Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2002)
Heft: 5

Artikel: Ein Schritt zu einer neuen Bewegungskultur
Autor: Rothenfluh, Ernst / Hunziker, Andres / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992442

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: 23.12.2025

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

P 516'486

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
5|02

ETH ZÜRICH
02. Okt. 2002
BIBLIOTHEK

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Ein Schritt zu einer neuen Bewegungskultur

Gesundheit ist ein Thema, das wie kaum ein anderes die Menschen in der heutigen Zeit beschäftigt. Für den SVSS ist dies mit ein Grund, in Ergänzung zum Lehrmittel «Sporterziehung», eine Broschüre zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung herauszugeben.

Text: Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne

«Empowerment!» Mit diesem englischen Terminus wird die Anleitung junger Menschen zur eigenverantwortlichen, selbständigen Förderung ihrer Gesundheit bezeichnet. Eine neue, wichtige Aufgabe, die alle Bewegungspädagoginnen und -pädagogen herausfordert.

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) veröffentlicht als Hilfe für Lehrpersonen, Trainerinnen und Leiter eine wegweisende Broschüre. Sie soll zur Gesundheitsförderung durch Bewegung motivieren, spezifisches Wissen vermitteln und praktische Hilfestellung zur Umsetzung geben. Darüber hinaus will die Lehrunterlage Anregungen bieten, wie mögliche Verbindungen zu anderen Schulfächern und zum Schulalltag aussehen könnten, damit gesundheitsfördernde Impulse den «Lebensraum Schule» insgesamt bereichern und der Alltag bewegungsfreundlicher wird.

Ergänzung zum bestehenden Lehrmittel

Die Broschüre «Bewegung und Gesundheit» ist als zusätzliche Einlage in das Lehrmittel «Sporterziehung» konzipiert. Sie umfasst einen allgemeinen Teil mit theoretischen Grundlagen zum modernen Gesundheitsverständnis und zum pädagogisch-didaktischen Vorgehen. Dem einleitenden Teil folgen für drei Schulstufen spezifische Ziele und Inhalte sowie konkrete Beispiele von Spiel- und Übungsformen. Ergänzt wird das Printlehrmittel durch ein sich laufend erweiterndes Internetangebot (www.svss.ch) und durch Kurse der SVSS-Weiterbildung, in welchen Interessierte in die Thematik eingeführt werden.

Inhaltsverzeichnis

Salutogenese – eine neue Sichtweise 2

Physische Ressourcen fördern
Ausdauer – besonders gesund 4
Gleichgewicht – sensorisch anspruchsvoll 5
Cool-down – sich aktiv erholen 6

Psychische Ressourcen stärken
Wahrnehmung – Tor zum Bewusstsein 7
Bewegung – bewusst erfahren 8
Erholen – sich entspannt und wohl fühlen 9

Soziale Ressourcen aktivieren
Ich und Du – gemeinsam bewegen 10
Wir – ein starkes Team 11
Gemeinsam – aber einmal anders 12

Ökologische Ressourcen nutzen
Freizeit – aktiv und kreativ 13
Schule – gesund und bewegt 14
Natur – natürlich draussen 15

Die Lehrmittelbroschüre «Bewegung und Gesundheit» ist eine Publikation des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) und wird mit der finanziellen Unterstützung der Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» sowie des Schweizerischen Versicherungsverbands (SVV) herausgegeben.

ETH-Bibliothek
EM000004841964
ELVETIA ATRIA

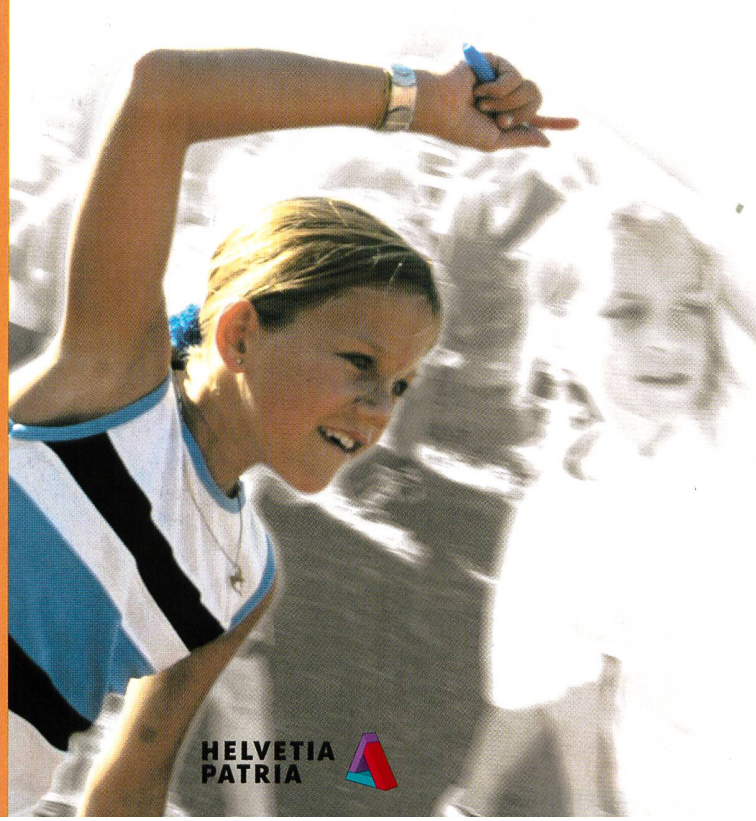
Salutogenese – eine neue Sichtweise

Noch allzu oft wird Gesundheit mit Abwesenheit von Krankheit oder mit dem Versuch Risikofaktoren zu meiden in Verbindung gebracht. Im salutogenetischen Modell hingegen wird sie als Folge der dynamischen Wechselbeziehung von belastenden und schützenden Faktoren verstanden.

