

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 12

Artikel: Die stündliche Gymnastikpause : ein Versuch an der Knabensekundarschule Bern

Autor: Beer, Hans Ulrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995116>

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>

DIE STÜNDLICHE GYMNASTIKPAUSE

Ein Versuch an der Knabensekundarschule in Bern

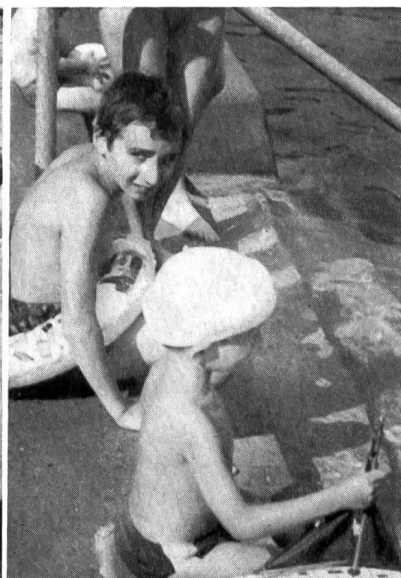
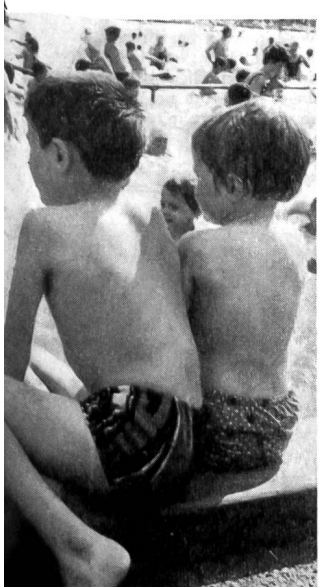
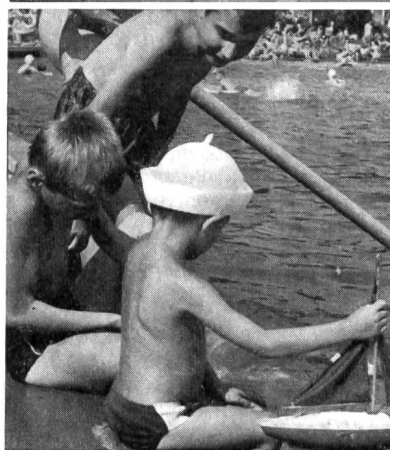
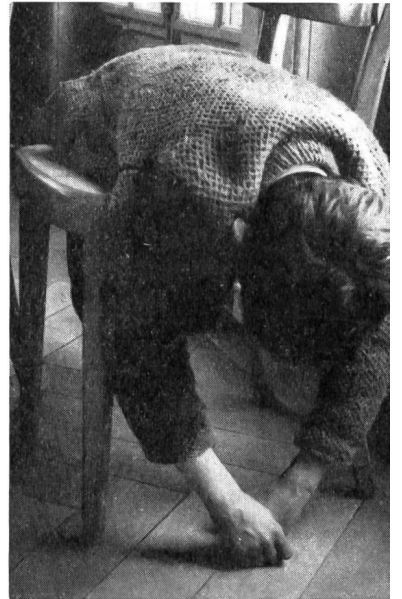
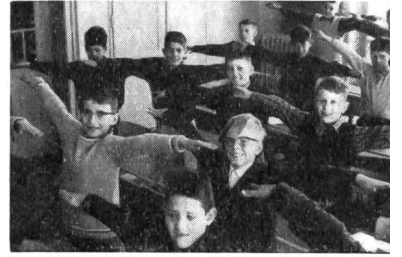
Hans Ulrich Beer, Bern

Die Körperhaltung des vorschulpflichtigen Kindes

Im vorschulpflichtigen Alter und manchmal noch bis zum 1. und 2. Schuljahr sitzen die Kinder mit steil aufgerichtetem, gehaltenem Becken da. Ein Wunder von Haltung! Und wie natürlich und ungezwungen laufen und rennen sie daher!

Ziel: aufgerichtetes, gehaltenes Becken
gehaltener Rücken

«Die stündliche Gymnastikpause» erscheint auch als Separatabdruck. Bestellungen sind zu richten an: Knabensekundarschule I Bern, Viktoriastrasse 71.



Durch die Zivilisation verdorben!



Das Bild der schlechten Haltung

Schlaffe Muskulatur, Rundrücken, evtl. Hohlrücken, Becken nach hinten abgekippt, Rücken nicht gehalten, Füsse irgendwo, nicht mit der ganzen Sohle aufgesetzt, Kopf nicht gehalten.

Infolge Ermüdung Muskelschwäche, Bewegungsmangel, schlechter Gewöhnung, Verweichlichung, unzuweckmässigem Sitz.

Nach Münchinger³ ist die nicht gehaltene Wirbelsäule stets gefährdet. (Bandscheibenschäden durch schlechte Haltung beim Gehen, Laufen, Springen, Sitzen, Moped-, Motorrad-, Autofahren.) Erschütterungen und Stösse bei Hohlkreuzhaltung sind besonders gefährlich, weil die Bandscheiben auf Biegebelastungen empfindlich sind. Axiale⁴ Belastungen und Stösse (bei gehaltenem Becken und Rücken) sind hingegen ungefährlich. Ballett, Boden- und Trampolinturnen, Wasserspringen, ja alle Sportarten verlangen eine gründliche Körperschulung. Gewichte müssen mit steil aufgerichtetem Oberkörper und «flachem Rücken» gehoben werden. Aus Tausenden von Messungen (Accelerogramme) über die Beanspruchung der Wirbelsäule weiss man heute, dass die Bodenbeschaffenheit (harte Kunstböden oder weicher Rasen, Waldboden), der Bewegungsablauf (Fussgelenk), Zustand der Haltemuskulatur eine grosse Rolle spielen. So erzeugt z. B. das fussabrollende Gehen mit flachen Absätzen bedeutend kleinere Erschütterungen als das Gehen mit hohen Absätzen welche die Trägerin zudem in eine leichte Hohlkreuzhaltung bringen.

Auch Sitzen macht müde

Der sitz- und schreibmüde Schüler liegt auf dem Pult, schreibt mit der Nase, oft sogar bei bestem, individuell angepasstem Schulmobiliar. Willensappelle, Belehrung, Aufmunterung verschaffen vielleicht für zwei Minuten Abhilfe. Dann aber sinkt der Kopf tiefer und tiefer, so dass man mit Dr. Hausammann⁵ wünschen möchte, die Schultische wären vorne mit 30 bis 40 cm hohen Brettern versehen, welche die aufrechte Körperhaltung erzwingen sollen . . .

