

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 67 (2005-2006)  
**Heft:** 3: Sport und Bewegung  
  
**Artikel:** Ein Purzelbaum fürs Leben  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357578>

### **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:** 12.01.2026

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

# Ein Purzelbaum fürs Leben

Janina Sakobielski

**Die Fakten liegen auf dem Tisch: In der Schweiz gibt es immer mehr Kinder und Jugendliche, die motorisch immer weniger geschickt sind. Einige nachhaltige Projekte haben sich die Verbesserung des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter zum Ziel gesetzt.**

Wer den gesundheitlichen Zustand und das Bewegungsverhalten der Kinder im Vorschul- und Schulalter näher unter die Lupe nimmt, bringt alarmierende Tatsachen ans Licht: Viele Kinder können im Kindergartenalter keinen richtigen Purzelbaum ausführen oder einen Ball fangen, bei Bewegungsspielen kommt es vermehrt zu Stürzen oder Zusammenstössen und in der Stadt Biel sind beispielsweise die Fahrradprüfungen abgeschafft worden, da die Kinder kaum noch radfahren können. Immer mehr Kinder sind ungeschickt, haltungsschwach, übergewichtig und darum unfallgefährdet (vgl. vorheriger Artikel).

Die negativen Konsequenzen für die Lebensqualität dieser Kinder sind gravierend und ziehen sich bis ins Erwachsenenalter. Ein Hauptgrund für diese Probleme ist der Bewegungsmangel der Kinder. Regelmässige, kindgerechte Bewegung in einem bewegungsfreundlich gestalteten Umfeld und eine gesunde Ernährung könnten helfen, dass Kinder gesund aufwachsen und sich psychisch und sozial gut entwickeln.

Wichtig ist nun, dass Eltern und Grosseltern, Krippenleiterinnen, Lehrer und Leiterinnen, aber auch Kinderärzte, Politikerinnen und Dozenten informiert werden und handeln. Nur wenn sich alle betroffenen Personen engagieren, kann in der Schweiz, in Europa und auf der Welt tatsächlich etwas «bewegt» werden.

## Drei Wegbereiter

In der Schweiz sind in den letzten Jahren zahlreiche Projekte lanciert worden, die sich dieser Problematik angenommen haben und in der Praxis aufzeigen, wie der Bewegungsraum und die Bewegungszeit der Kinder erweitert werden kann. Drei dieser Projekte bzw. Kampagnen sollen hier vorgestellt werden.

## Aktive Kindheit – gesund durchs Leben

Mit der Kampagne «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» hat ein Team von Spezialisten aus den verschiedensten Disziplinen wie Medizin, Biologie, Trainingswissenschaft, Pädagogik und Psychologie die

wichtige Aufgabe angepackt, die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder in verständlicher Form zu erläutern, Problembereiche darzustellen und Lösungsmöglichkeiten vorzuschlagen. Aus dieser Zusammenarbeit sind verschiedene Medien entstanden: eine DVD, die auf eindrückliche Weise die heutige Situation der Kinder in Ton und Bild veranschaulicht und praktische Tipps gibt, wie beispielsweise zuhause, im Kinderzimmer, oder in der Schule mit bewegtem Unterricht und aktiven Pausen Bewegungsraum und -zeit für Kinder geschaffen werden können. Eine Begleitbroschüre zur DVD vertieft diese Erkenntnisse. Für Fachpersonen gibt es ausserdem ein Handbuch mit den wissenschaftlichen Erläuterungen.

Im Rahmen dieser Kampagne ist zudem das praktische Kartenset «Übungen mit dem Springseil» mit 30 Ideen für das tägliche Training der Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer entstanden. Die Übungen, beispielsweise das Balancieren auf dem am Boden liegenden Seil, sind jeweils in drei Schwierigkeitsgraden aufgezeigt und eignen sich somit für bereits geschickte Kinder und solche, die es noch werden wollen. Inhaltlich befasst sich die Kampagne mit folgenden Schwerpunkten: das Umfeld der Kinder und der enge Zusammenhang zwischen Bewegung und (schulischer) Leistung, die motorische Entwicklung der jungen Menschen, das Krafttraining im Kindesalter und die Auswirkung von Bewegung in Bezug auf Alter und Knochendichte.