Wer kennt sie nicht, die Risikofaktoren Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, Zuckerkrankheit, erhöhter Cholesterinspiegel, Rauchen, etc. Wer sie vermeidet, lebt gesünder, so die gängige Meinung. Die heutige Medizin ist noch stark auf diesen risikoorientierten Ansatz fixiert und zielt auf die Verhütung von gesundheitsschädigenden und risikohaften Verhaltensweisen ab. Dass diese Strategie aber nur bedingt erfolgreich ist, sehen wir gut an den vielen Kampagnen gegen das Rauchen.

Belastung als Herausforderung

Für den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky war diese «Defizit-Theorie» ein ungenügender Erklärungsansatz. Geleitet durch die Untersuchung von ehemaligen KZ-Insassen, die sich trotz Misshandlungen in einem relativ guten Gesundheitszustand befanden, interessierte ihn vielmehr die Frage, weshalb Menschen auch unter widrigen Umständen nicht erkranken, sondern gesund bleiben. Daraus entwickelte Antonovsky die Überlegungen zur Salutogenese. Er kam zum Schluss, dass Gesundheit und Krankheit nicht als gegensätzliche Grössen beschrieben, sondern als dynamische Wechselbeziehung von Anforderungen und Ressourcen angesehen werden müssen. Der Mensch ist also mehr oder weniger gesund und mehr oder weniger krank (siehe Abbildung auf Seite 3).



Zentral im Salutogenese-Modell steht als Basis für Handlungsfähigkeit die Kompetenz, innere und äussere Belastungen als Herausforderung zu verstehen und sie so besser bewältigen zu können. Antonovsky geht davon aus, dass es jedes Individuum zu einem grossen Teil selbst in der Hand hat, seine Gesundheit positiv zu beeinflussen und zu verändern.

Mit Bewegung aktiv gestalten

Bewegung und angepasste, sportliche Aktivität haben in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt auf die Gesundheit. So verbessert sportliches Tun einerseits die «physischen Ressourcen» – unsere Kraft-, Ausdauer- und Dehnfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten. Zudem werden die verschiedensten Organsysteme – insbesondere das für die Gesundheit wichtige Herz-Kreislauf- und das Immun-System – gestärkt und die Regenerationsfähigkeit verbessert.

Durch Bewegung lernen wir andererseits unseren Körper, dessen Organe und Funktionen bewusster kennen und nehmen ihn auf eine neue Art wahr. Unsere «psychischen Ressourcen» wie das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen sowie Gefühle und Stimmungen werden dadurch gestärkt.

Sportliches Handeln bietet zudem ideale Möglichkeiten, den Bezug zu Mitmenschen unmittelbar erfahren zu können. Zugehörigkeits- und Geborgenheitsgefühle bilden die wesentlichen «sozialen Ressourcen».

Und schliesslich bringt uns Bewegung und Sport der Natur und Umwelt näher, die uns als Regenerationsraum dienen. Ihre anregende und zugleich beruhigende Kraft nutzen wir als «ökologische Ressource».

Es braucht eine neue Bewegungskultur

Frage nicht, was du gegen deine Krankheit, sondern was du für deine Gesundheit tun kannst. Entscheidend für eine gute Gesundheit ist nicht, dass einfach auf alles Ungesunde verzichtet wird. Vielmehr sollten Handlungen gefördert und Verhaltensweisen eingeübt werden, die gesundheitsfördernde Effekte haben. In unserer sitzlastigen und konsumfreudigen Gesellschaft braucht es eine neue, individuelle Bewegungskultur. Das Fahrrad und der tägliche Spaziergang müssen wieder entdeckt werden.

HELVETIA PATRIA

P 516·486
ETH ZÜRICH
02. Okt. 2002
BIBLIOTHEK

Kontinuum
Gesundheit – Krankheit
Wohlbefinden – Missbefinden

1

Individuum hält Balance

Gesundsein ist ein Balanceakt zwischen Wohlbefinden und Missbefinden bzw. zwischen Gesundheit und Krankheit. Jedes Individuum befindet sich in einem dynamischen Wechselspiel zwischen diesen Polen.

2

Stressoren als Risikofaktor

Missbefinden wird einerseits verstärkt durch genetische Prädispositionen (wie Organschwächen) und risikohafte Verhaltensweisen (wie Bewegungsmangel, fettreiche Ernährung, Rauchen). Andererseits belasten momentane Stressoren (wie Lärm, Liebeskummer, Leistungsdruck) das Wohlbefinden.

