Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 66 (1995)
Heft: 2

Artikel: Bewegte Schule : Bälle statt Stühle in der Schule
Autor: Illi, Urs
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812543

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bewegte Schule:

BÄLLE STATT STÜHLE IN DER SCHULE*

Von Urs Illi, Dozent an der ETH Zürich und an der Universität Basel

Die Verwendung von Sitzbällen bei sitzender Arbeitsweise ergänzt insbesondere in der Schule die verschiedenartigen weiteren Möglichkeiten zur Gestaltung eines bewegten Unterrichts. In Hinsicht auf das bei Kindern und Jugendlichen ausgeprägte Bedürfnis nach Freiraum und Bewegung schaffen wir damit den idealen Anreiz zu einem bewegten und bewussten Sitzverhalten. Zusätzlich ergänzt bzw. ersetzt der Sitzball das konventionelle Schulzimmermobiliar unter alternativen und physiologischen Aspekten.

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass in Klassen- oder Fachzimmern *jeder dritte Schulstuhl durch einen Sitzball ersetzt wird.* Der Sitzball kann somit als zusätzliche gesunde Sitzgelegenheit verstanden werden und bietet gleichzeitig den Anstoss zu einem integrierten Training der Haltemuskulatur. Letztlich sichert das ergänzende bewegte Sitzen auf dem Ball auch die zusätzliche Blutversorgung des Organsystems bzw. die lernwirksame Bewegung in einem wahrnehmungsbezogenen Unterricht.

Wirkungen des Sitzballes

Der Sitzball ermöglicht somit verschiedene günstige Trainingseffekte:

- Er schafft Aufmerksamkeit und öffnet Kanäle für die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit.
- Er ermöglicht ein aktiv-dynamisches und damit ein bewegtes Sitzen.
- Er ist ein ideales Trainingsgerät für die Förderung der Kraftausdauer von Sitz- und Haltemuskeln.
- Er verbessert als dynamisches Gleichgewichtsgerät die sinnliche Körperwahrnehmung, speziell die Schwerkrafts- bzw. Schwerpunktsveränderungen, als Reizauslöser zur Regulation der Haltung.
- Er ermöglicht durch den aktiven Pumpmechanismus eine wechselseitige Be- und Entlastung der Bandscheiben, was für die Ernährung und Funktionstüchtigkeit des Bandscheibengewebes von wesentlicher Bedeutung ist.
- Er steigert durch eine bessere Durchblutung die Leistungsfähigkeit der gesamten Organsysteme, insbesondere des Hirns; was sicher der Lehrerschaft nicht gleichgültig sein kann.

Leben ist Schwingung

Unser Organismus ist stets auf wiederkehrende Lage- und Druckveränderungen angewiesen. Er benötigt schwingende und schaukelnde, rollende und drehende, federnde und schüttelnde, verwindende und gehaltene, walkende und pumpende Bwegungen.

Dort wo starre Sitz-, Schreib- und weitere Arbeitseinrichtungen dieses natürliche Bewegungsbedürfnis hemmen, lädt uns der Sitzball zum fantasievollen und aktiv-dynamischen Sitzverhalten ein.

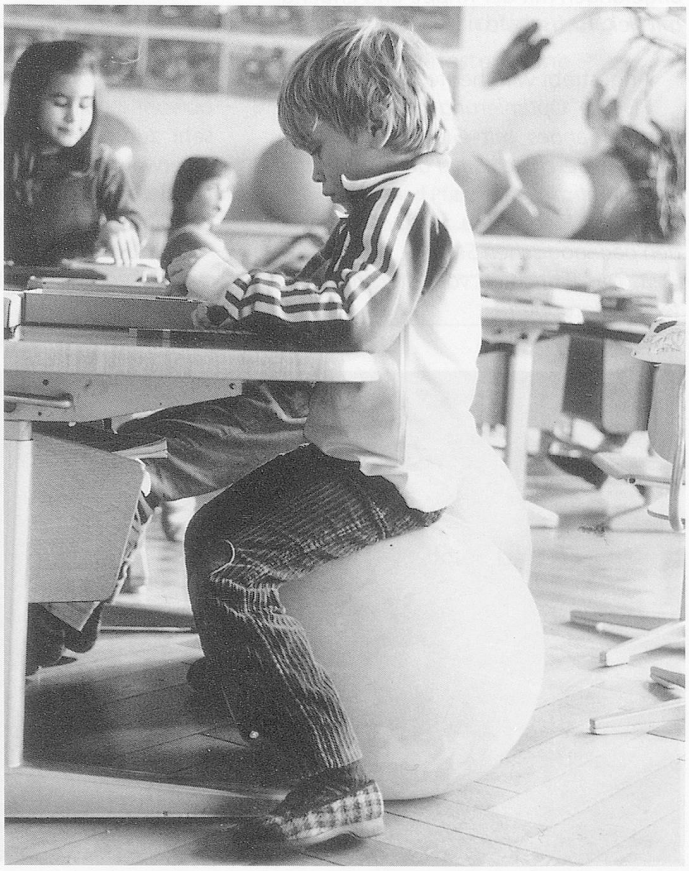
Das Sitzen auf dem Ball bewegt den ganzen Menschen

