilchen, Insekten unter Ober- oder Unterlid). Unterlid: Nach oben blicken lassen, Unterlid nach unten ziehen, mit Taschentuchzipfel Fremdkörper nasenwärts herauswischen. Oberlid: Nach unten blicken lassen, mit der einen Hand Wimpern/Oberlid nach unten ziehen, mit der andern Hand Streichholz parallel über obern Lidrand legen. Durch leichten Druck mit Streichholz kann Lid gekippt und sichtbar gewordener Fremdkörper weggewischt werden. *Nase* – Freies Nasenloch zuhalten und kräftiges Schneuzen. *Gehörgang* – Immer zum Arzt, kein Entfernungsversuch. *Rachen/Luftwege* – Hochsitzende Fremdkörper können oft mit Finger entfernt werden (Gebissteile, Fruchtschalen, Kaugummi), bei tiefsitzenden Fremdkörpern husten lassen. Wenn ohne Erfolg, Patient tief über Kante bücken lassen, ihm kräftig auf Rücken klopfen oder dann Patient von hinten umfassen und mit Fäusten unter Rippenbogen eindrücken. Kleinkinder an Füssen hochheben und Rücken ausklopfen.

Vergiftung: Wenn Patient bei Bewusstsein, zum Erbrechen bringen (Finger/Löffel in Rachen), Gift sicherstellen. Auskünfte Tox-Zentrum Zürich (Tel. 01 251 51 51). Bewusstlose Patienten auf Seite lagern, evtl. Beatmung.

Verstauchung/Prellung: Sofort gut sitzenden Festhalteverband mit elastischer Binde anlegen, bei Bluterguss hochlagern, Eiswickel. Arzt entscheidet, ob Bandnaht zu erfolgen hat. Oft ist Knochenbruch oder Verrenkung nicht auszuschliessen. Dann als Erste Hilfe wichtig: Fixation mit Schiene oder Verband.

Hitzschlag/Sonnenstich: Flachlagerung, Kopf erhöht in kühler Umgebung, kalte Umschläge an Kopf und Oberkörper. Soweit Patient bei Bewusstsein: Kühle Getränke mit 1 Teelöffel Salz pro Liter zu trinken geben.

Wanderapotheke: Schnellverbände – Elastische Binde 8 cm – Stretchverband 4 cm für Finger – Viereckcktuch – Desinfektionsmittel farbig (keine alkoholische Tinktur) – Isolierdecke – evtl. Gel gegen Insektenstich, Verbrennung, Prellung. SAel

Spielen ist Spitze

Rainer Tobien

Schiller hat einmal geschrieben, der Mensch sei nur da ganz Mensch, wo er spielt. Spielen ist mehr als nur die Erhaltung oder Verbesserung sportlicher Fertigkeiten wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Gelenkigkeit, Kraft und Schnelligkeit. Spielen bietet noch andere Qualitäten und ist damit viel umfassender zu sehen als ein gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Fitnesstraining.
Die Freude am Spielen und die Fähigkeit zum Spielen, die daraus resultierenden nur schwer messbaren Ergebnisse wie Spass, Spannung, Geselligkeit und Kreativität kennzeichnen nämlich diese körperliche Betätigung.

- Eine Betätigung, die nicht nur Kindersache ist, wie viele immer noch glauben, sondern ein menschliches Grundbedürfnis aller Altersschichten.
- Eine Betätigung, die zum Wohlbefinden und zur Findung und Vertiefung geselliger Beziehungen beiträgt.
- Eine Betätigung, die man viel häufiger ausüben kann als man glaubt, da es genügend Spielpartner und Spielanlässe gibt.

Familie, Nachbarn, Freunde und Arbeitskollegen sind mögliche Mitspieler. Familienausflüge, Haus- und Gartenfeste, Urlaub und manchmal sogar die Arbeitspause sind mögliche Spielgelegenheiten.
Spielen ist deshalb Spitze, weil es vielfältige Ergebnisse und Erlebnisse liefert; man muss es nur können, zumindest aber die Grundfertigkeiten erlernen und beherrschen.
Federball, Tischtennis, Frisbee, Ball über die Schnur, Boccia, Indiaca-Tennis und Fussball-Tennis bieten sich hierzu an. Man nennt diese Bewegungsspiele zum Unterschied zu den «Grossen Spielen» wie Fussball, Handball, Basketball «Freizeitspiele», weil sie in kleinen Gruppen durchgeführt werden können, also auch im Familien- oder Freundeskreis.
Bevor man nun anfängt, die Bocciakugel zu rollen oder die Indiaca zu schmettern, sollte man noch einige Tips beherzigen:

- Jedes Spiel lebt von seiner Chancengleichheit. Beide Mannschaften, Gruppen oder Partner sollten in etwa gleich stark sein. Denn nur wenn der Ausgang eines Spiels von Anfang an offen ist, macht Spielen wirklich Spass.
- Sieg oder Niederlage sind nur von untergeordneter Bedeutung. Der Spass und die Spannung sollten im Vordergrund stehen.
- Meist bestehen Kleingruppen aus Personen mit unterschiedlicher Leistungsstärke. (Mann und Frau, Junge und Ältere usw.). Man sollte sich Sonderregeln einfallen lassen, damit kein Ungleichgewicht besteht und jeder zu seinem Erfolgserlebnis kommen kann.
- Die aufgeführten Freizeitspiele können nahezu überall gespielt werden. Man kann das Spielfeld selbst herrichten, je nach Situation auch die Spielfeldmasse bestimmen und, wenn erforderlich, Sonderregeln aufstellen.

DSB

Fussballplatz

Ein Fussballplatz ist der einzige Ort, an dem man brüllen kann, ohne dass man gleich für einen Sänger gehalten wird.

Raf Vallone