Die Kampagne hat bereits weite Kreise geschlagen und weitere Projekte wie beispielsweise KISS, die Kinder- und Jugendsportstudie der Kantone Aargau und Basel-Stadt, ausgelöst.

Die Botschaft ist klar: Der Bewegung muss von Kindesbeinen an Raum gegeben werden – die Entwicklung wird dadurch nachhaltig beeinflusst.





*Medienmaterial* (Preise inkl. MwSt., exkl. Porto und Verpackung): DVD-Film (Fr. 49.–), Broschüre zum Film (Fr. 10.–), Handbuch für Fachpersonen (Fr. 60.–), Kartenset «Übungen mit dem Springseil» (Fr. 20.–). Bestelladresse: Bundesamt für Sport, Magglingen  
Homepage: [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch)  
Kontakt: [info@aktive-kindheit.ch](mailto:info@aktive-kindheit.ch)

### **Schule.bewegt – damit sich Kinder täglich mehr bewegen**

schule.bewegt wurde vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und der eidgenössischen Sportkommission (ESK) mit der Unterstützung von Rivella lanciert und setzt dort an, wo Mängel bestehen: im Bewegungsverhalten der Kinder. Die Aktion motiviert Schulklassen, sich während mindestens sieben Wochen und zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht täglich zu bewegen. Die Bewegung kann überall stattfinden: auf dem Schulweg, im Schulzimmer, auf dem Pausenplatz, während der Pausen, über Mittag, vor und nach dem Unterricht.

Die tägliche Bewegungszeit kann auf verschiedenste Arten in den Schulalltag integriert werden. Beispielsweise werden die Schülerinnen und Schüler motiviert, den Schulweg wieder vermehrt zu Fuss, mit dem Velo oder Scooter zurückzulegen, es werden einfache Bewegungsspiele und -übungen in den Unterricht integriert oder die Schulen bieten eine bewegungsfreundliche Umgebung an, die in den Pausen und

ausserhalb der Unterrichtszeit zur freien Benutzung zur Verfügung steht.