Die runde Form des Sitzballes ermöglicht dabei:

- einen ständigen Wechsel von physiologischen Sitzpositionen, ohne unangenehme Druckstellen,
- einen fliessenden Übergang von Belastungs- zu Entlastungsbewegungen,
- ein entspanntes Abstützen von Körperteilen in variationsreichen Entlastungshaltungen.

Die flexible Oberfläche des Sitzballes fördert dank der Labilität:

- den kontinuierlichen Anreiz zur Haltungswahrnehmung durch laufende, interne Rückmeldungen über das sensomotorische Regelkreissystem,



Der Sitzball kann als gesunde Sitzgelegenheit verstanden werden und bietet gleichzeitig den Anstoss zu einem integrierten Training der Haltemuskulatur.

* Aus «Sporterziehung in der Schule», 6/94, offizielles Organ des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule SVSS. Fortsetzung zu «Fachzeitschrift Heim» 11/94, Leben ist Bewegung.

Der Sitzball steigert durch eine bessere Durchblutung die Leistungsfähigkeit der gesamten Organsysteme, insbesondere des Hirns.

- das unbewusste und stetig anregende Spiel mit der Schwerkraft bzw. mit dem Gleichgewicht,
- den automatischen Aufbau neuer koordinativer Bewegungsmuster,
- die gleichzeitig stabilisierenden und mobilisierenden Funktionen am gesamten Bewegungsapparat, über die verschiedenen Gliederketten bzw. die Muskelschlingen.

Die Form und die Elastizität des Sitzballes entlockt unserem Körper:

- kräftigende und dehnende Bewegungen,
- entlastende und entspannende Haltungen,
- aber auch vielfältige, das Wohlbefinden positiv beeinflussende Sinnesreize.

Wohlbefinden als Voraussetzung zum ganzheitlichen Lernen

Im Sinne der Definition von Fitness als geistiges, psycho-physisches und soziales Wohlbefinden empfehlen wir den integralen Gebrauch des Balles vom Sitzball zum Gymball. Damit wird dieses vielseitig benutzbare Gerät in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause gleichzeitig zur Erfüllung sachbezogener Aufgaben im Sitzen, zu Warhnehmung und Verarbeitung von Körpersignalen in dieser Arbeit, zum bewegten Lernen wie auch zur notwendigen Beanspruchung des gesamten Organsystems dienlich. Denn erst in seiner ganzheitlichen Anwendung und Wirkung vermag der Ball als universelles Symbol von Dynamik:

- mit fordernder Beweglichkeit unsere geistige,
- mit wechselseitigem, rhythmischem Entlasten und Belasten von organischen Strukturen des Körpers unsere psychische und
- mit sinnvollem Trainieren von koordinativen Bewegungsmustern auch unsere körperliche Leistungsbereitschaft zu wecken.

Die Vielfalt der Verwendungsmöglichkeiten

Die geniale Eigenart des Balles umfasst ein vielfältiges Spektrum praktischen Gebrauchs:

- klassisches Sitzen zum Lesen und Schreiben, auch am Schreibpult,
- freies Sitzen ohne Tisch, zum Zuhören, Diskutieren oder Fernsehen,
- alternatives, bewegtes Sitzen zum Handwerken und zu Alltagsarbeiten,
- Alternativen zum statischen Sitzen im Knien und Liegen, beim Lernen und auch beim Entspannen,
- passive Entlastungshaltungen bzw. aktive Entlastungsbewegungen als Ausgleich zur Sitzstatik,
- zielgerichtete, mobilisierende Wirbelsäule- und Beckenbewegungen zur Haltungswahrnehmung,
- Stabilisierungs- und Koordinationsbewegungen von Körperteilen im Sitzen und Federn,
- Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik im dynamischen Wechsel,
- vielfältiges Erproben des Gleichgewichtszustandes bzw. von Anpassungsbewegungen,
- explorierendes und wetteiferndes Spiel mit anderen und in der Gruppe,
- spezielle konditionelle Belastungsbewegungen durch ein schülergemässes Kraftausdauer-Training,
- gezieltes Fitball-Aerobic-Programm nach Grundlagen und Bestimmungen der Fitness-Center,
- allgemeine Entspannung und Beruhigung durch vertiefte Atmung in verschiedenen Stellungen.