Machen Sie einmal die Probe aufs Exempel: Wie sitzt Ihr Kind bei den Hausaufgaben, bei schriftlichen Arbeiten oder auch nur am Esstisch? Vielleicht haben Sie den Kampf um die gute Haltung Ihres Kindes längst aufgegeben – um des Friedens willen, weil es ja doch nichts nützt. In der Tat, zwei Drittel aller Schulkinder sitzen während eines grossen Teils ihrer Schulstunden schlecht da; es gibt Kinder, die bei schriftlichen Arbeiten pro 30 Minuten 10mal leise aufgerufen und an ihre Körperhaltung gemahnt werden müssen.⁶

Richtiges Sitzen im Wachstumsalter ist so wichtig wie der gute Gang, die gute Luft, die gute Ernährung. 70% aller Wirbelsäuleverkrümmungen werden durch fehlerhafte Körperhaltungen verursacht⁷.

² Rousseau, Natur und Zivilisation in «Discours sur le rétablissement des sciences et des arts», 1750. Eine geradezu seherische Beurteilung der heutigen Entwicklung in bezug auf den Gesundheitszustand des jungen Menschen.

Sjörstrand Torgny, Prof. Dr. med. an der Internationalen Tagung für Mediziner in Schweden. «Der junge Mensch von morgen ist in den besten Jahren bereits alt» (Bewegungsmangelkrankheiten)

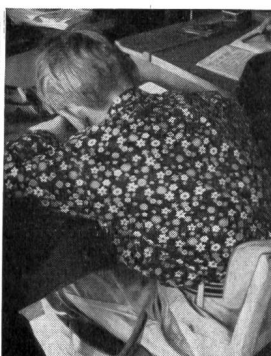
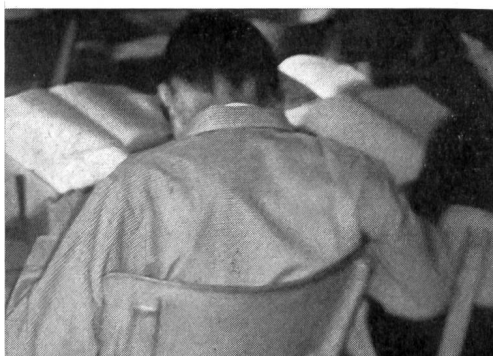
³ Dr. med. Robert Münchinger, Arbeitsarzt des Biga, Zürich. «Die Beanspruchung der Wirbelsäule durch Erschütterungen und Stösse in Beruf, Sport und Alltag».

⁴ «Was kann die Schule zur Verhütung von Rückenschäden tun?» Zusammenfassung von Vorträgen von Prof. Dr. H. Krayenbühl, Direktor der Neurochirurgischen Universitätsklinik, Zürich. S. P. Ulrich, Physiotherapeut, Zürich, in Schweiz. Lehrerzeitung Nr. 27/28.

⁵ Dr. med. E. Hausammann, Fernsehsendung über Rückenschäden 1967.

⁶ Es fehlen m.W. die wissenschaftlichen Untersuchungen über Anfälligkeit gegen Ermüdung im Sitzen, über die Widerstandskraft der guten Sitzhaltung. Erfahrungsgemäss ermüden auf der Unterstufe die Kinder bereits nach 15 bis 20 Min.

⁷ «Ein guter Stuhl vermag wohl beim korrekten Sitzen die Wirbelsäule aufzurichten; aber wer sitzt schon stundenlang korrekt da – und einen muskelkräftigenden Stuhl gibt es bis heute noch nicht.» Dr. med. N. Gschwend, Chefarzt in der Klinik W. Schulthess, Zürich.



Wenn der Körper rebelliert

Niemand kann stundenlang korrekt dazusitzen. Selbst der an die gute Haltung gewöhnte Schüler ermüdet nach 20 bis 30 Minuten. Auch das arbeitswillige und konzentrierte Kind kann plötzlich nicht mehr stille sitzen. Herumrutschen, Unruhe, pendelnde Beine, Schaukeln mit dem Stuhl, Spiel mit dem Schreibgerät sind die untrüglichen Anzeichen dafür, dass es mit seinen Kräften am Ende ist. Es sucht sich zu erholen, rutscht auf dem Stuhl nach vorne, lässt das Becken noch weiter abkippen, was den Hohl- und Rundrücken verstärkt. Die Beine recken und dehnen sich und suchen einen Widerstand zur Verankerung. Das ist die SOS-Haltung des strapazierten, noch im Wachstum begriffenen Körpers. Der Arzt sagt dazu: «Nur der regelmässige Wechsel der Körperhaltung, der stündlich mindestens einmal durchzuführen wäre, vermag das Übel an der Wurzel zu packen. So wirken wir am besten der Ermüdung entgegen, so ändern wir laufend die Druckverhältnisse an der Wirbelsäule und wirken anregend auf ein gleichmässiges Wachstum.»⁸

Warum lassen wir das sitzmüde Kind nicht die Übungen machen, die sein natürlicher Instinkt unbewusst sucht: Bewegung, Lockerung, Spannung, kleine Kraftproben?

Der Stundenplan physiologisch durchleuchtet

Auf 10 Stunden Sitzen kommt eine Stunde Bewegung

| | |
|----------------|--------|
| Deutsch: | Sitzen |
| Französisch: | Sitzen |
| Mathematik: | Sitzen |
| Schreiben: | Sitzen |
| Zeichnen: | Sitzen |
| Zeichnen: | Sitzen |
| Schulaufgaben: | Sitzen |
| Musikstunde: | Sitzen |

Pro Tag:

4 bis 6 Stunden Sitzen plus Hausaufgaben, alle zwei bis drei Tage eine Stunde Turnen. Auf 10 Stunden Sitzen kommt eine Stunde Bewegung, bei den Mädchen auf 12 bis 15 Stunden.

In der ganzen Schulzeit: 6000 bis 10000 Stunden Sitzen, zirka 1000 Stunden Turnen.

Im Wachstumsalter, in der Akzeleration, im besten Übungs- und Bewegungsalter. Im Zeitalter der Motorisierung, Automation, des Fernsehens.

Und die Folgen?

Medizinischer Pressedienst der Zürcher Ärzteschaft: «Alarmierende Haltungsschäden bei Schulkindern»

Untersuchungen an 6071 Basler Kindern: 12% Haltungsschäden bei Schuleintritt, 31,5% nach Schulaustritt.

Untersuchungen im Zürcher Oberland (einzelne Schulklassen) nach Dr. med. W. Müller, Wetzikon:

50 bis 70% Haltungsschäden verschiedenen Grades.

Untersuchungen der Stadt Olten und des Kantons Thurgau (sämtliche Schulen): Bis 50% haltungsgeschädigte Kinder.

