

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 40 (1980-1981)

Heft: 3

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule

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: 08.02.2026

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

Turnen und Sport in der Schule

Redaktion:
Kantonale Schulturnkommission
Bündner Lehrerturnverein
Bündner Turn- und Sportlehrerkonferenz
Kantonales Sportamt



Eine notwendige Klarstellung

In der November-Ausgabe Nr. 2 des Bündner Schulblattes ist ein Artikel von W. Weiss über «Weiterentwicklung J+S-Struktur 81, J+S in der Schule» erschienen, der einer Klarstellung bedarf.

Die geltenden kantonalen Bestimmungen sehen neben den 3 Wochenstunden obligatorischen Turnunterrichts für Knaben und Mädchen unter der Verantwortung der Schulen auch *freiwilligen* Schulsport vor. Die Lehrpläne unserer Volksschule halten zudem fest, dass «der Turn- und Sportunterricht durch *Sportnachmittage* ergänzt» und «durch freiwilligen Schulsport gefördert werden soll».

Sportwochen können in Graubünden nicht als Schulwochen anerkannt werden. Hingegen sind auch künftighin so genannte «Arbeitswochen» oder «Konzentrationswochen» zugelassen, wenn sie den folgenden Anforderungen gerecht werden:

- Diese Wochen unter der verantwortlichen Leitung des Lehrers stehen.
- Seine ständige Anwesenheit gewährleistet ist.
- Intensiv und umfassend an einer Aufgabe thematisch während der üblichen täglichen Unterrichtsstunden gearbeitet wird.

- Diese Beschäftigung mit angemessen dotierter turnerischer und sportlicher Betätigung und mit Spielen aufgelockert wird.
- Das Arbeitsprogramm vorgängig vom Beauftragten für Volksschul- und Weiterbildungsfragen im Erziehungsdepartement Graubünden, Chur, genehmigt worden ist.

In diesen Arbeitswochen kann vom J+S-Angebot Gebrauch gemacht werden.

Weiterentwicklung J+S – Struktur 81

(J+S in der Schule)
(2. Folge)

Massnahmen der J+S-Struktur 1981, die sich speziell auf die Schule auswirken.

Freiwilligkeit von Tests und Prüfungen
Zweifellos ist es für Schullager eine grosse Erleichterung, wenn nicht die Freizeit-Organisation J+S Lehrer und Schüler erneut unter Prüfungs- und Notendruck bringt, wie das vor allem in Skilagern bisher der Fall war. Die Prüfungen bleiben im Zusammenhang mit der Abzeichenabgabe als Angebot weiterhin erhalten.

New Form der Kursplanung

Die Kursplanung mit Zielsetzung und Programmidee erlaubt eine viel weitergehende Anpassung an die Einzelsituation eines Lagers, verlangt aber anderseits eine intensivere Auseinandersetzung mit der Gestaltung des einzelnen Lagers. Für die Lehrerschaft wird sicher die Gestaltungsfreiheit als grosse Erleichterung empfunden, da sie zur Lösung der Gestaltungsaufgabe wesentlich bessere Voraussetzungen mitbringt als die meisten Amateur-Leiter.

Dauer der Sportaktivität pro Tag

Die Reduktion der verlangten Sportaktivität pro Tag von 6 auf 4 Stunden dürfte sich im Schullager als wesentliche Erleichterung auswirken. Für schwächere Schüler waren die 6 Stunden eine Überforderung. 4 Stunden sind eine Anforderung, die ohne Einbezug von «Ausweich-Aktivitäten» erfüllt werden kann. Der Drittel zusätzliche Kurstätigkeit steht wie bisher zur Verfügung.

In Schullagern Wandern und Geländesport dürfte die Umstellung von den Leistungspunkten auf die direkte Anforderung an Sporttätigkeit ebenfalls willkommen sein.

Leitereinsatz in Skilagern

Mit der J+S-Struktur 1981 wird im Skifahren eine Fachbestimmung folgenden Wortlautes eingeführt:

«Pro 12 Kursteilnehmer muss mindestens ein J+S-Leiter Skifahren oder ein Skispezialist eingesetzt werden.»