3

Ressourcen bedeuten Schutz

Individuelle Gesundheitsförderung heisst, die vier gesundheitsrelevanten Ressourcen eigenverantwortlich aktiv zu nutzen. Physische, psychische, soziale und ökologische Energiequellen bieten sich als schützende Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden an.

4

Vertrauen sichert Handlungsfähigkeit

Basis für jede Handlungsfähigkeit ist eine Art Urvertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten, welches als Verstärker der Schutzfaktoren wirkt – das Vorhandensein eines überdauernden Gefühls der Zuversicht. Die Umgebung wird als sinnhaft wahrgenommen, und es stehen genügend Fähigkeiten zur Kontrolle und Bewältigung von Belastungen zur Verfügung. Drei Komponenten bestimmen dieses Gefühl:

- *Verstehbarkeit:* Sie umschreibt das Ausmass, in dem eine Person die im Verlauf des Lebens auftretenden Belastungen strukturieren, erklären und vorhersagen kann.
- *Bewältigbarkeit:* Sie meint das Ausmass, in dem eine Person die kommenden Anforderungen mit den ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen als bewältigbar wahrnimmt.
- *Sinnhaftigkeit:* Sie bezieht sich auf das Ausmass, in dem das eigene Leben als sinnvoll erlebt wird und Anforderungen des Lebens als solche erlebt werden, die es wert sind, sich zu engagieren.

5

Bewegung macht gesünder

Bewegung als gesundheitsfördernde Massnahme wirkt auf allen Ebenen positiv. Sie fördert nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden durch Festigung der Ressourcen. Erfolgserlebnisse erzeugen Gewissheit und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stabilisieren die Handlungsfähigkeit nachhaltig. Sinnvolle, sportliche Aktivität mindert zudem die Risikofaktoren. Wer hat nicht schon während eines Waldlaufes alltägliche Sorgen vergessen können? Belastende Stressoren und genetische Prädispositionen können durch Bewegung eingedämmt werden.

Physische Ressourcen fördern
Koordinationsprobleme, Defizite im Herz-Kreislauf-System und muskuläre Dysbalancen sind Folgen unserer veränderten Lebensweise. Altersgemässe Übungen im konditionellen, koordinativen und regenerativen Bereich, wie auf den Seiten 4 bis 6 vorgestellt, sollen bereits im Kindes- und Jugendalter diesen Problemen entgegenwirken.

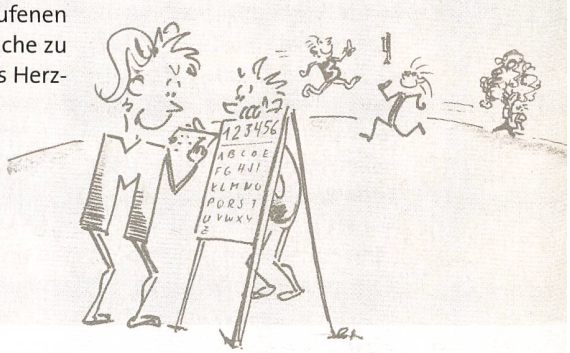
Ausdauer – besonders gesund

1. – 4. Schuljahr

Buchstabenlauf

An sechs Malstäben (oder Bäumen) sind die Zahlen von 1 bis 6 befestigt. Die einzelnen Zahlen stehen jeweils für eine von der Lehrperson bestimmte Buchstabengruppe. Die Schüler erlaufen sich von einem bestimmten Ausgangsort aus ihren Namen und ihre Adresse. Jeder erlaufene Buchstabe wird am Ausgangsort auf ein Blatt Papier geschrieben. Das Laufspiel ist dann zu Ende, wenn alle Schüler ihre Namen und Adressen erlaufen haben.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Der Buchstabenlauf sollte im Freien durchgeführt werden, da sonst die gelaufenen Strecken zu kurz und die Unterbrüche zu gross sind, um einen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu erzielen.



5. – 9. Schuljahr

Herz ist Trumpf

In vier Gruppen: In der Mitte des Platzes (z. B. auf der Spielwiese) werden Spielkarten platziert. Jede der vier Gruppen befindet sich hinter einem Malstab in einer der vier «Ecken» des abgesteckten Feldes. Auf ein Zeichen läuft die erste Schülerin jeder Gruppe eine Seitenlänge ab (dies ist das Startzeichen für die nächste Schülerin), dann über die Diagonale bei den verdeckten Karten vorbei, nimmt eine Karte auf und bringt sie zur Gruppe zurück.

Dort werden alle erlaufenen Spielkarten in der «Ecke» deponiert, bis die vorgegebene Zeit (ca. zehn Minuten) vorbei ist. Das Team mit dem höchsten Kartenpunktwert (oder Pokerwert) gewinnt die «Jassrunde».

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Das Laufen soll nicht unterbrochen werden, und die abgemachten Regeln sind einzuhalten.