Reihenuntersuchungen in Bümpliz (Dr. med. A. Schönholzer): Zunahme der Haltungsschäden in den ersten vier Schuljahren von 7 auf 22%.

Ähnliche Resultate ergeben medizinische Untersuchungen in Deutschland, England, Amerika; der Verfall der körperlichen Kräfte der Jugend in der heutigen Wohlstandszivilisation zeigt sich auch in den wachsenden Prozentzahlen der dienstuntauglichen Zwanzigjährigen. Die Rückenschäden⁹ von heute sind die Wirbelsäuleiden von morgen. Allein die Bandscheibenleiden verursachen in der Schweiz jährliche Behandlungskosten von 200 Millionen Franken.

Dr. med. Kurt Kipfer, der Leiter des Berner Schularztamtes, äussert sich folgendermassen:

«Über die Häufigkeit der Haltungsschwächen und der oft daraus resultierenden Haltungsschäden besteht keine Einigkeit. Die Zahlen schwanken zwischen 10 und 50% der untersuchten Schulkinder. Sicher ist, dass die Zahl der geschädigten Kinder das erträgliche Mass längst überschritten hat. Frappant ist die Zunahme nach dem Schuleintritt. Untersuchungen in Bümpliz ergaben eine Zunahme der Geschädigten von 7 auf 22%. Die Hauptursachen liegen im erzwungenen Mangel an Bewegung in der Schule während des Wachstums. Dazu kommt das Phänomen der Akzeleration (Entwicklungsbeschleunigung). Die zunehmende Körpergrösse bei eher schwindendem Muskelmantel führt zu Haltungsschwächen und schliesslich zu Haltungsschäden.»¹⁰

Der Schulalltag

Der Schulalltag mit dem stundenlangen Sitzen in meist fehlerhafter Haltung ist in keiner Weise geeignet, die Auswirkungen der heutigen Wohlstandszivilisation auf

die Jugend zu korrigieren.¹¹ Belart empfiehlt Bewegungstherapie für Bandscheiben Erkrankte. «Man muss den Kranken die Möglichkeit geben, sich von den passiven Behandlungsmethoden zu lösen und mit eigenen Kräften die Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Ein schönes Ziel der Heilkunst. «Eine ebenso dankbare Aufgabe der Schule wäre es, die jungen Menschen aktiv anzuleiten, trotz aller zivilisatorischen Gefährdung die richtige Lebensform im Alltag zu finden und gesund heranzuwachsen. Wir glauben, dass die stündliche Gymnastikpause und eine moderne¹² sportliche Erziehung den richtigen Weg weisen.

Der kommende Schulalltag wird für die Schüler aller Altersstufen ein vernünftiger Arbeitstag sein mit einem gesunden Verhältnis von Sitzen u. Bewegung, Ruhe u. Anstrengung.

Der Turnunterricht sollte ergänzt werden durch den freiwilligen Schulsport.

Schulsport

Beispiel eines Schulsportprogramms

Juni: Korbballmeisterschaft, VU-Prüfung Grundschule

Juli–August: Lebensrettungskurs für gute Schwimmer
Fischschwimmen

Aug./Sept.: Schlagballmeisterschaft
Turntag

November: Orientierungslauf

Winter- und Frühlingsferien: Sportwoche

Ferner:

Stadtbernische Meisterschaften und Trainingskurse in Fussball, Hallenhandball, Schwimmen, Schnellauf, Tennis, Tischtennis, Ski- und Eislauf, OL.

Schwimmen

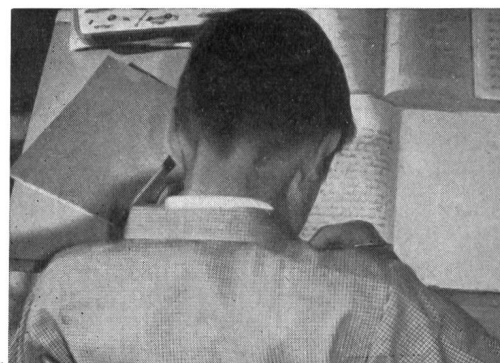
Juni–September: zusätzlicher Schwimmunterricht, pro Woche 1 Stunde für jeden Schüler.

Die freie Sportstunde

Dienstag, 17–18 Uhr: Hallenbad, Schwimmen und Wasserspringen

Mittwoch, 14–16 Uhr: Spiele, Leichtathletik, Tischtennis, Krafttraining

Freitag, mittags: Geräte- und Bodenturnen





Turntag

Mannschaftswettkämpfe:

5., 6., 7. Klassen:

Pendelstafette 50 m, 10 Läufer,
Dreikampf (80 m, Weitsprung, Klettern)

8. Klassen:

4×100-m-Staffel, SVM, 1 Mannschaft,
Fünfkampf (80 m, Weitsprung, Wurf,
Kugelnstossen, Klettern) für alle Schüler

9. Klassen:

4×100 m, 2 Mannschaften, SVM:
1 Mannschaft, Fünfkampf + 1 km Lauf
für alle Schüler

Fischlischwimmen:

6×50-m-Freistil-Staffette der 9. Klassen.

Der Wert sportlicher Wettkämpfe in der Schule liegt u. a. in der monatelangen, gewissenhaften Vorbereitung jedes Schülers. Die Entfaltung jugendlicher Kraft und Bewegungsfreude ist nicht nur das beste Mittel gegen Bewegungsarmut und modische Bequemlichkeit; sie ist vor allem auch ein Genuss.

Die Sprache des Körpers ist anders

Es genügt nicht, im Hygieneunterricht von gesunder Lebensgestaltung zu reden: Die Sprache des Körpers ist anders, Vorleben und Erleben sind ihm mehr als Worte. Nach Gesetz¹³ und Lehrplan¹⁴ ist die Schule verpflichtet, sich um die körperliche Gesundheit der Kinder zu kümmern und den Sinn für eine gesunde Lebensgestaltung zu entfalten. Wohlan denn! Seit

vierzig Jahren¹⁵ reden wir von der täglichen Turnstunde. Die stündliche Gymnastikpause ist keine Fortsetzung dieser leider bis jetzt nur akademischen Erörterungen. Sie gehört ins Kraftfeld initiativer Selbsthilfe des einzelnen Lehrers, der Lehrerkollegien und Schulen und sprengt keineswegs den Kompetenzbereich der örtlichen Behörden und kantonalen Instanzen.

⁸ Gschwend.

⁹ Dr. med. A. Schönholzer, Schulärztin, Bümpliz, nennt als wichtigste Schäden: «Fixierter Rundrücken, schwere Lordose und die Kombination von beiden. Skoliose, übermässige Scapulae alatae mit Kontraktion des Pectoralis, Knick- und Senkfüsse».