Als Kursteilnehmer gelten neben den J+S-altrigen auch jüngere und ältere. Die Regel gilt also für das Skilager als Ganzes. Wenn die notwendige Zahl von Leitern nicht erreicht wird, darf das La-

ger als Ganzes nicht unter J+S durchgeführt werden.

Skispezialisten sind Skiinstructoren und Skischulassistenten des Schweizerischen Interverbands für Skilauf (SIVS) und diplomierte Skilehrer der Kantone. Diese Skispezialisten können wie bisher in J+S-Kursen eingesetzt werden und sind entschädigungsberechtigt, auch wenn sie nicht J+S-Leiter sind.

Neben dieser Mindestzahl von formell ausgebildeten Skileitern können auch andere, für den Skiunterricht geeignete Personen Gruppen führen, so dass möglichst kleine Klassen gebildet werden können.

Die Massnahme wurde vor allem aus Sicherheitsgründen getroffen: Skifahren weist im J+S von allen Sportarten die grösste Zahl von Selbstunfällen auf, und die Zunahme der Kollisionsunfälle auf den Pisten ist alarmierend.

Für viele Schulskilager stellt diese Forderung keine Probleme, da schon bisher die genannten Bedingungen erfüllt waren. Schwierig wird es dort, wo bisher bewährte Lehrer Skiunterricht erteilt hatten, ohne dass sie J+S-Leiter waren. Vielleicht kann sich in solchen Fällen ein Lehrer doch noch entscheiden, einen J+S-Leiterkurs zu besuchen. Neben den kantonalen Ämtern für J+S bietet ja oft auch die kantonale Lehrerfortbildung solche Kurse an.

Wenn dies nicht möglich ist, muss sich die Lagerleitung entscheiden, zusätzliche Skileiter zuzuziehen oder das Lager ohne J+S durchzuführen.

Sportplatzbeläge

Der nachfolgende Bericht beinhaltet eine kurze Übersicht des neuen Buches «Sportplatzbeläge» (herausgegeben von M. Nigg und Jachen Denoth), mit ergänzenden Kommentaren und Hinweisen des Unterzeichneten.

Das Buch gliedert sich in folgende Hauptteile:

1. Auswahlkriterien (Welches sind die Faktoren, die bei der Wahl eines Sportplatzbelages berücksichtigt werden müssen)
2. Die Belastung des menschlichen Bewegungsapparates aus der Sicht der Biomechanik.
3. Belastung aus der Sicht des Sportarztes.
4. Kunststoffbeläge und Gewässerschutz.
5. Bodenbeläge aus der Sicht des Praktikers.
6. Bemerkungen für die Praxis.

Anlässlich eines Seminars an der ETH in Zürich wurden die wichtigsten, neuesten Erkenntnisse vorgetragen und diskutiert.

Auswahlkriterien

Für all diejenigen, die sich mit Sportplatzbelägen beschäftigen, speziell auch für Mitarbeiter in Baukommissionen, sind die übersichtlich zusammengestellten Auswahlkriterien in einer Art Checkliste präsentiert.

Es müssen bei der Wahl eines Sportplatzbelages berücksichtigt, vor allem auch gewichtet werden:

Benützungsart:

Spiel, Training, Wettkampf, Schule, Verein, lokal, regional etc.

Härte, Gleitverhalten:

Ansprüche der verschiedenen Sportarten.

Verletzungsgefahr:

Schürfungen, Verstauchungen.

Hygiene:

sauber, schmutzig, staubig.

Psychologische Aspekte:

Motivation, Sicherheitsgefühl, persönliches Wohlbefinden.

Bau- und Betriebskosten:

Belastung des Bewegungsapparates:

Erfahrungen mit bestehenden Anlagen.

Marksituation:

Hersteller, Garantieleistungen.

Die Belastung des menschlichen Bewegungsapparates

In diesem Kapitel werden aus der Sicht der Biomechanik vorwiegend Grundlagen zusammengestellt. Sie sollen eine Beurteilung von Bodenbelägen auf Grundallgemeiner Überlegungen ermöglichen.