10. – 13. Schuljahr

Umkehrlauf

Der Schüler legt eine selbst gewählte Distanz von mind. 2 km Länge zurück und stoppt die Zeit. Nun versucht er nach seinem Zeitgefühl dieselbe Strecke in ähnlichem Tempo zurückzulaufen. Er soll dabei auf den regelmässigen Atemrhythmus achten (z. B. Einatmen bei jedem vierten Schritt). Nach dem Laufen hält er seine inneren Wahrnehmungen (z. B. zu physiologischen Vorgängen) und äusseren Eindrücke (z. B. aus der Natur) schriftlich fest.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die subjektive Einschätzung (z. B. mit Hilfe der Borg-Skala, siehe «mobile» 3/02 Seite 11) und die objektive Messung (z. B. Leistungs- und Erholungspuls) sollen Beachtung finden.

HELVETIA PATRIA

Gleichgewicht – sensorisch anspruchsvoll

1. – 4. Schuljahr

Die enge Gasse

Zu zweit: A und B stehen sich auf der Schwebekante der Langbank gegenüber (im Freien auf einem liegenden Baumstamm). Sie versuchen, auf verschiedene Art und Weise aneinander vorbeizukommen (z. B. gehen vor- und rückwärts, mit geschlossenen Augen).

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bei geschlossenen Augen ist die Hilfe eines Mitschülers angezeigt.

5. – 9. Schuljahr

Klettergarten

In zwei Gruppen: In der Halle (oder im Wald) wird ein Klettergarten mit verschiedenen Geräten (Bäumen, Baumstämmen) aufgestellt. Gruppe A fixiert ein Gummiseil (oder Kletterseil) mit einem Ende irgendwo an einem Gerät und verschlauft es an den anderen Geräten (Bäumen). Gruppe B löst das Seil – ohne loszulassen – und fixiert es dann wieder an einem anderen Gerät (Baum) usw. Keine der beiden Gruppen darf je den Boden berühren (im Freien darf ein Mitschüler zur Hilfestellung auf dem Boden stehen).

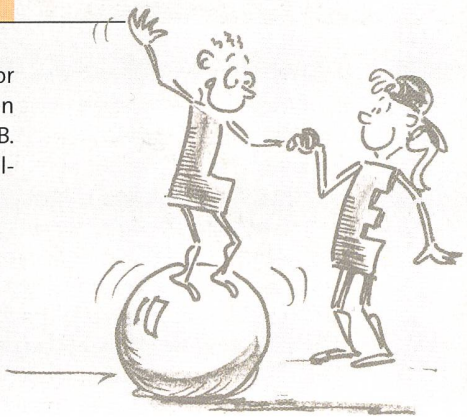
Gesundheitsrelevanter Hinweis: Alle Geräte in der Halle sollen gut gesichert und der Sturzgefahr muss vorgebeugt werden (z. B. mit Matten unter den Geräten).

10. – 13. Schuljahr

Balancierkugel

Zu zweit: A versucht auf einer Balancierkugel oder auf einem Einrad sich vor- oder rückwärts zu bewegen. B steht Hilfe. Nach und nach soll die Hilfestellung verringert werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bevor diese Zielübung angestrebt wird, sollen einfachere Geräte benützt werden (z. B. Medizinball, «Rolla rolla» = Brett mit Rolle).



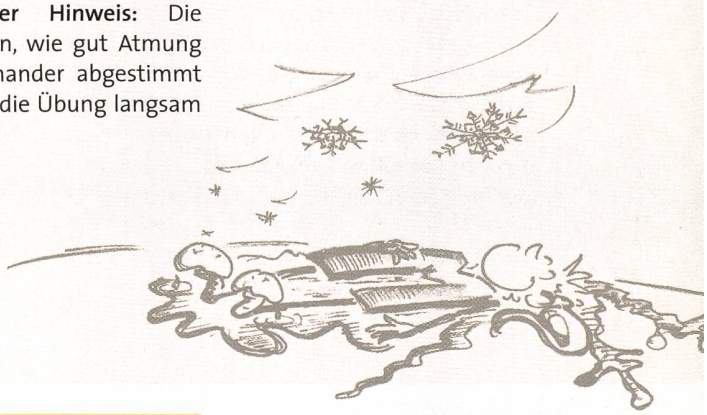
Cool-down – sich aktiv erholen

1. – 4. Schuljahr

Schneeflocken

Die Lehrperson führt als Erzählerin durch das Spiel. Die Schüler bewegen sich in langsamen Bewegungen wie Schneeflocken durch den Raum (im Freien). Je nach aufkommendem Wind oder gar Sturm werden sie stärker durcheinander gewirbelt, bis sie völlig zur Ruhe kommen und zu Boden sinken. Schliesslich scheint die Sonne auf die Schneeflocken; sie schmelzen dahin, liegen völlig flach und ruhig.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Schüler sollen spüren, wie gut Atmung und Kreislauf aufeinander abgestimmt sind, und sich durch die Übung langsam beruhigen.