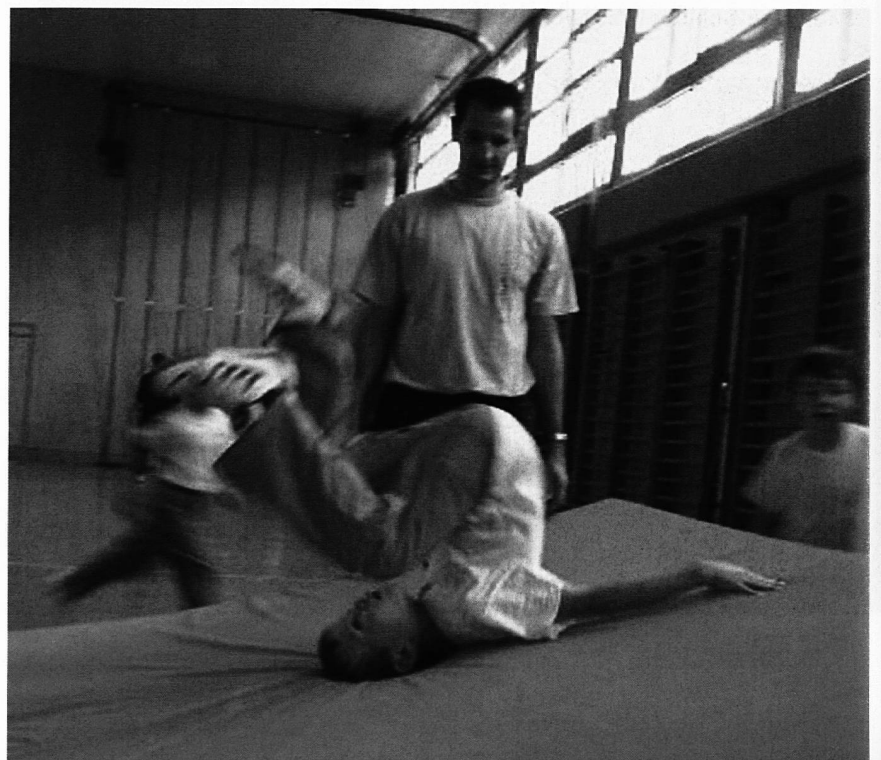
Das Projekt wurde im Rahmen des Internationalen Jahres des Sport und der Sporterziehung 2005 ins Leben gerufen und wird nun über den Jahreswechsel hinweg fortgesetzt – die Klassen und Schulen sind also auch weiterhin herzlich eingeladen, an dieser Aktion teilzunehmen. Erste Rückmeldungen und Auswertungen der Aktion zeigen, dass die tägliche Bewegungszeit ein grosses Bedürfnis ist und sowohl von den Lehrkräften als auch von der Schülerschaft sehr positiv erlebt wird. Die Mehrheit der teilnehmenden Schulklassen behält die tägliche Bewegungszeit auch über das Projekt hinaus bei.

Homepage: [www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch)  
Anmeldung für Schulklassen:  
[www.sport2005.ch/schulen](http://www.sport2005.ch/schulen)  
Kontakt:  
[patricia.steinmann@baspo.admin.ch](mailto:patricia.steinmann@baspo.admin.ch)

### **Bildung braucht Bewegung – nicht nur im Sportunterricht**

Unter dem Eindruck des Kinofilms «Rhythm is it!» – der im Juli 2005 den Deutschen Filmpreis als bester Dokumentarfilm erhielt – hat im Mai dieses Jahres der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) die Education-Initiative «Bildung braucht Bewegung» lanciert. Der Film hat weite Kreise von Lehrpersonen, Kulturschaffenden aber auch in der Sozial- und Integrationsarbeit Tätige begeistert und spürbar ermutigt. Indem er die Arbeit von Royston Maldoom – einem englischen Choreographen und Tanzpädagogen – mit 250 Kindern und Jugendlichen dokumentiert, macht er die Magie des Lehrens und Lernens spürbar und hinterlässt Faszination und positive Impulse. Dies soll durch das SVSS-Projekt genutzt, verstärkt und erweitert werden.

Angesichts der Anforderungen, die auf unsere Gesellschaft zukommen, müssen junge Menschen zur Leistungsbereitschaft ermutigt werden und Gelegenheit erhalten, ihre Leistungsfähigkeit besser zu entwickeln. Die Schule, welche alle erreicht, kann mithelfen, hierfür die Basis zu legen – wenn sie das Konzept der «Bewegten Schule» zur



Gesundheitsförderung nutzt, mit «Bewegtem Unterricht» die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und in «Bewegungskulturellen Projekten» die Persönlichkeitsentwicklung fördert.

Die Edu-Initiative des SVSS will den Schweizer Bildungsinstitutionen auf allen Stufen die nötigen Impulse geben, Know-How zugänglich machen und praktische Umsetzungshilfen anbieten.