Der Sitzball als Unterrichtsstörung?

Wer das Haltungsproblem durch zu vieles, zu langes, monotones und statisch-passives Sitzen in der Schule wirklich ernst nimmt, muss die Bewegung im Unterricht nicht nur tolerieren, sondern zu gegebener Zeit geradezu herausfordern und regelmässig anwenden!

Nach unzähligen diesbezüglichen Projekten in Schweizer Schulen, entsprechenden Rückmeldungen der Lehrerschaft, einigen wissenschaftlich begleiteten Versuchen mit dem Sitzball und hunderten von in- und ausländischen Publikationen in Tageszeitungen bzw. Informationssendungen im Rundfunk und Fernsehen können Unterrichtsstörungen, die im Zusammenhang mit dem Sitzen auf dem Sitzball entstehen können, auch für weniger flexible Lehrende als unwesentlich und verkraftbar beurteilt werden. Die gesammelten Rückmeldungen bzw. Erfahrungen sind bei begleitenden Massnahmen zur Bewusstmachung eines gesunden Sitzverhaltens durchwegs positiv und zeigen ein weites Spektrum möglicher Bewusstseins- und Verhaltensänderung.

Der Ball schafft gute Voraussetzungen zum Lernen

Das rhythmische Hin und Her oder Auf und Ab, der regelmässige Wechsel von Erdschwere und Schwerelosigkeit in den Umkehrpunkten, das wechselseitige Verlagern des Schwerpunktes mit entsprechend darauf abgestimmtem Spannen und Entspannen der beteiligten Muskeln sowie die bei diesem Energieaufwand benötigten Pumpmechanismen des Atem- und Blutkreislaufsystems erwirken die lebensnotwendige Ernährung der Bandscheiben und der übrigen Organsysteme, insbesondere die fürs Lernen zusätzlich benötigte Sauerstoffversorgung des Hirns.

Dabei entsteht durch rhythmisches Bewegen nicht nur ein ausgeglichener Spannungs- bzw. Entspannungszustand der Muskulatur, sondern auch ein Wohlgefühl mit einer guten Konzentrationsbereitschaft zum Lernen.

Lehrerinnen und Lehrer insbesondere der unteren Stufen beschreiben positive Bilder:

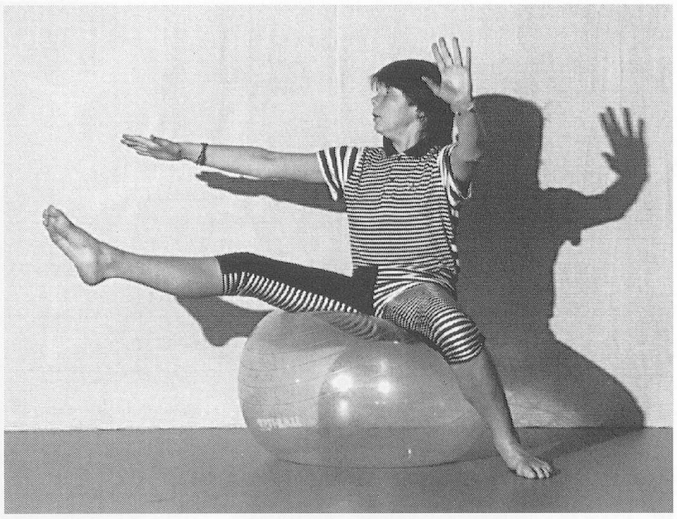
- Schülerinnen und Schüler, die ein schlechtes Schriftbild hatten, schreiben nun eindeutig schöner ...
- Schülerinnen und Schüler, die den Unterricht störten, sind ruhiger und ausgeglichener als vorher ...
- Unordentliche Schülerinnen und Schüler haben mehr Ordnungssinn entwickelt ...
- Gewisse Schülerinnen und Schüler können sich besser konzentrieren ...
- Hyperaktive Kinder können sich besser beruhigen und lernen in längeren Phasen entspannter ...
- Oft zeigen sie ein besseres Verständnis für Lehrinhalte und verbinden damit rhythmisiertes Lernen ...
- Sie entwickeln einen offeneren Kanal zum eigenen Körper, was wiederum ihr Gesundheitsbewusstsein stärkt ...