5. – 9. Schuljahr

King Kong

Die Schüler stehen hüftbreit und spannen den ganzen Körper an, ballen die Fäuste, ziehen die Unterarme angewinkelt an den Oberörper. Dann richten sie sich auf, lassen die Brust raus, atmen tief ein und brüllen ganz laut: «King Kong» (oder etwas anderes).

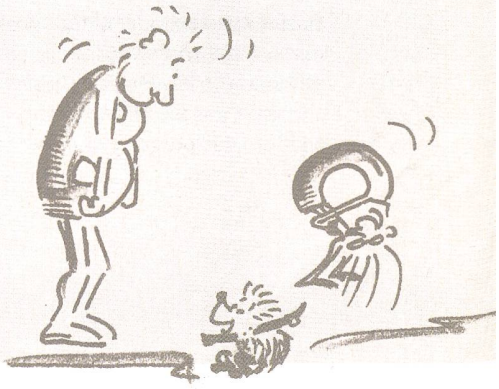
Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Lehrperson fragt die Klasse, wie nun ihr Befinden ist und ob sie heute alle überschüssige Energie loslassen konnte.

10. – 13. Schuljahr

In den Boden versinken

Aus stehender Position rollt sich die Schülerin Wirbel um Wirbel (wie ein Igel) langsam bis in den Kauerstand ein. Nun umklammert sie mit den Armen die Oberschenkel, streckt die Beine und dehnt die Rückenmuskulatur (während ca. 15 Sekunden). Dann rollt sie sich wieder ganz ein, legt sich auf den Rücken und streckt ihren ganzen Körper flach auf dem Boden aus. Jetzt entspannt sie sich ganz und geniesst diesen Zustand während einer Minute.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Lehrperson geht auf das Abwärmen (cool-down) ein, das richtigerweise drei Phasen umfasst: Auslaufen, Dehnen und Regenerieren.



HELVETIA PATRIA

Psychische Ressourcen stärken
Ein positives Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind Voraussetzungen für eine gesunde, psychische Entwicklung. Signale des eigenen Körpers und die damit verbundenen Empfindungen wahrnehmen zu können, sind dabei von grosser Bedeutung. Übungen dazu auf den Seiten 7 bis 9.

Wahrnehmung – Tor zum Bewusstsein

1. – 4. Schuljahr

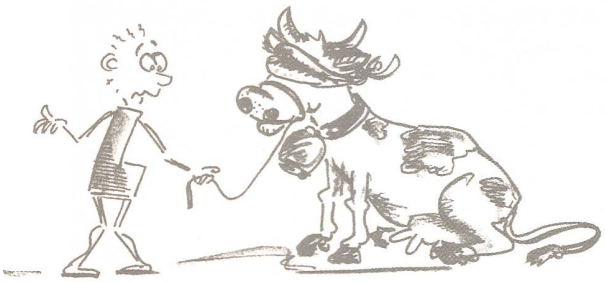
Beobachter

Die Schüler bewegen sich frei im Raum (z. B. mit Musik). Nach einem akustischen Zeichen (z. B. Musikstopp) richten alle ihren Blick auf die Füsse der Mitschüler, beim zweiten Signal auf die Beine, dann auf den Rumpf und schliesslich auf den Kopf. Im Anschluss an die Übung werden Fragen zu einzelnen Schülern und ihren besonderen Merkmalen gestellt: Augenfarbe, Farbe eines Kleidungsstückes, spezielle Merkmale.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Lehrperson erklärt in einfacher Form die Aufgaben der wahrgenommenen Körperteile (z. B. Gelenkbewegungen) und vertieft diese Kenntnisse im Fach Mensch und Umwelt (z. B. durch Vergleich mit Gelenken in der Technik).

5. – 9. Schuljahr

Blinde Kuh



Zu zweit (mit Rollenwechsel): A schliesst die Augen und bewegt sich auf ein akustisches Signal von B um und über kleine Hindernisse durch den Raum (über Wiesen, durch den Wald oder im Bach). Am Schluss versucht A den blind zurückgelegten Weg mit offenen Augen noch einmal zu gehen. B fragt z. B. gezielt nach: Welche Gefühle hattest du beim Gehen? Wo hast du Unsicherheiten festgestellt?

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Es ist empfehlenswert, dass ängstliche Schüler bei geschlossenen Augen mit ausgestreckten Armen durch den Raum gehen.

10. – 13. Schuljahr

Bewegung und Haltung nachahmen

Die Lehrperson (oder ein Schüler) zeigt als erstes Wahrnehmungsbeispiel dreimal eine einfache Bewegungsabfolge (z. B. Tanzschritte oder Dribbling mit Ball) vor. Die Schüler prägen sie sich ein (Ablauf, Rhythmisierung, Gestaltung usw.). Nun haben die Schüler zwei Minuten Zeit zum Üben, anschliessend wird die Bewegungsabfolge vorgezeigt.
Variation: In Gruppen vorführen und nachahmen lassen (evtl. mit Video aufnehmen).

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Im Anschluss an diese beiden Vorführungen soll diskutiert werden, über welche Wahrnehmungskanäle die Bewegungsabfolge eingeprägt wurde. Die Lehrperson weist auf die unterschiedlichen Bewegungslerntypen hin.