¹⁰ Man besuche das Wartezimmer eines Chiropraktoren. Die Zahl der jungen Leute und Kinder mit schmerzhaften Rückenschäden ist erstaunlich.

¹¹ Dr. med. Belart, Präsident der Schweiz. Rheumaliga, Zürich, im Vorwort zu Dr. med. N. Fellmann, «Bewegungsübungen für Rheumakranke».

¹² Knabensekundarschule I Bern. Die systematische Zusammenfassung und Anwendung aller durch Gesetz, Lehrplan, Unterricht und örtliche Tradition gegebenen Möglichkeiten der Körpererziehung, in «Schule und Zweiter Weg», ergibt praktisch die immer wieder postulierte tägliche Turnstunde.

¹³ Bernisches Primar- und Mittelschulgesetz.

¹⁴ Lehrbuch für das Schweiz. Schulturnen, Bd. 1.

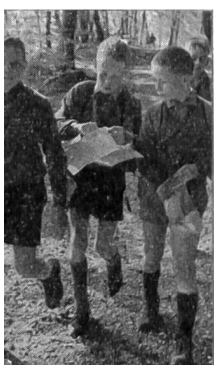
¹⁵ 1927, Dr. v. Drygalski, Dr. Sickinger, «Bahn frei für die tägliche Turnstunde, sie ist eine biologische Notwendigkeit» in Hamburger Lehrerzeitung, aus «Leibeserziehung» - in Bern; Forderungen von Dr. med. P. Lauener, Schularzt.

Die Forderung lautet:

täglich laufen,
spielen,
springen,

sich anstrengen
wöchentlich einmal schwimmen,
wandern, OL, eislaufen

jährlich 1 Woche Skilager



Und jetzt:

Gymnastikpause

Jedes Programm

besteht aus drei Übungen, worunter meist eine Lockerungsübung für den Rücken ist, zur Entlastung der Wirbelsäule. Vielfach sind Koordinations- und lustige Bewegungsübungen eingeflochten. Die Körperstellungen sind einige Sekunden mit aller mobilisierbaren Muskelkraft zu halten. In diesem Sinne sind die Übungen total. Wird vorerst nur eine Übung des Programms geturnt, so wird Spannung und Lockerung innerhalb der gegebenen Stellung in rhythmischem Wechsel gesucht. Bei Streckungen bleiben die ganzen Fusssohlen auf dem Boden, der Blick ist immer geradeaus in die Weite gerichtet.

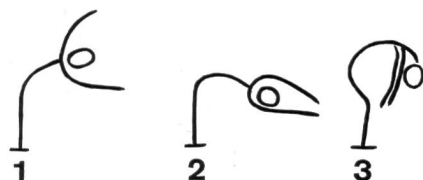
Übungsdauer: Die Programme werden mindestens eine Woche geturnt, in Zusammenarbeit mit den Schülern erweitert und tadellos eingeübt.

Organisation: Die Übungen müssen von jedem Schüler an Ort und Stelle, ohne Lärm, rasch und ohne Umstände geturnt werden können. Ein Schüler leitet, führt über Zeitaufwand und Programmgestaltung Buch. Amtsdauer: Eine Woche. Er skizziert die Übung auch an die Wandtafel. Die Fenster sind geöffnet.

In den Mittelschulen überwacht der Klassenlehrer die «stündliche Gymnastikpause», wenn möglich turnen die Lehrer mit. Für die Schüler der höheren Schulen, Berufs- und Fachschulen ergibt die stündliche Gymnastikpause eine willkommene Gelegenheit, zu selbstständiger Gestaltung des Schulalltags.

Die Klasse Vc lädt ein. Sie finden die Übungen an der Wandtafel.

Für die Badesaison



1. Eintauchen kopfwärts

Arme sw. Oberkörper in Neigehalte, Blick geradeaus, die ganze Muskulatur fest gespannt, einige Sekunden verharren!

2. Hände fassen sich, Arme schliessen den Kopf fest ein, Neigehalte noch tiefer, Wasser schauen und Eintauchen.

3. Entspannen, Oberkörper fallen lassen, Knie leicht gebeugt. Langsames Aufrichten.

Ganzes Programm 1–2mal wiederholen.

Ergänzungen:

- Ganzes Programm sitzend;
- Stand auf r. Bein, l. Bein spannen und in Hechtlage heben; gleiches Programm;
- Ausholen und Armschwung zum Standsprung vwh. (statt Absprung nur Zehenstand);
- Letzter Schritt des Anlaufs Armschwingen vwh. mit Knieheben des Schwungbeines. Fusshaltung!;
- Kniewippen mit Anstirnen.

Bemerkungen:

Isometrisches Muskeltraining in der Schule?

1–2 Minuten gezieltes Turnen mit grossem Rendement,

pro Tag 5–7 Minuten,

pro Woche 30–40 Minuten,

in der ganzen Schulzeit zirka 180 Stunden zusätzliches, intensives Haltungsturnen für alle!

Dr. med. K. Kipfer:

«Es geht hier um kurze, hohe Belastungen des Muskels, um sogenannte Haltearbeit. Man erreicht damit eine gute Durchblutung der Muskeln und bei regelmässiger Durchführung eine relativ rasche Zunahme der Muskulatur, was wiederum Voraussetzung für eine bessere Muskelleistung ist. Das ist eine sehr wirksame Massnahme gegen die Haltungsschwäche und ihre Folgen.»

Mit «Geräten»

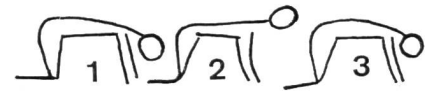
Stuhl oder Pult

Lockern und Strecken der Wirbelsäule.

1. Vollständige Entlastung der Wirbelsäule! Kopf, Arme, Beine hängen locker über den Stuhl hinab. Ein ganz wunderbares Gefühl der Entspannung, Lösung von allem, was beschwert. Knie etwas anziehen, Augen schliessen, ausatmen.

