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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 47 (1987-1988)

Heft: 3

Rubrik: Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

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: 10.12.2025

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

Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Vorschau auf die Regionalkurse «Sitzen als Belastung»

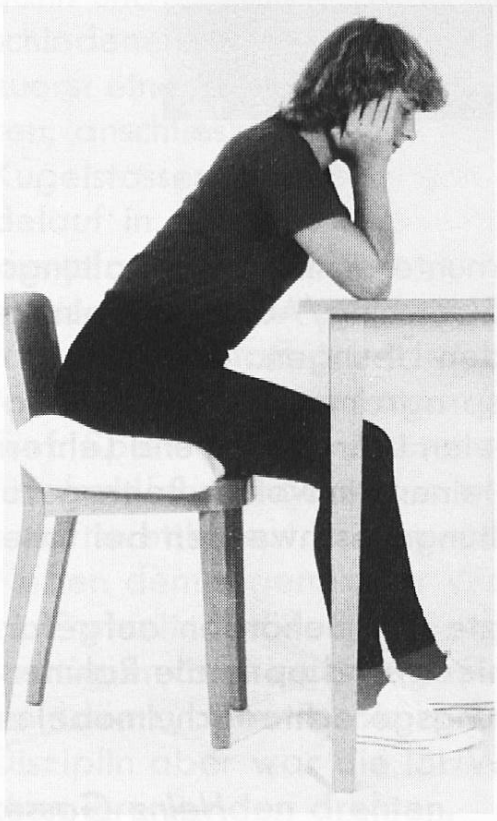
Jürg Kurath, Turn- und Sportlehrer (Chur), weist in seinem Bericht über den Turnberaterkurs 1987 (Schulblatt 2, 87/88) auf die wesentlichsten Aspekte der Haltungsbelastung in der Schule hin.
Die erschreckende Zunahme der tiefsitzenden Wirbelsäulenbeschwerden (nach Schätzungen bis zu 47%) bei den heranwachsenden Jugendlichen hat die Bündner Lehrerschaft ja bereits in den Jahren 1985/86 beschäftigt. Ungefähr 350 Lehrkräfte aller Schulstufen haben damals an den Regionalkursen ihrer Turnberater teilgenommen. Ihre ersten praktischen Erfahrungen konnten für die sinnvolle Gestaltung des zweiten Kursteils ausgewertet werden.
Oberstes Ziel der diesjährigen Regionalkurse ist es, aus einem fundierten Grundwissen heraus und durch eigenes Beispiel des Lehrers in prophylaktischem Sinne haltungsbewusstere Schüler zu erziehen! Fünf ausgewählte Schwerpunkte sollen dem Lehrer Möglichkeiten aufzeigen, um dem Schüler ein optimales Umfeld zur Verminderung der Haltungsbelastung und zur Förderung eines gesunden Haltungverhaltens zu bieten.

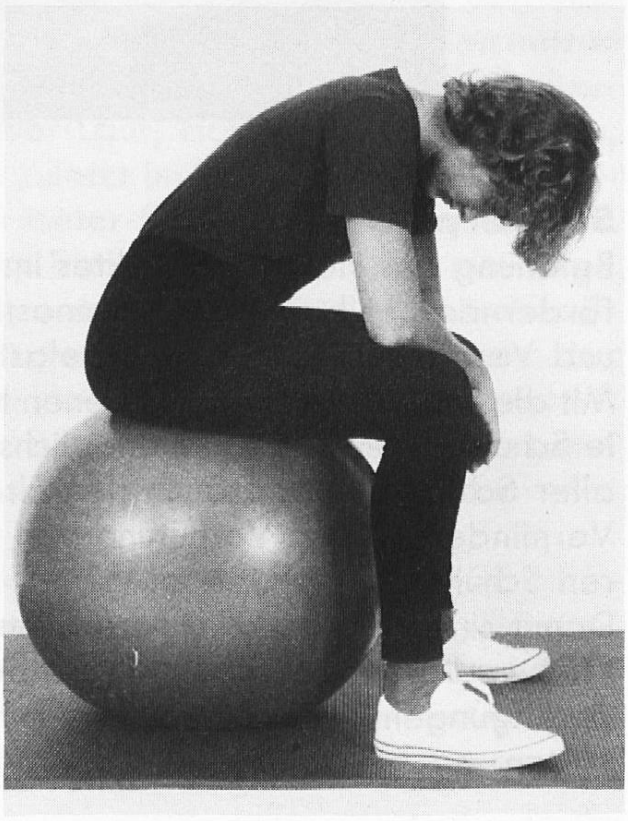
Schwerpunkt 1
Verminderung des Sitzzwangs allgemein und Aufklärung der Schüler über die Anatomie und Physiologie des Bewegungs- und Haltungsapparates anhand einer Beispiellektion (fächerübergreifender Unterricht Biologie – Turnen). Dazu kommen Aspekte der Rükkenhygiene.