Bewegung – bewusst erfahren

1. – 4. Schuljahr

Ratespiel

Eine Kleingruppe von Schülern sucht ein Bewegungsbild oder eine Bewegungsgeschichte aus einem vorher bestimmten Bilderbuch (z. B. Tier- oder Sportbuch), spricht die Darstellungsform gegenseitig ab und stellt das Bewegungsbild oder die -geschichte pantomimisch vor der Klasse dar. Die andern Schüler versuchen (evtl. in Form eines Wettbewerbs) das entsprechende Bild bzw. die Geschichte im Bilderbuch zu finden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Es dürfen keine Bewegungen ausgewählt werden, die ein erhöhtes Unfallrisiko aufweisen.

5. – 9. Schuljahr

Standbilder

Die Hälfte aller Schüler stellt einige Standbilder von Szenen dar, in denen eine Arbeit oder eine beliebige Tätigkeit verrichtet wird. Die anderen Schüler betrachten die Bilder. Sie entscheiden nun, welche Standbilder in eine bessere Körperhaltung gebracht werden sollten, damit sie «gesund» verrichtet werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Extreme Beispiele können als Informationsgrundlage für den Aufbau der Wirbelsäule dienen.

10. – 13. Schuljahr

Laufstile ausprobieren

Die Schüler bewegen sich barfuss auf der Wiese: Normales Gehen ... langsamer werden ... noch langsamer ... in Zeitlupe gehen – Was verändert sich? Oder: Wieder in normalem Tempo gehen ... schneller werden ... noch schneller – Wie schnell kannst du gehen, ohne zu rennen?

Verschiedene Gangarten ausprobieren: Auf den Ballen laufen, über die Ferse abrollen, auf dem ganzen Fuss aufsetzen, auf den Aussen- und Innenkanten vw, sw, rw gehen.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Körpererfahrungen sollen verbalisiert werden: Wie hast du den Fuss aufgesetzt (Ferse, Ballen, Abrollen)? Welche Muskeln hast du gespürt? Wie verhält sich der Körperschwerpunkt z. B. beim Wechsel von einem Fuss auf den andern? Die verschiedenen Gangarten können mit den Laufstilen in der Leichtathletik verglichen werden. Jeder dieser Laufstile hat andere (biomechanische) Konsequenzen.

HELVETIA PATRIA

Erholen – sich entspannt und wohl fühlen

1. – 4. Schuljahr

Aufkommendes Gewitter

Zu zweit (mit Rollenwechsel): A liegt auf dem Bauch und entspannt sich, während die Lehrperson eine «Wetter-Geschichte» erzählt. B führt die folgenden Bewegungen an A aus. Bei wärmenden Sonnenstrahlen: Die eigenen Hände reiben und dann auf Rücken, Arme oder Kopf von A legen. Bei aufkommendem Wind: Die Hände streichen zuerst sanft über den Körper, dann zunehmend heftiger. Bei Regen: Mit Finger auf den Rücken trommeln. Bei Blitz: Mit Hand oder einzelnen Fingern schnelle und heftige Streichbewegungen ausführen. Bei Donner: Mit flacher Hand den ganzen Körper abklopfen. Bei Versickern des Wassers im Boden: Kneten mit den Händen. Bei abflauendem Gewitter: Mit Händen immer sanftere Bewegungen über den Rücken ausführen.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Auf das Empfinden und Befinden des entspannenden Schülers ist einzugehen.

5. – 9. Schuljahr

Phantasiereise

Die Schüler liegen in bequemer und entspannter Haltung auf einer Matte (oder auf warmem Boden). Die Augen sind geschlossen, die Arme liegen locker neben dem Körper, und die Beine sind flach auf dem Boden ausgestreckt. Sie lassen sich auf die eingespielte Musik (oder die erzählte Geschichte) ein, indem sie versuchen, die Spannung aus sich herausfliessen zu lassen. Sie stellen sich vor, wie sie an einem Strand liegen und die warmen Sonnenstrahlen auf ihrem ganzen Körper spüren. Während sie auf das Meeresrauschen achten, passt sich ihr Atem dem Wellengang an. Ihr Körper wird schwer und warm, die Atmung ruhig und entspannt. Nach Musikende (oder am Ende der Geschichte) strecken und recken sich die Schüler und öffnen entspannt die Augen.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bevor meditativ-orientierte Entspannungsverfahren angewendet werden, sollten zuerst mehr körperorientierte Methoden ausprobiert werden (z. B. «Körperreise» oder «Progressive Muskelrelaxation»).

10. – 13. Schuljahr

Energie schöpfen

Die Schüler stehen hüftbreit mit leicht gebeugten Knien im Raum (auf einer Wiese, im Wald). Die Arme werden – mit den Handflächen nach oben – langsam seitwärts angehoben, bis die Hände über dem Kopf zusammentreffen. Die Handinnenflächen werden nach unten gedreht und die Arme langsam abgesenkt mit der Vorstellung, dass die einströmende Kraft die alte und verbrauchte Energie verdrängt. Negative Gedanken, Gefühle und Schmerzen fliessen durch die Fusssohle in den Boden ab. Die Übung wird mehrmals wiederholt.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Beim Anheben der Arme wird eingeatmet und beim Senken ausgeatmet. Die ganze Übung soll in einer meditativen Stimmung erfolgen.