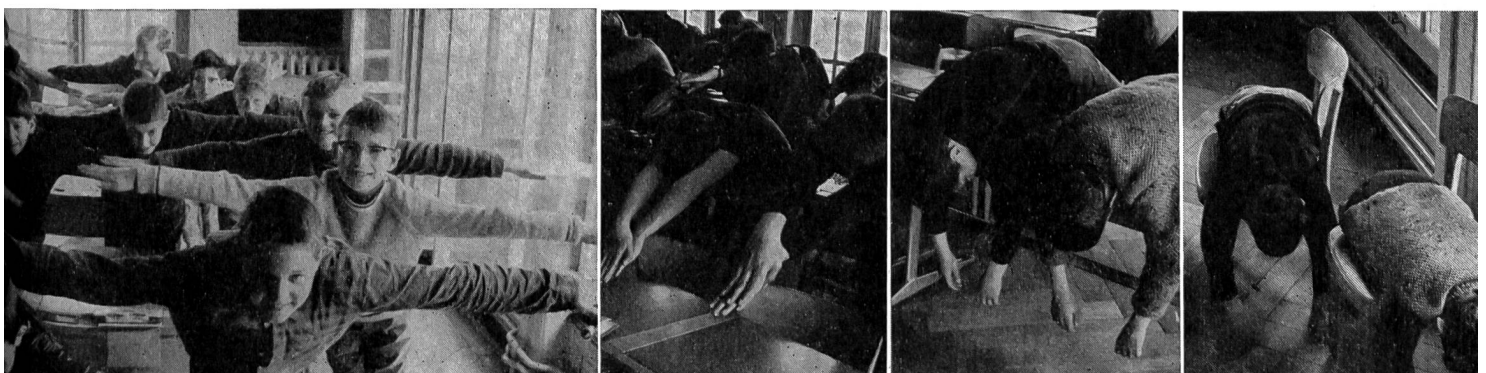
2. Kopf heben, halten und wieder fallen lassen. (Achtung, genügend nach vorne rutschen!) Beim Heben des Kopfes einatmen.

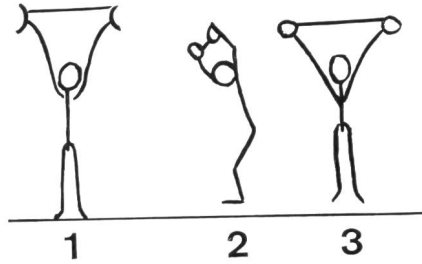
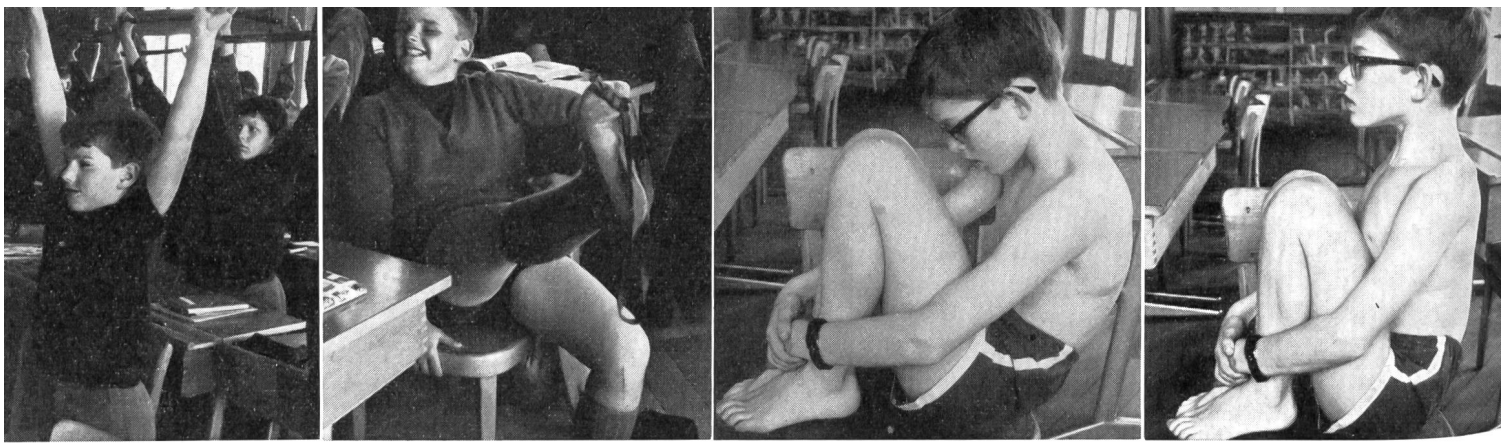
3. Wie 1.



Ergänzungen:

- Wenn genügend Platz, mit Strecken der Beine. Füsse gestreckt wie beim Eintauchen. Beine gehalten.
- Mit Strecken der Arme in Schräghochhalte.
- a und b gleichzeitig.
- Armzugbewegung für Brustgleichschlag.
- Beinschlag.
- Eintauchhaltung von Programm 1, diesmal in liegender Stellung.
- Arme und Beine auf Boden aufstellen: Runde Brücke über den Stuhl.





Mit dem Spielband

1. Arme in Schräghochhalte, Spielband gespannt, ganzer Körper von unten bis oben gespannt, Bauch eingezogen, Blick geradeaus, Füße auf ganzer Sohle aufgesetzt. Einatmen.
2. Entspannen. Fuss-, Knie-, Hüftgelenk etwas nachgeben, ebenso Schulter- und Ellbogengelenk. Ausatmen.
3. Wie 1. Auch mit Neigehalte, Viertelsdrehung links und rechts, mit Seitbeugen.

Ergänzungen:

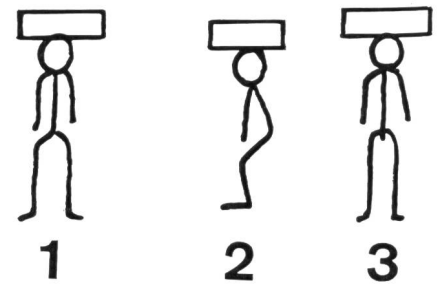
- a) Fussgymnastik mit dem Band. Fassen des Bandes mit den Zehen, Schwingen des Bandes, Band fallen lassen, mit dem andern Fuss packen, Schwingen des Bandes in der Luft, Bandwechsel von einem Fuss zum andern.
- b) Rakete: Körper in leicht gebeugter Haltung, Blick nach unten, Band in rechte Hand. Auf Zuruf fährt das Band dem Körper nach in die Höhe bis zur max. Streckung des Armes. Füße bleiben auf ganzer Sohle. In Streckung verharren; dann fallen Band, Arm, Hand auf gleichem Weg in entspannte Ausgangsstellung. Rakete mit linker Hand.
- c) Lockerungsübung. Entspannen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper fallen lassen, beide Hände halten locker das Band. Körper und Band leicht ausschütteln.

Mit dem Buch

1. Grundstellung, Buch auf Kopf. Körper von unten bis oben langsam spannen.

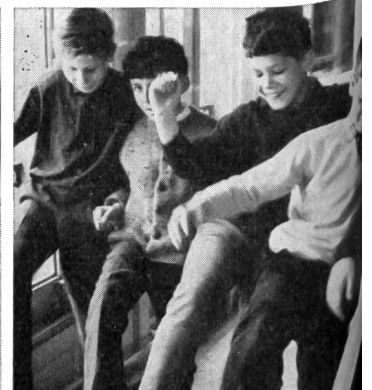
Füsse, Beine, Gesässmuskulatur, Bauch Rücken und Hals!