Homepage:

[www.bildungbrauchtbewegung.ch](http://www.bildungbrauchtbewegung.ch)

Kontakt: [bildungbrauchtbewegung@svss.ch](mailto:bildungbrauchtbewegung@svss.ch)

### Schnellstarterkit

Dass der Sportunterricht bewegter Unterricht sein muss, ist klar. Da sich Bewegung positiv auf kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt, muss sie aber auch unbedingt ins Schulzimmer Einlass finden. Es gibt einige bewegende Beispiele, die sofort und ohne finanziellen Aufwand im Unterricht oder in der Pause eingebaut werden können:

- Immer wieder kleine Bewegungs- und Entspannungspausen wie beispielsweise aufstehen und sich strecken, Überkreuzbewegungen (linkes Knie zum rechten Ellbogen...), «Glocke» (Unterarme auf dem Tischblatt aufstützen und Gesäss anheben, Knie unter den Tisch und dann wie eine Glocke pendeln), einem Mitschüler den Nacken massieren oder Atemübungen einbauen. (Lehrmittel: «Bewegungspausen» von Müller und Baumberger, bm-sportverlag, [www.bm-sportverlag.ch](http://www.bm-sportverlag.ch))
- Unterrichtsmaterial muss nicht immer verteilt, sondern kann von den Schülerinnen und Schülern auch bei der Lehrperson abgeholt werden.
- Kognitive Aufgaben an Bewegungsaufgaben knüpfen, z.B. wer ein Kopfrechenresultat hat, steht kurz auf oder begibt sich in eine bestimmte Ecke, Zahlenreihen aufsagen und dazu einen Tennisball im «Takt» hochwerfen (siehe auch DVD Aktive Kindheit, Kap. 1).

- Wenn die Schülerinnen und Schüler Texte lesen sollen, können sie das auch im Stehen oder Gehen tun.
- Mit den Schülerinnen und Schülern eine Ideenliste für Bewegungsspiele auf dem Pausenplatz erstellen: verschiedene Fangspiele (z. B. Kettenfangis), Versteckspiele oder Stafetten können ohne Materialaufwand durchgeführt werden.

### Autorin:

#### Janina Sakobielski

Ausbildung: Diplomierte Turn- und Sportlehrerin II an der Universität Bern, Studium in Geschichte.

Berufliche Tätigkeit: Mutter einer Tochter, Sportlehrerin an der Berufsschule Davos und Journalistin im sportpädagogischen und -historischen Bereich.

Kontakt: [jsa@bluewin.ch](mailto:jsa@bluewin.ch)

## Lernen in Bewegung

Eduard Buser-Batzli

Der in Biberist (Kanton Solothurn) tätige Mittelstufenlehrer Eduard Buser-Batzli hat seinen Unterricht auf spektakuläre Art und Weise erweitert. Die ihm anvertrauten 5./6.Klässler laufen auf einem sechs Meter langen Balken, balancieren und jonglieren mit Tüchern und Bällen, während sie gleichzeitig lesen, rechnen oder Französisch lernen. Die Schüler und Schülerinnen erzielen mit diesem Unterrichtsprinzip markante Erfolge.



### Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen.

«Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung» ist Eduard Buser-Batzli überzeugt. Im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten müssen heute viele Kinder in der Schule die Bewegung erst erlernen, damit sie in ihrer Freizeit aus dem magischen Dreieck Fernseher – Computer – Kühlschrank wieder ausbrechen können. Die zunehmende Technisierung des Alltags wirkt sich einschränkend auf den jugendlichen Bewegungsdrang aus und behindert damit die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder. In der Folge fehlen im Freizeitbereich Erfahrungen in der Bewegungs- und Spielkultur.

### Mama-Taxi

Besorgte Erziehende chauffieren ihre Kinder durch die Gegend. Das «Eltern-Taxi» verhindert, dass Kinder selbstständig und selbsttätig ihre Welt erkunden. Die Folgen von Bewegungsmangel sind bekannt. Viele Kinder werden übergewichtig, haben koordinative Störungen, erleben einen Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit und müssen ständig unterhalten sein. Was ist zu tun?

### Die Schule will und soll sich bewegen

Eduard Buser-Batzli hat nach einem Konzept gesucht. Nach seiner Überzeugung fesselt Erfolgsdruck die SchülerInnen zu-