

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 47 (1987-1988)  
**Heft:** 2

**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:** 01.05.2026

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

# Turnen und Sport in der Schule



## Turnberaterkurs auf der Lenzerheide

«Sitzen als Belastung» war wiederum das Hauptthema des diesjährigen Turnberaterkurses, der anfangs September auf der Lenzerheide stattfand. Das Problem ist bereits vor zwei Jahren im Rahmen der Lehrerfortbildung an die Lehrerschaft des Kantons Graubünden sowie an die Öffentlichkeit herangetragen worden und ist auch heute noch von grösster Aktualität.

Gewiss sind wir alle mehr oder weniger darüber orientiert, wie wichtig eine richtige Sitzhaltung der Kinder (und auch der Erwachsenen) ist. Auch über Haltungsturnen sind wir im Bilde. Voll guten Willens nehmen wir einen Anlauf, auf Haltung, insbesondere auf die Sitzhaltung, zu achten, aber wie bald ist wieder alles im Sande verlaufen, vom Winde verweht, Bälle und andere Hilfsmittel liegen unbenutzt irgendwo im Schul- bzw. Arbeitszimmer herum. So oder ähnlich formulierten einige Turnberater die Entwicklung in den vergangenen zwei Jahren. Grund genug, nochmals kurz auf die Problematik einzugehen!

In den letzten Jahrzehnten haben laut eines Merkblattes der Schweizerischen Rheumaliga die Haltungstörungen und Wirbelsäulenerkrankungen bei Jugendlichen stark zugenommen. Die alarmierende Zunahme muss in erster Linie auf die Bewegungsarmut und in zweiter Linie auf das beschleunigte Längenwachstum zurückgeführt werden. Die wichtigsten vorbeugenden Massnahmen sind Haltungsturnen, vermehrte körperliche Tätigkeit und nicht zuletzt «richtiges Sitzen»!

Die Aktualität tiefsitzender Wirbelsäulenbeschwerden ist laut Aussagen von Dr. med. Urs Schlumpf, Präsident der Rheumaliga Luzern und Unterwalden, bereits im Schulalter unbestritten und beträgt gemäss verschiedenen Untersuchungen bis 47%. Der zunehmende Sitzzwang gerade im entscheidenden Alter des grössten Wachstumsschubes steht dem natürlichen und altersspezifischen Bewegungsdrang diametral entgegen. Die tägliche Dauer der Sitzhaltung wird mit zunehmendem Alter gesteigert: Sitzend absolvierte

Schulstunden von 6 bis 8 Stunden, Hausaufgaben von 1 bis mehreren Stunden, sitzende Freizeitbeschäftigungen wie Musizieren, Basteln, Computer, Fernsehen usw. ergeben eine langdauernde monotone und stereotype Belastung für die jugendliche Wirbelsäule, ja oftmals sogar eine Über- oder Fehlbelastung. Die Gewöhnung an die mangelhafte Aufrichtung des noch wachsenden Achsenorgans zeigt einen richtungsgebenden Einfluss auf die spätere Haltung und schafft Voraussetzungen für später erscheinende Wirbelsäulenbeschwerden. Der Haltungsschulung bzw. der Verhaltensschulung bei der heranwachsenden Jugend kommt grösste präventive, d.h. vorbeugende Bedeutung zu.

«Johann, halte dich gerade, sonst kommst du nicht ins Militär!» Dieser Spruch aus dem alten Preussen hat heute, so äussert sich Dr. med. Hubert Baumgartner, Chefarzt der Schulthessklinik in Zürich, seine Bedeutung verloren, doch immer noch mahnen Eltern und Lehrer die Kinder, gerade zu sitzen. Die ältere Generation kann sich vielleicht daran erinnern, vom Lehrer gelegentlich ein Lineal zur Verbesserung der Haltung unter die Kleider gesteckt erhalten zu haben. Auch heute kann das Problem keineswegs als gelöst betrachtet werden, und doch darf man Eltern und Lehrer von der ewigen Mahnerei zum Gradesitzen dispensieren: Deren Nutzlosigkeit ärgert die Erzieher ebenso wie die Jugendlichen, die bei *falschen Schulmöbeln* oder *ungenügender Muskulatur* die verlangte Haltung gar nicht leisten können.

Dass die Wirbelsäule möglichst jederzeit ihre normale Haltung einnehmen und bewahren sollte, ist leicht verständlich. Voraussetzung dafür ist eine normale Entwicklung des knöchernen Skeletts, das Gleichgewicht der haltenden und bewegenden Muskulatur, insbesondere aber auch die *Rückenhygiene*, d.h. der richtige Einsatz der Wirbelsäule in Arbeit und Freizeit. Dazu gehören Fragen der Arbeitsplatzgestaltung, wie soll der Stuhl gestaltet sein, der Arbeitsplatz aussehen usw.