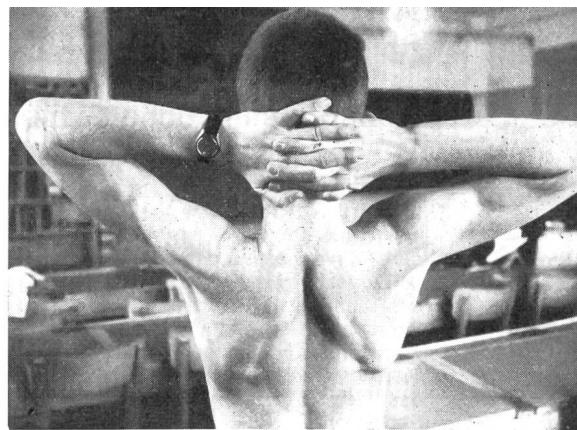
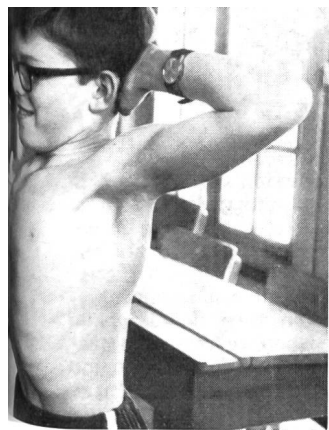
2. Entspannen. Leichtes Beugen der Gelenke. Buch bleibt auf Kopf!
3. Wie 1. Auch mit leichtem nach Vorne-schieben des gespannten Rückens. Mit Drehungen. Füße bleiben!



Ergänzungen:

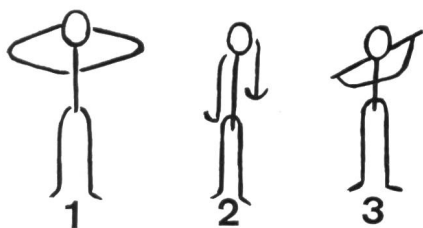
- a) Jeder Schüler hat fünf «Leben». Immer ein Leben weniger, wenn das Buch fällt. Wer lebt am längsten?
- b) Entspannung durch grösseres Tiefgehen betonen. Langsames Aufrichten, schnelles Entspannen.
- c) Gleiches Programm, aber auf einem Bein.
- d) Gleiches Programm mit Vorschrift links. Ganzes Gewicht auf linken Fuss verlagern.
- e) Auch mit Seitschritt links und rechts. Gut verlagern und spannen.
- f) Auf den Stuhl steigen und wieder herunter. Buch immer auf Kopf.
- g) Fussgymnastik mit dem Buch. Füße turnen am Rand des Buches. Nach aussen, innen drehen, vorwärts und rückwärts schaukeln.
- h) Fussgymnastik mit der Lawinenschnur.





Hüftgelenk (Becken) halten

1. Enge Hocke. Hüftgelenk (Becken) gehalten, Rücken steil aufgerichtet (flach). Kopf hochgetragen, Blick in die Weite.
2. Entspannung, Becken kippt nach hinten ab, Rücken rund und entspannt, Arme halten den Körper unter den Knien.
3. Wie 1. Auch mit Strecken der Beine, Arme in Seitenhalte.



Ergänzungen:

- a) Ganzes Programm auf Stuhl oder Tisch.
- b) Ganzes Programm auch im Sitz auf Stuhl, Füße am Boden, Arme hängen locker herab. Spannen des ganzen Körpers, Fäuste ballen. Becken bewusst aufrichten und halten, Rücken halten, Kopf hoch getragen, Blick geradeaus. Fallen lassen zum Entspannen.
- c) Gleiches Programm im Schneidersitz.

Kraftbildende Übungen

für die Oberstufe

Eine Übung mehrmals geturnt, genügt meistens.

1. Hände hinter dem Kopf verschränkt, von unten bis oben Körper spannen, Rücken halten, Bauchmuskulatur besonders spannen, kein Hohlkreuz.
2. Arme fallen lassen, Kniegelenk leicht beugen, Schultern hochziehen und fallen lassen, wechselseitig.
3. Arme in Seithalte: Schultern ein- und ausdrehen.



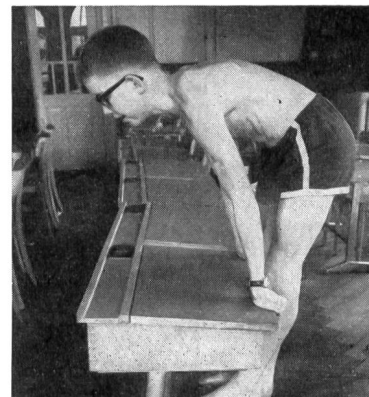
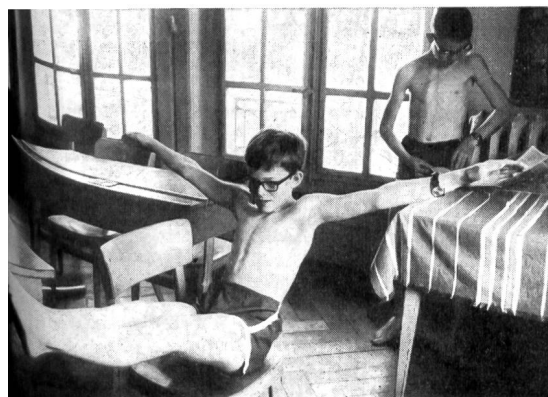
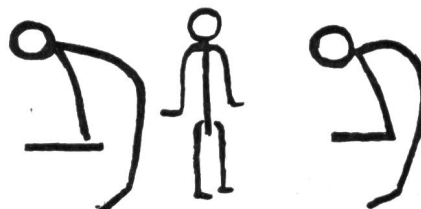
Ergänzungen:

- a) Ganzes Programm auch sitzend.
 - b) In Neigehalte.
 - c) Lockeres Armschwingen (Schleuderbewegung) ausw. u. einw., vw. und rw.
 - d) Grundstellung. Hochhalte: Arme locker fallen lassen.
1. Stützen auf Pult, Hochziehen der Hüfte.
 2. Grundstellung: Achseln ein- und ausdrehen, rasche, lockere Bewegungen.
 3. Wie 1., auf 10 zählen!