Belastung allgemein muss nicht etwas Negatives sein. Belastung kann aufbauende Wirkung haben. Sie ist notwendig für eine normale Entwicklung (Aufbau von Knochengewebe, Zunahme Muskelquerschnitt, Verbessern der allgemeinen Konditionsfaktoren).

Zu wenig Beanspruchung kann ebenso wie zu grosse Beanspruchung einen negativen Einfluss auf den Bewegungsapparat haben. Die Grenzen sind individuell verschieden.

Die Idee, dieses Gebiet etwas zu erforschen, stammt von der Erkenntnis, dass im Verlaufe der letzten zwanzig Jahre, ein Ansteigen der Beschwerden am Bewegungsapparat von Sportlern eingetreten ist.

In verschiedenen Versuchen werden die drei Hauptgebiete:

Belastung, Beanspruchung -
Beschwerden -
Boden, Schuh, Bewegung
untersucht.

Alle vorkommenden Beläge wie Rasen, Aschenbahn, Kunststoff, Asphalt, Turnhallenböden werden dabei in die Versuche miteinbezogen.

Belastung aus der Sicht des Sportarztes

Hier werden Hinweise gegeben über Zusammenhänge zwischen der Belastung des Bewegungsapparates und den häufigsten Beschwerden der Sportler.

Interessant ist hier die Frage aufgeworfen, ob die verschiedenen Beschwerden wegen zu grosser Beanspruchung zwangsläufig auftreten müssen oder ob die verschiedenen Bodenbeläge bestimmte Beschwerden hervorrufen.

Ein überlastungsbedingter Sportschaden ist den verschiedensten Einflussgrössen unterworfen:

Sportboden - Sportgerät - Schuh - Trainingsaufbau - Gegner - Klima - Ermüdungszustand - Koordination - Bewegungsgefühl.

Eine Zuordnung von verschiedenen Verletzungen und Beschwerden zu bestimmten Bodentypen ist deshalb schwierig. Sie ist höchstens bei Sportarten möglich, die regelmässig auf demselben Boden ausgeführt werden. (Tennis, Volleyball)

Ein interessantes Ergebnis liefert hier eine durchgeföhrte *Umfrage* unter 4000 Tennisspielern, von denen etwa 1000 antworteten. Man wollte erfahren, welche Tennisplatzbeläge am wenigsten Beschwerden verursachen (nach dem subjektiven Empfinden der Befragten). Das Resultat:

Am wenigstens Beschwerden:
auf Sandplätzen, PU Granulat

mässige Beschwerden:
Kunststoff fest

am meisten Beschwerden:
Hartplätze, Teppich, Matten

Diese Resultate waren zu erwarten, weil im Tennis das Gleitverhalten des Belages eine entscheidende Rolle spielt.

Auf Grund von ausführlichen Untersuchungen werden aufschlussreiche Ergebnisse aufgeführt:

Beschwerden, die hauptsächlich mit der Härte des Bodens zusammenhängen:
Schienbein, Achillessehnen, Muskelansätze, Fersenprellung.

Beschwerden, die hauptsächlich mit der Gleitreibung des Bodens zusammenhängen: Blasen, Verstauchungen, Schleimbeutel, Meniskus, Sehnenansätze, Reizerscheinungen am Knie-scheibenrand.

Kunststoffbeläge und Gewässerschutz

Es sind in den letzten drei Jahren verschiedene Untersuchungen weitergeführt worden, vorwiegend betreffend Quecksilberverlust eingebauter Kunststoffbeläge. Die Bundesämter für Umweltschutz und Gesundheitswesen werden in nächster Zeit Richtlinien erlassen.

Die Industrie hat bereits Verfahren entwickelt, die es ihnen erlauben, Kunststoffbeläge ohne Verwendung von Quecksilber einzubauen.

Der Bodenbelag aus der Sicht des Praktikers

Hier wird eines der wichtigsten Auswahlkriterien, *Benützungsart*, ausführlich untersucht.

Wem muss der Boden genügen:
dem Schulturnen, dem Wettkämpfer,
dem Ballspielverein, dem Spitzenathleten,
oder wie meistens, möglichst *allen*.