Im Rahmen des Turnberaterkurses vor zwei Jahren ist u.a. auf verschiedene Hilfsmittel fürs Sitzen (Kissen, Spezialstühle, Bälle usw.) hingewiesen worden. Selbstverständlich müssen die Masse von Sitzen und Tischen den Körpergrössen der Schulkinder möglichst angepasst sein, sofern dies überhaupt möglich ist. Im diesjährigen Kurs wurde nun dem Arbeitsplatz der Kinder, dem *Pult*, vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt. Die ältere Generation ist noch am Schrägpult in die Schule gegangen. Beobachtet man heute Schulkinder bei einer Schreibearbeit am verbreiteten Horizontalpult, so fällt auf, dass fast alle Kinder der unteren Klassen «mit der Nase schreiben» und Kopf und Oberkörper gleichförmig nach links ge-

neigt haben. Diese typische Haltung hängt nicht von der Höhe des Tisches und Stuhles, der Haltung der Beine, des Beckens, der Unterstützung der Wirbelsäule, der Auflage der Arme und der Stellung der Schultern ab. Beleuchtungsfragen, Licht und Schatten spielen keine Rolle. Keines der Kinder berührt nämlich beim Schreiben die Stuhllehne, auch bei richtig angepasster Stuhlgrösse nicht. Das Kind kann beim Horizontalpult den besten höhenverstellbaren Stuhl mit optimaler Rückenlehne nicht richtig ausnützen. Nur am Schrägpult mit 16° Neigung kann der Wunsch «halte dich gerade» vom Auge und von der Wirbelsäule ausdauernd befolgt werden. Verdrehungen der Wirbelsäule führen zu Verspannungen der Muskulatur, was bereits bei Schulkindern zu *Kopf- und Rückenschmerzen* führen kann. Erst bei einer verstärkten Tischschräge von 16° bessert sich die Haltung, berührt der Rücken die Stuhllehne und fallen Verdrehung von Kopf und Oberkörper, Gewichtsüberlastung von Armen und Beinen weg. Dr. Baumgartner weist abschliessend in seinem Bericht darauf hin, dass Schulmöbel trotz einer oft wilden Schar von Schülern ein ausdauerndes Leben zeigen. Ein Schulpult muss normalerweise nach etwa 50 Jahren ersetzt werden. Wie gross ist deshalb die Bedeutung eines richtigen Schulpultes (und eines richtigen Stuhles!), das über zwei Generationen hinweg 50 Jahrgänge von Wirbelsäulen, Bändern und Muskeln beeinflussen kann!

Nun ist dieses Problem aber nicht ganz so einfach zu lösen, denn welcher Lehrer, welcher Schulrat oder welche Gemeinde können von heute auf morgen die Horizontalpulte durch Schrägpulte, die vielleicht noch gar nicht so alten Stühle durch höhenverstellbare Stühle mit optimaler Rückenlehne oder durch Bälle usw. ersetzen? Deshalb demonstrierten Heinz Gasser (Chur), Herbert Rosenkranz (Tomils), Walter Bebi (Landquart), Herbert Mani (Davos) und Hans Tanner (Trimmis), Turnberater bzw. Mitglieder der Kantonalen Schulturnkommission am diesjährigen Turnberaterkurs an 5 Arbeitsplätzen, welche Möglichkeiten Eltern und Lehrer haben, mit vernünftigen Mitteln den Jugendlichen eine «gute Haltung» zu ermöglichen. Heinz Gasser, der in den letzten Jahren viel Zeit und Energie ins Thema «Sitzen als Belastung» investiert hat, und der bereits im ersten Kurs vor zwei Jahren federführend war, zeigte Beispiele von Entlastungspausen im Anschluss an Lektionen, während Herbert Mani und Herbert Rosenkranz alternative Sitzmöglichkeiten innerhalb von Lektionen, z.B. beim Lesen, Schreiben u.a. mit Einsatz von Hilfsmitteln wie Ball, Kissen und Schrägpult vorführten. Warum soll beispielsweise ein Schüler beim Anhören einer Geschichte nicht entspannt auf dem Boden des Schulzimmers liegen, die Beine hochgelagert? Schüler, Eltern und Lehrer werden sich zweifellos

zuerst an solche Möglichkeiten der Lektionsgestaltung gewöhnen müssen, aber warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren! Walter Bebi demonstrierte verschiedene Sitzordnungen im Schulzimmer (z.B. Hufeisenform, Sternsitzordnung usw.), wies auf Vor- und Nachteile hin und zeigte sodann, wie man das Mobiliar verstellen kann. Hans Tanner kam in der Turnhalle am praktischen Beispiel auf Haltungsaspekte im Turnunterricht zu sprechen und machte auf die Problematik und die Gefahren verschiedener im Turnunterricht üblichen Übungen (z.B. Klappmesser) aufmerksam, die zu Über- und Fehlbelastungen führen können.

In zwei Zentralkursen und anschliessend in mehreren regionalen Fortbildungskursen soll nun das Thema «Sitzen als Belastung» mit all den Problemen sowie Lösungsvorschlägen und Verbesserungsmöglichkeiten an die Lehrer, Eltern, Schulräte, Politiker usw. herangetragen werden, denn zweifellos müssen wir uns alle mit den Problemen der Schulkinder und der heranwachsenden Jugendlichen auseinandersetzen.

Nach einer Beispiellektion von Heinz Gasser zum Thema «fächerübergreifender Unterricht Turnen/Biologie» schloss Stefan Bühler, Chef des Kantonalen Sportamtes und Präsident der Kantonalen Schulturnkommission Graubünden den Turnberaterkurs mit der Aufforderung, haltungsbewusste Schüler zu erziehen! Dieses hochgesteckte Ziel wird aber nur dann realisierbar sein, wenn sich (möglichst alle) Eltern und Lehrer die Mühe nehmen, sich ernsthaft mit dem Thema und den mannigfaltigen Problemen zu befassen, bereit sind, die Lehren daraus zu ziehen und *miteinander* am gleichen Strick zu ziehen!

Jürg Kurath