Soziale Ressourcen aktivieren
Menschen – ob jung oder alt – suchen Zugehörigkeit und Geborgenheit. Gemeinsam durchgeführte Bewegungen, die das Mit- und Füreinander betonen, und kollektives Sporttreiben entfachen diese Gefühle. Beispiele für solche Übungen finden Sie auf den Seiten 10 bis 12.

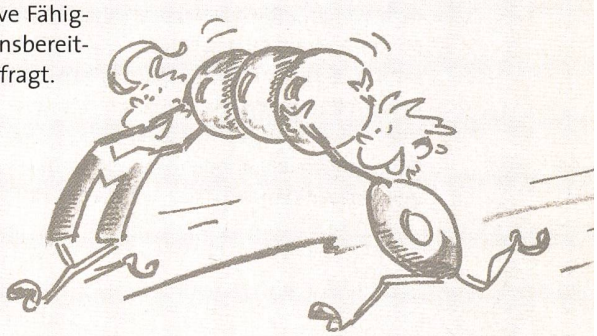
Ich und Du – gemeinsam bewegen

1. – 4. Schuljahr

Hamburger

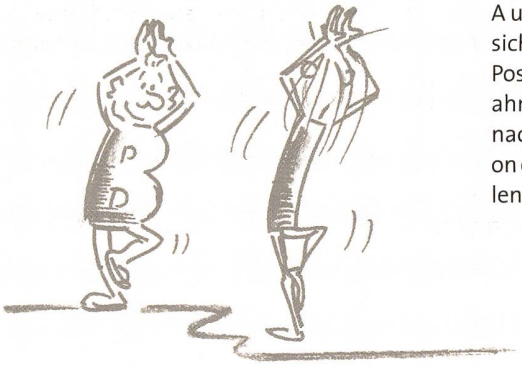
Zwei Schülerinnen halten je einen Gymnastikball in den Händen, klemmen einen Dritten dazwischen ein und bewegen sich so fort. Dieses Bewegungsspiel eignet sich auch als Stafette über eine bestimmte Strecke oder über Hindernisse.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bei dieser Übung sind gute koordinative Fähigkeiten und eine hohe Kooperationsbereitschaft zwischen den Partnern gefragt.



5. – 9. Schuljahr

Spiegelbild



A und B stehen sich gegenüber: A bewegt sich (z. B. zu Musik) von einer statischen Position (z. B. Statue) in eine andere. B ahmt jede Bewegung wie ein Spiegelbild nach und nimmt ebenfalls die neue Position ein. Nach jeder Position werden die Rollen getauscht.

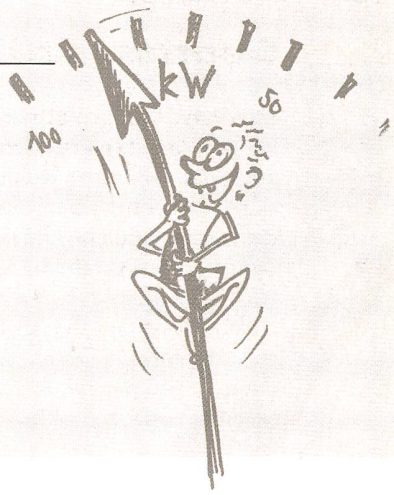
Gesundheitsrelevanter Hinweis: Hier stehen die Wahrnehmungs- und nonverbale Kommunikationsfähigkeit im Zentrum.

10. – 13. Schuljahr

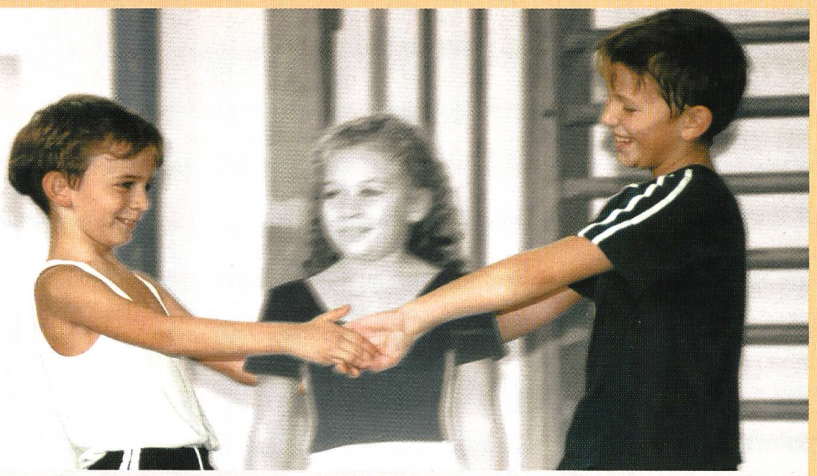
Arbeit und Leistung

A und B bestimmen ihr Körpergewicht. Anschliessend klettern sie eine Wand (Kletterstange oder Baum) hoch. Die Zeit wird gestoppt. Nun rechnen sie die geleistete Arbeit und die entsprechende Leistung aus. Wer hat mehr Arbeit verrichtet bzw. die grössere Leistung erbracht? Was lässt sich daraus ableiten.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Lehrperson geht auf den physikalischen Begriff der «Arbeit» und deren praktische Anwendung im Sport ein (Energiebilanz). Wieviele Stockwerke müssen nach dem Verzehren einer Schokolade bestiegen werden, um denselben Energiewert zu erreichen?