Ergänzungen:

- a) Gleiches Programm im Sitz auf Stuhl, Hände fassen beidseitig den Stuhlrund und Gesäss wird gehoben.
- b) Sitz, Arme locker fallen lassen, Schlenkern der Arme aus dem Schultergelenk.
- c) Sitz: Arme ziehen nach unten, Kopf in die Höhe, Fäuste machen.
- d) Schulterrollen.
- e) Putzlappen oder Pullover als Unterlage. Grundstellung «Wedeln» als Ski-training. Die Unterlage bewegt sich.



Drei Jahre stündliche Gymnastikpause

Erfahrungen, Vorschläge

1. Die stündliche Gymnastikpause ersetzt nicht die drei Wochenstunden Turnen, den regelmässigen Sportnachmittag, den Schulsport (Wettkämpfe, Spiele, Schwimmen, OL, Ski- und Eislauf, Berg- und Landschulwochen, Wander- und Skilager, die Schulreise als Wanderung, das Freizeit-Zentrum für Turnen und Sport), die postulierte tägliche Turnstunde, die normale Pausenordnung, Sportanlagen, Lehrschwimmbecken, Hallenbäder, Turnhallen, Ferienheime in den Bergen sind weiterhin mit allem Nachdruck zu planen und zu bauen.
2. Die stündliche Gymnastikpause verwirklicht die biologisch begründete Erholungspause nach 20 bis 30 Minuten angestrengter geistiger Arbeit in unnatürlicher Sitzlage (Änderung der Belastungs- und Druckverhältnisse an der Wirbelsäule, Entspannung, Kräftigung der Haltemuskulatur, Einübung der guten Haltung), ohne den Unterricht wesentlich zu stören oder aufzuhalten.
3. Die stündliche Gymnastikpause ist ein Schritt zur Neugestaltung des Schulalltags im Sinne des vorgelebten, gesunden Arbeitstages¹⁴, ist ein Schritt zum physiologischen Stundenplan, ist ein glaubwürdiges Bekenntnis der Schule zum heranwachsenden, jungen Menschen. «Dein Körper ist uns wichtig, Deine Körperhaltung, Dein Wohlbefinden interessieren uns jede Stunde, nicht bloss im Turnunterricht,» zeigt dem Schüler, wie man auch im grössten Arbeitsdruck Zeit gewinnen und zur Selbsthygiene ausnutzen kann.
4. Die stündliche Gymnastikpause bringt gezieltes Haltungstraining für alle Schüler während der ganzen Schulzeit, ohne orthopädischen Beigeschmack, aber mit grossem Rendement. Damit wird die Körperhaltung in jeder Wachstumsperiode günstig beeinflusst, besonders auch während der Akzeleration, wo die Haltung bei vielen in die Höhe geschossenen Schülern zusammenbricht. Das Sonderturnen wird Schülern mit schwereren Haltungsschäden reserviert. Die Bemühungen um die gute Haltung des Schülers müssen vom ersten bis zum letzten Schultag beharrlich weitergeführt werden. Halbe Massnahmen unterschätzen die Schwere der Aufgabe: Becken und Rücken halten und hoch tragen lernen! Sitzend, stehend, im Lauf, bei relativ lockerer Gesamthaltung.
5. Die stündliche Gymnastikpause die Sprache der täglichen Einübung – für den jugendlichen Körper eine gut verständliche Sprache!
Kräftigung: Durch isometrisches Muskeltraining,
Lockerung: Rhythmische Entspannungsübungen,
Bewegungs- und Körpergefühl: Durch lustige Koordinationsübungen.
6. Die stündliche Gymnastikpause kann auf allen Schulstufen durchgeführt werden. Berufsschüler der Ge-

werbeschule Bern zeigten dafür grosses Verständnis (Bessere Arbeitshaltungen, Erholung durch Lockerung, Gymnastikpause in ermüdenden freiwilligen Abendkursen).

Die Akzente der gymnastischen Arbeit liegen auf der Unterstufe in der Bewegung und Koordination, auf der Mittelstufe in der Fertigkeit, auf der Oberstufe im Krafttraining verbunden mit Lockerung.

Für die Knaben der Oberstufe richteten wir zusätzlich einen Raum für freiwilliges Krafttraining ein. Er enthält Sprossenwände (Unikum) mit Kraftgeräten zum gefahrlosen Üben, Matten für Schwingen, Ringen und Judo, Punchingball zum Leichtschiessen, Messgeräte für Gewicht und Grösse, Tischtennistische zur Schule der Leichtigkeit.

7. Die stündliche Gymnastikpause bedingt eine engere Zusammenarbeit mit dem Schularzt und den Eltern. (Orientierung der Eltern, Mitteilung der Übungsprogramme, Überwachung der Haltung usw.). Jeder Schüler der Unter- und Mittelstufe zeichnet sein Wochenprogramm auf und bringt es nach Hause, wo er täglich 2 mal 5 Min. in Bauch- oder Rückenlage liegen muss (z.B. bei mündlichen Hausaufgaben, beim Lesen). Zu weiche Betten sind für die Wirbelsäule sehr schädlich und sollten nach Absprache mit den Eltern durch eine feste Unterlage korrigiert werden.
8. Die stündliche Gymnastikpause führt den Schüler zur Gymnastik, welche er auf dem Turnplatz, oder Fussballfeld weniger gern findet, denn hier möchte er laufen und spielen und nicht durch «Spitzfindigkeiten» aufgehalten werden. Bei der Gymnastikpause ist jede Bewegung auf die Eigenbewegung des Körpers reduziert, und gerade hier öffnet sich dem Schüler zwangsläufig eine neue, bisher stolz übergangene Bewegungswelt. Wir entdecken den eigenen Körper ... und sein Übungsbedürfnis.

9. Ergebnisse

Die Versuchsklassen fallen auf durch ihre körperliche Ausgeglichenheit und die gute Kondition. «Blinde Untersuchungen» mit andern Klassen sollen die genauen Ergebnisse ermitteln. Allerdings ist zu bedenken, dass die Schüler einen intensiven Turnunterricht erhalten, im Freizeitsport der Schule eifrig mitmachen und wöchentlich einmal schwimmen. Die jährlich geschwommenen Strecken betragen laut persönlichen Trainingsausweisen über 20 km. Wir sind überzeugt, dass durch die stündliche Gymnastikpause schon auf der Unterstufe die entscheidenden Gewöhnungen zur guten Haltung erworben werden können. Die Testversuche an der Knabensek. I über Organ- und Muskelkraft zeigen die Notwendigkeit eines intensiven isometrischen Muskeltrainings an.