Schwerpunkt 2
Einbau von Entlastungspausen in den Unterricht nach Phasen langen monotonen Sitzens. Es werden Beispiele solcher Entlastungspausen (Dauer ca. 5 Minuten) vermittelt.

Schwerpunkt 3

Tolerieren von Alternativen zum Stuhlsitzen und Anwendung alternativer Sitzformen im Schulunterricht. Anhand zweier Beispiellektionen wird die Anwendung dieser Formen gezeigt und diskutiert, mit dem Ziel, mehr Bewegung ins Klassenzimmer und in den Unterrichtsverlauf zu bringen.





Schwerpunkt 4
Optimale Gestaltung des Schülerarbeitsplatzes im Sinne der Haltungsprophylaxe. Hier setzen wir v.a. Schwerpunkte in der Einstellung der Schulmöbel (Tische und Stühle) sowie der Verwendung einfacher Hilfsmittel und Alternativen zur Optimierung schlechter Arbeitsplätze.

Schwerpunkt 5
Betonung des Haltungsaspektes im Turnunterricht in Form haltungsfördernder Übungen (Gymnastik/Stretching/Ausdauertraining) und Vermeiden von haltungsbelastenden Übungen.
Mit diesem sehr praxisbezogenen Kursprogramm will die Kantonale Schulturnkommission mit möglichst vielen Lehrerinnen und Lehrern aller Schulstufen und auch den Eltern einen sinnvollen Beitrag zur Verminderung und Verhütung von Haltungsbeschwerden bei unseren Schülern leisten.
Damit sind aber auch unsere Schulärzte und Behörden aufgefordert, in diesem Bereich mehr zu informieren und optimale Rahmenbedingungen bei der Beschaffung haltungsgerechter Schulmöbel zu bieten.

Heinz Gasser

18. Schweizerischer Schulsporttag

Die sportliche Schuljugend traf sich in Altdorf und Bürglen zum grossen Sportfest

Altdorf und Bürglen standen am 16. September 1987 im Zeichen des 18. Schweizerischen Schulsporttages. Rund 1600 sporttreibende Schülerinnen und Schüler aus fast allen Kantonen der Schweiz hatten sich eingefunden, um sich in der Leichtathletik, mit Schwimmen und im Handball zu messen und freundschaftliche Kontakte zu knüpfen. Graubünden war mit 100 Schülerinnen und Schülern aus Chur, Scuol, Davos, Domat/Ems, Schiers und Maienfeld vertreten. Ein Organisationskomitee mit Max Liniger an der Spitze, dem über 500 Mitarbeiter und Helfer zur Verfügung standen, hatte den Anlass bestens vorbereitet, so dass dieser zeitlich auf die Minute genau beendet werden konnte.

Auch für die Bündner Delegation begann der Schulsport bereits am Dienstagabend. Nach der Einquartierung in verschiedene Zivilschutzanlagen bestiegen die Schülerinnen und Schüler mit ihren Betreuern das Motorschiff «Schwyz» zu einer Fahrt auf dem Urnersee, die auch für die Schülerschar aus Graubünden zu einem herrlichen Erlebnis wurde.

Am Mittwochmorgen kamen dann auch die übrigen Teilnehmer per Bahn und Car angereist und nahmen den Wettkampf in den verschiedenen Anlagen auf. Die 115 Leichtathletikmannschaften hatten zuerst eine 5 × 80-Meter-Stafette auf der Feldli-Rundbahn zu laufen, anschliessend einen 80-Meter-Lauf, Hoch- oder Weitsprung, Kugelstossen oder Ballwurf und zuletzt im Krebsried einen Geländelauf in Form einer 5 × 1000-Meter-Stafette. Im Schwimmwettkampf waren zuerst je 50 Meter Freistil in Brust- und Rückenlage sowie eine Staffel zu schwimmen, wobei die fünf besten Einzelresultate und die Staffelzeit zusammengezählt wurden, welche dann das Mannschaftsresultat ergaben. Im Handball hatte jede Mannschaft fünf Spiele zu 15 Minuten zu bestreiten mit Rangierungs- und Finalspielen. Es gab also keine Einzelsieger alles war auf Mannschaftswettkampf ausgerichtet.

