Eine Turnhalle für zwei

Autor(en): **Leonardi Sacino, Lorenza**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991739

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

Eine Turnhalle für zwei

Auch Sportlehrerinnen werden Mütter // Im Rahmen ihrer Diplomarbeit beleuchtet eine ehemalige Studentin der EHSM die rechtlichen, sportlichen und pädagogischen Aspekte dieser Thematik.

Lorenza Leonardi Sacino

▶ Lange wurde den Frauen davon abgeraten oder gar verboten, während der Schwangerschaft Sport zu treiben. Die Ärzte, vor allem die Gynäkologen, läuteten die Alarmglocke; sie standen der sportlichen Aktivität reserviert gegenüber und rieten generell eher ab. Heute hat sich die Meinung der Mediziner in dieser Hinsicht gewandelt, und zukünftigen Müttern wird regelrecht empfohlen, Sport zu treiben. Dennoch müssen werdende Mütter, die während der neun Schwangerschaftsmonaten, regelmässig Sport treiben möchten, Vorsicht walten lassen und das richtige Mass finden. Doch wie soll sich eine zukünftige Mutter verhalten, die Sport als Beruf ausübt und als Sportlehrerin tätig ist? Wie geht sie mit den körperlichen Veränderungen im Hinblick auf den Sportunterricht um? Und mit welchen rechtlichen Aspekten sollte man vertraut sein?

Sportarten während der Schwangerschaft

Eine Turnlehrerin möchte naturgemäss auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv bleiben und ihrer Arbeit weiterhin nachgehen. Die Kenntnis der Vor- und Nachteile von körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft sollte deshalb Teil ihres beruflichen Fachwissens sein. Während einer normal verlaufenden Schwangerschaft und in Abwesenheit von Risiken wie Fehl- oder Frühgeburten oder kardiovaskuläre Erkrankungen sind «sanfte» Disziplinen wie Jogging, Wandern, Langlauf, Radfahren sehr gut möglich. Auch Tätigkeiten wie Schneeschuhwandern, Low-Impact-Aerobic (ohne Hüpfen) und Schwimmen sind sehr empfehlenswert, um das körperliche Wohlbefinden, die Haltung und den Muskeltonus zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen. Schwimmen ist besonders wohltuend, da das zusätzliche Gewicht vom Wasser getragen wird, was die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Abzuraten ist hingegen von allen Aktivitäten, die mit ruckartigen und explosiven Bewegungen wie Werfen, Springen oder Stossen verbunden sind. Gänzlich zu vermeiden sind Sportarten mit Körperkontakt wie Fussball, Handball oder Unihockey. Deren Ausübung kann schlimmstenfalls zu einem mütterlichen und fetalen Trauma führen.

Nicht nur der Körper verändert sich

Die persönlichen Erfahrungen der Verfasserin der Diplomarbeit, Therese Odermatt-Müller, Mutter von zwei Kindern, sowie die Antworten im Rahmen der von ihr geleiteten Umfrage weisen darauf hin, dass sich die körperlichen Veränderungen unmittelbar auf die Gestaltung der Lektion auswirken. Aufgrund der nachlassenden physischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verändert sich die Methodik. Häufig versuchen die Lehrerinnen, zu improvisieren und den Sportunterricht nicht allzu sehr dem schwangeren Zustand anzupassen. Wichtige Bestandteile der Lektion wie Vorzeigen und Hilfestellungen bei gewissen Übungen können nur noch bedingt oder dann sehr vorsichtig ausgeführt werden. Dies führt dazu, dass für viele der Befragten der Unterricht als «unbefriedigend» empfunden wird, was zu einer gewissen Frustration führen kann. Auch auf psychischer Ebene ist eine schwangere Frau Belastungen ausgesetzt: Da sie dazu neigt, sich mit ihrem Zustand zu beschäftigen, vermag sie sich weniger gut auf ihre Schüler/innen zu konzentrieren. Therese Odermatt-Müller rät deshalb allen Sportlehrerinnen, die sich Kinder wünschen, ihre Berufstätigkeit einzustellen, sobald sich schwangerschaftsbedingte körperliche Beschwerden einstellen; die rechtlichen Grundlagen dazu seien gegeben.

Der gesetzliche Aspekt

Themen wie Mutterschaftsurlaub, Gesundheitsschutz, Kündigungsregeln, Stillen und Familienpflichten betreffen jede zukünftige Mutter. Die berufliche Situation einer Sportlehrerin weist im Vergleich mit derjenigen von anderen erwerbstätigen Frauen Besonderheiten auf. Zwar haben Sportlehrerinnen einer öffentlichen Schule Anrecht auf einen bezahlten Mutterschaftsurlaub von 16 Wochen, doch der gesetzliche Gesundheitsschutz ist nur bedingt auf sie anwendbar. Im Gegensatz zu Lektionen, die in einem Klassenzimmer erteilt werden, begegnet die Turnlehrerin im Unterricht häufig Situationen, die ihre Gesundheit oder diejenige des ungeborenen Kindes gefährden können. Allerdings handelt es sich dabei nicht um einen Dauerzustand. Daher besteht auch kein Anrecht auf eine gleichwertige Ersatzarbeit. Die gesetzlichen Ruhepausen von 10 Minuten nach jeder Unterrichtsstunde können oft, abgesehen von Einzellektionen, nicht eingehalten werden. Folglich muss sich die Unterrichtende selber organisieren und allenfalls benötigte Ruhepausen in den Unterricht einbauen, ohne dass der Unterrichtsfluss gestört wird; beispielsweise, indem sie sich einen Moment hinsetzt, während sie die Spielregeln erklärt oder ein Spiel leitet. //

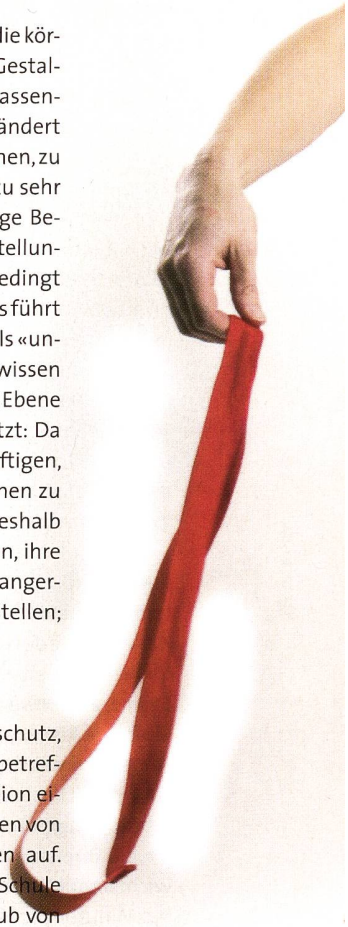

Foto: Daniel Käsermann