Die Haltungsfehler von heute führen zu den Wirbelsäuleiden von morgen. 70% aller Wirbelsäule-Deformationen werden durch fehlerhafte Körperhaltung verursacht. Nach dem Schuleintritt nehmen die Haltungsfehler rasch zu: Der Schul-

alltag mit dem stundenlangen Sitzen in meist schlechter Haltung ist in keiner Weise geeignet, die Auswirkungen der heutigen Wohlstandszivilisation auf die Jugend zu korrigieren. Fellmann propagiert Bewegungstherapie für Bandscheibenerkrankte. «Man muss dem Kranken die Möglichkeit geben, sich von den passiven Behandlungsmethoden zu lösen und mit eigenen Kräften die Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Ein schönes Ziel der Heilkunst!» Eine ebenso dankbare Aufgabe der modernen Schule wäre es, nach Kräften dafür zu sorgen, dass der junge Mensch schon gar nicht erst von haltungsbedingten Rückenschäden bedroht würde: Allein die Bandscheibenleiden verursachen in der Schweiz jährliche Behandlungskosten von 200 Millionen Franken; die oft unerträglichen Schmerzen können nur Eingeweichte ermassen. Erfahrungsgemäss genügen Willensappelle und Ermahnungen zur guten Haltung nicht und fehlende Kraft und versäumte Gewöhnung können nicht durch Belehrung wettgemacht werden. Der sitz- und schreibmüde Schüler weicht in eine mehr oder weniger ausgeprägte Ruhestellung aus mit nach hinten abgekipptem Becken, in Schulterhöhe gestützten Rundrücken, ausgestreckten Beinen, in jedem Fall aber strapazierter Lenden- und Halswirbelsäule. Was können wir tun? Die einzig tauglichen Massnahmen sind Turnen, Spiel und Sport, täglich allen Schülern in genügenden Dosen verabreicht. Dazu fehlen leider immer noch die gesetzlichen Grundlagen, Lehrer, Sportanlagen und die Zeit auf dem Stundenplan. Das Berner Schularztamt empfiehlt deshalb als Sofortmassnahme die «stündliche Gymnastikpause», 1–2 Minuten pro Lektion gezielten, isometrischen Muskeltrainings. In einem zweijährigen Versuch mit je einer Klasse der Unter- und Mittelstufe ist eine reiche Sammlung kleiner Trainingsprogramme zusammengestellt und erprobt worden. Sie stehen der Lehrerschaft zur Verfügung und können sofort und überall verwendet werden.

Beiträge zum Thema Haltungs-schäden; Übungen für die tägl., mehrmalige Gymnastikpause

Die Wirbelsäule Ihres Kindes verdient Ihre ganze Sorgfalt. Vita-Ratgeber, Nr. 139, Januar 1967, 8022 Zürich.

Münchinger, R., Dr. med., Arbeitsarzt des Biga, Zürich. Die Beanspruchung der Wirbelsäule durch Erschütterungen und Stösse in Beruf, Sport und Alltag. Erschienen in «Genossenschaft», Nr. 33/34, Basel, 1967.

Fellmann, N., Dr. med., Bewegungsübungen für Rheumakranke. 4. Auflage, 48 S., viele Skizzen. Schweiz. Rheumaliga, Seestrasse 120, 8002 Zürich, Preis Fr. 2.—.

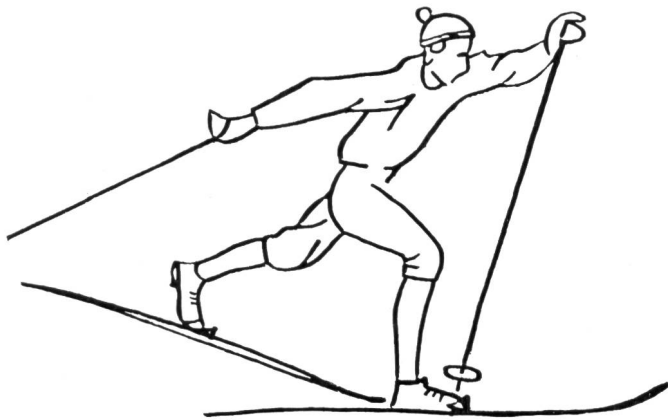
Fit durch Fernsehen. 80 S., 40 Bilder, 2. Auflage, Paul Haupt, Bern, Fr. 8.80.

Hettinger, Th., Dr. med., Fit sein, fit bleiben, isometrisches Muskeltraining für den Alltag. 53 S., 110 Abbildungen, 2. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart.

Scharll, M., So lernt das Kind sich gut halten. 7. Auflage, 36 S., 39 Abbildungen, Thieme-Verlag, Stuttgart.

Scharll, M., Fussgymnastik mit Kindern. 8. Auflage, 21 S., 22 Abbildungen, Thieme-Verlag, Stuttgart. Die stündliche Gymnastikpause. In «Schweizer Illustrierte», Nr. 15, 1967.

¹⁴ Dr. A. Seybold, Leibesübungen als Erziehungsprinzip in «Leibesübungen» 6/1967.



Skilangläufer, Skipatrouilleure und Skiwanderer

wissen einen hervor-
ragenden Langlaufski
und eine tadellose
Ausrüstung zu schätzen

Wenden auch Sie sich an das
**grösste Langlauf-Spezial-
geschäft der Schweiz**
mit 35jähriger Erfahrung

Verlangen Sie den neuen Prospekt
und Preisliste über die gesamte
Langlaufausrüstung
und den **weltberühmten**

Müller-Langlaufski

bei **Edi Müller, 8840 Einsiedeln** Telephon 055/60865

Langlaufskifabrik und Spezialgeschäft für Langlaufausrüstungen

**PHOTO
GRAVURE
BIENNA**

Clichés
Photolithos
2500 Biel-Bienne
Tel. 032 - 2 40 27

**Tun Sie etwas
für Ihre Gesundheit**

**...wandern Sie mit
Montana-Skifellen!**



Fabrikation und Vertrieb: Montana Sport Luzern

Zu den Arbeiten, die sich nicht aufschieben lassen, gehört
Schneeschaufeln



Wenn grosse Schneemengen über Nacht fallen, fehlen meist
die räumenden Arbeitskräfte. Eine Schneefräse, die die Arbeit
von 10 tüchtigen Schneeschaufelern bewältigt, frisst weder
Heu noch Hafer, steht aber Tag und Nacht für den Einsatz
bereit.

Jacobsen, Imperial Snow Jet!

Fr. 2575.—



**Standard
Snow Jet
Fr. 1525.—**



Prüfen Sie und verlangen Sie Vorführung, Prospekte und
Vertreternachweis von

Otto Richei AG 5401 Baden

Telefon 056 / 2 23 22

Filiale Westschweiz: Otto Richei S.A., 1181 Saubraz (VD)