Neben dem eigentlichen Wettkampfprogramm gab es auch noch ein Freizeit- und Rahmenprogramm, das Armbrustschiessen, Demonstrationen der Ringerriege Schattdorf und der Kunstradfahrergruppe Luzern, Mini-Tennis und Jonglieren umfasste. Die beliebteste Disziplin aber war die ISHWAY-BMX-Bahn, auf der die Jugendlichen ihre Runden drehten.

Unterdessen wurde im Parterre des Florentini-Schulhauses im Funk- und Rechenzentrum eifrig gearbeitet. Es waren 50 Funkgeräte für die Resultatsübermittlung im Einsatz. Dazu kam das Profi-Rechnungsbüro von Peter Limacher, Baar, mit dem UNISY-Micro-Computer, der all die eingehenden Daten und Resultate verarbeitete, klassierte und rangierte.
Anfängliche Verspätungen wurden wieder aufgeholt und so war alles inklusive Ranglisten um 16 Uhr bereit zur Rangverkündung. Einige Minuten zuvor waren auf den Eggbergen vier Hängegleiter gestartet, welche die Medaillen für die Sieger brachten und mit ihren zeit- und raummässig präzisen Landungen auf der Hundert-Meter-Laufbahn des Feldli die Zuschauer begeisterten.
Erziehungsdirektor Hans Danioth begrüsste die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer aus der ganzen Schweiz auf deutsch, französisch und italienisch, gab seiner Freude an der grossen Beteiligung und am glanzvollen Verlauf des 18. Schweizerischen Schulsporttages Ausdruck.
Und wie schnitten nun unsere Bündner Mannschaften ab?
Gestartet waren in der

- Leichtathletik 5 Mannschaften
- Handball 4 Mannschaften
- Schwimmen 4 Mannschaften

Die Siegergruppe

Wir wollen es gerade vorwegnehmen:

Schwimmen:	Kat. A 1 Churer Boys	1. Rang
	Kat. A 2 Churer Girls	1. Rang

Herzliche Gratulation den siegreichen Mädchen und Buben wie auch ihrem Trainer Ralph Müller, Chur.

Weitere Rangierungen:

Leichtathletik:	Kat. A 1 Landquart 1	14. Rang
	Kat. A 2 Scuol Sesvenna	7. Rang
	Kat. B 1 Davos Parsenn	15. Rang
	Kat. B 2 Maienfeld	20. Rang
	Kat. B 3 Boys + Girls Chur	14. Rang
Schwimmen:	Kat. A 3 Miami Vice Ems	12. Rang
	Kat. B 3 Schiers Titanic	10. Rang
Handball:	Kat. A 1 Davos	12. Rang
	Kat. A 2 Churer Mädchen	6. Rang
	Kat. B 1 Chur Giacometti II	13. Rang
	Kat. B 2 Chur Mädchen 2 i/k	12. Rang

Allen Betreuern danke ich für die kompetente Begleitung der Gruppen. Besonderer Dank gebührt dem Hauptverantwortlichen, Turnlehrer Walter Bebi, Landquart, der als Vertreter der Kantonalen Schulturnkommission die Bündner Delegation leitete. Danken möchte ich auch den örtlichen Schulbehörden, die durch ihre verständnisvolle Dispensationspraxis diesen Schülern zu einem echten Sporterlebnis verholfen haben.

H. Bachmann — Altdorf

St. Bühler-Brosi — Tamins

ARBEIT IM AUSLAND

Nun ist das Buch herausgekommen, das Ihnen vollständige Auskunft über Arbeitserlaubnis, Lohn-, Arbeits- und Wohnverhältnisse, Visum, Reisekosten, Klima usw. gibt. Sie erhalten auch Adressen von Unternehmen, die europäische Arbeitskräfte in Europa, den USA, Kanada, Westindien, Australien und dem Fernen Osten brauchen. Es gibt Arbeiten wie z. B. Metall, Ölindustrie, Gartenbau, Fahrer, Reiseleiter, Hotel und Restaurant, Au-pair, Luxus-Kreuzfahrten. Wenn Sie interessiert sind, fragen Sie schriftlich nach unserer Freibroschüre mit weiterer Auskunft über das Buch. Freie Information erhalten Sie gegen voradressierten Briefumschlag. Schreiben Sie an:

CENTRALHUS
Box 48, S-142 00 Stockholm, Schweden

N.B. Wir vermitteln keine Arbeiten!