Ein sehr wichtiges Kriterium:
das persönliche Wohlbefinden auf dem Sportplatzbelag.

In einer aufschlussreichen Tabelle ist eine subjektive Beurteilung von verschiedenen Belagstypen aufgezeigt (Empfinden, Vorteile, Nachteile), z. B.:
Finnenbahn:

sehr weich, schonend, Verstauchungen
Rasen:

angenehm, weich, oft nicht
benützbar

Kunststoff:
federnd, immer Verstauchungen
hart, benützbar möglich
angenehm

Bemerkungen für die Praxis

Es wird hingewiesen auf zwei wichtige Grundsätze bezüglich Weiterentwicklung der Bodenbeläge:

Vertikale Komponente:
(Härte, Dicke, Elastizität)

Horizontale Komponente:
(Oberflächen Boden - Schuh, rutschen, bewegliche Teile, Sand, Granulat)

Auch wenn es schwierig ist, auf Grund von verschiedenen erforschten Grundlagen eine allgemeine Gesetzmässigkeit bezüglich Gewichtung der Auswahlkriterien von Bodenbelägen aufzustellen, so haben sich doch in den letzten 5 Jahren vor allem die Kunststoffbeläge stark entwickelt. Sie sind vom Material her weicher gemacht worden, man kann sie ohne Quecksilber einbauen, neue Ideen sind realisiert worden wie: Mattenbeläge mit Kautschuzonen, Kunststoffbeläge mit losem Granulat, Schwingböden mit punktelastischer Oberfläche. Es wird nochmals hingewiesen, dass die im Buch aufgeführten Vergleiche mit Asphalt in keiner Weise andeuten, dass Asphalt ein Sportplatzbelag sein soll. Die entsprechenden Vergleiche sind vielmehr darum mit Asphalt durchgeführt worden, weil dies ein harter Bodenbelag ist.

«Der Asphalt als Sportplatzbelag ist vom Standpunkt der Belastung des menschlichen Bewegungsapparates her gesehen eine schlechte Lösung.»

Was die Aussenbeläge betrifft, sollte versucht werden, die Gemeinden zu ermuntern, ihre Schulturn- und Sportanlagen mit Kunststoffbelägen oder zumindest mit Belägen zu versehen, die besser sind als Asphalt.

A. Darms

Bündner Lehrer-Volleyballturnier

Übers Wochenende vom 8./9. November fand in Felsberg das 4. Volleyballturnier der Bündner Lehrer statt. 20 Mannschaften aus allen Teilen des Kantons kämpften am Samstag in einer Vorrunde um Sieg und Punkte. Am Sonntag wurden dann in 2 Kategorien die Finalsiege ausgetragen.

Es zeigte sich recht bald, dass alle Gruppen mit grossem Einsatz bestrebt waren, eine gute Platzierung zu erreichen. So wickelten sich die Auseinandersetzungen in einem stimmungsvollen Rahmen ab, und die Spiele standen grösstenteils auf einem beachtlichen Niveau, was doch darauf schliessen lässt, dass man sich auf dieses Turnier entsprechend vorbereitet hat.

Die Mannschaft Chur-Quader trat als Titelverteidiger an, und es gelang ihr auch dieses Jahr, ihren Erfolg zu wiederholen und in einem spannenden Finale das Team Klosters I zu besiegen. Hervorragend klappte auch die Organisation durch unsere Felsberger Kollegen, was wesentlich zum guten Gelingen dieser Veranstaltung beitrug.

Lehrerturnverein GR

Rangliste

| <i>Kategorie A</i> | <i>Kategorie B</i> |
|--------------------|--------------------|
| 1. Chur-Quader | 1. Maienfeld II |
| 2. Klosters I | 2. Klosters 2 |
| 3. Felsberg I | 3. Landquart I |
| 4. Flims | 4. Scuol |
| 5. St. Moritz | 5. Felsberg II |
| 6. Untervaz I | 6. Maienfeld III |
| 7. Samedan | 7. Tamins |
| 8. Chur-Giacometti | 8. Maienfeld I |
| 9. Chur-Rheinau | 9. Kantonsschule |
| 10. Untervaz II | 10. Landquart II |