Auch Eltern äussern sich dazu:

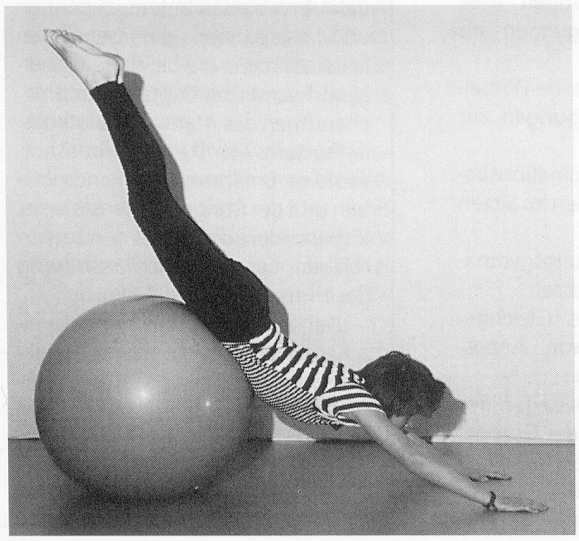
- Unser Kind kommt jetzt entspannter und aufgestellter von der Schule nach Hause ...
- Ja es schläft sogar besser ...
- Unsere Kinder machen aber auch andere auf mögliche Fehlhaltungen bzw. mögliches Fehlverhalten aufmerksam, beeinflussen sogar Familienangehörige durch ihr eigenes Vorbild und lassen sie von ihrem Wissen und von ihrer Erfahrung profitieren ...

Tips zur Anwendung

Das Forum für Bewegung empfiehlt ein Drittel Sitzbälle in einer Klasse. Das Schulkind sollte mit der Zeit selbst entscheiden können, wann und wie lange es täglich auf einem Ball sitzen will. Sicher ist ein regelmässiger, stündlicher Wechsel vom Ball zum Stuhl und umgekehrt nachvollziehbar und sinnvoll. Meist ist je nach Aufgabenstellung und Unterrichtssituation eine bestimmte Arbeitshaltung bzw. ein angepasstes Verhalten gefordert. Oft könnten wir aber auch im Stehen, Gehen, Knien oder Liegen lernen. *Die wechselseitige Belastung und Entlastung ist stets erwünscht und deshalb auch zu fordern!* Eine ungewohnt lange Sitzdauer auf dem Ball verlangt ja laufend fein abgestimmte Steuerungs- und Regelungsvorgänge der Muskulatur für die Gleichgewichtssicherung. Dies kann bei Untrainierten – insbesondere bei Erwachsenen, deren Wirbelsäule auf starren Stühlen sonst stets von Rückenlehnen gestützt werden – vorerst zu vermehrten Muskelschmerzen führen. Die Aufrechterhaltung einer physiologischen Haltung gegen die Schwerkraftwirkung ist ja immer auch mit einer Kraftausdauerleistung verbunden, die es ein Leben lang zu fördern gilt. Der Aufbau der Eigenverantwortung für sich und seinen Körper soll als lohnendes Ziel für das ganze Leben – somit auch im Lebensraum Schule – gelten!



Vielfältiges Erproben des Gleichgewichtszustandes bzw. von Anpassungsbewegungen.



Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik im dynamischen Wechsel.

Auch auf dem Sitzball können wir falsch sitzen

Sitzen soll unter anderem auch eine Entlastung des Körpers ermöglichen. Wenn die dynamischen Strukturen des Organismus aber allzulange belastet werden, der Geist, die Psyche und der Körper ermüden, kann auch das Sitzen auf dem Ball keine Entlastung mehr bieten. Wenn nun der übermüdete Körper zustätzlich noch dynamisch belastet wird, die Wirbelsäule im Lendenbereich womöglich noch über längere Zeit in einer Rundrückenhaltung schlaff hängt, statt aufrecht gestützt wird, dann ist eine Entlastungshaltung nötig.

Die Verantwortung der Schule

Wir Erwachsene sind es unserer Jugend schuldig, dass wir sie in ihrem Wachstum unterstützen und auch ihre physische Entwicklung günstig beeinflussen. Wir sind mitverantwortlich für die Ausprägung ihres Gesundheitsbewusstseins. Mit unserem eigenen Vorbild, wie auch mit geeigneten, gesundheitsbewussten Massnahmen können wir ihnen helfen, beschwerdefrei bis ins Alter leben zu können. Die Schule hat durch ihren Ausbildungsauftrag auch diesbezüglich eine wichtige präventive Funktion zu übernehmen. Nebst der Lehrerschaft haben aber zusätzlich die Erziehungsbehörden der Gemeinden und der Kantone sowie das Elternhaus Mitverantwortung zu übernehmen. Alle Erziehungsverantwortlichen und Entscheidungsträger einer bewegten Schule müssen ihren Einfluss geltend machen, um die gesundheitsbelastenden Situationen im Alltag unserer Kinder und Jugendlichen zu verringern und aktiv zu verändern. Dieser Einsatz hat sich vor mehr als dreissig Jahren im Zusammenhang mit der Zahnkaries-Prophylaxe auch gelohnt. Nur: *Zähne sind ersetzlich – die Wirbelsäule ist aber unersetzlich!* ■