HELVETIA PATRIA



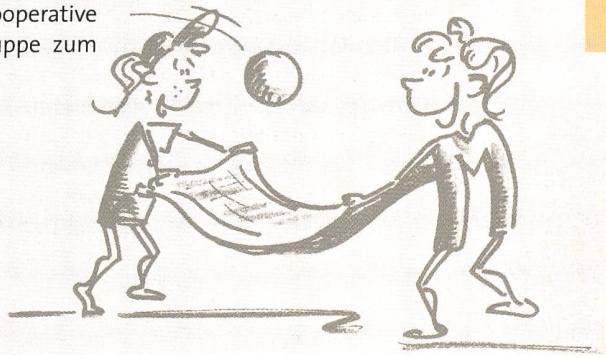
Wir – ein starkes Team

1. – 4. Schuljahr

Tuchball

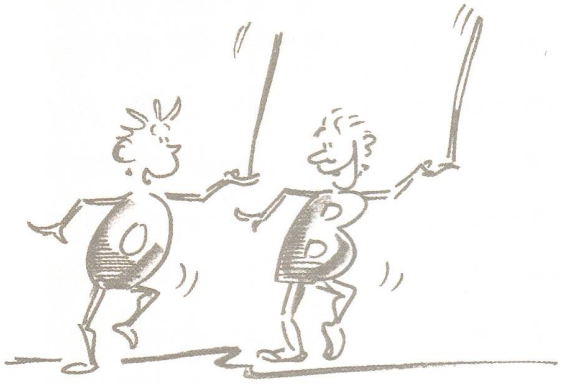
Gruppen mit je vier bis fünf Schülern stehen in einem Raum verteilt. Jede Gruppe hält gemeinsam ein Leintuch (oder ein grosses Badetuch) aufgespannt. Nun wird versucht, einen Ball von Gruppe zu Gruppe mit dem Tuch weiterzuspielen. Diese Form kann auch als «Ball über die Schnur» gespielt werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bei dieser Übung führt nur die kooperative Bemühungen der ganzen Gruppe zum Ziel.



5. – 9. Schuljahr

Stäbchentanz



Die Schüler balancieren ein 50 cm bis 1 m langes Bambusstäbchen (in jedem Blumengeschäft erhältlich). Zuerst wird ohne Musik geübt, dann bewegt man sich zur Musik, und dann schliessen sich die Paare zu Gruppen zusammen. Schliesslich bildet die ganze Klasse einen Kreis und tanzt (z. B. an einem Klassenfest oder in einem Lager).

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Das Gelingen des Tanzes fördert das Gemeinschaftsgefühl und das soziale Wohlbefinden.

10. – 13. Schuljahr

Septathlon

Es werden Gruppen zu sieben Schülerinnen gebildet. Die erste Schülerin startet mit dem Fahrrad und legt eine flache Strassenstrecke zurück. Sie übergibt an die zweite Schülerin, die ihre Strecke im Wasser im freien Stil zurücklegt. Die Dritte Schülerin absolviert ihre Distanz joggend. Die Vierte ist als Mountainbikerin an der Reihe. Die fünfte Schülerin fährt mit den Inline-Skates. Die sechste Schülerin legt ihre Strecke mit dem Kickboard zurück und übergibt der Schlussläuferin, die auf der Rundbahn läuft.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist Helmtragen bei den Velofahrern, den Kickboardfahrern und den Skatern obligatorisch. Zudem tragen letztere auch noch Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner. Die benützten Fahrstrecken sind abzusichern.

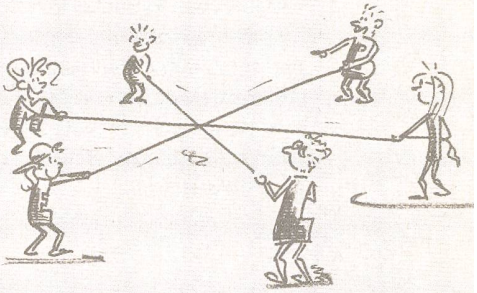
Gemeinsam – aber einmal anders

1. – 4. Schuljahr

Seilstern

Immer zwei Schüler bilden ein Paar, das sich an den beiden Enden eines Seiles befindet. Die ganze Klasse bildet mit den Seilen einen Stern, so dass in der Mitte ein Schnittpunkt aus den sich überkreuzenden Seilen entsteht. Jeder Schüler soll ungefähr gleich weit vom Seilzentrum entfernt sein. Nun werden die Seile auf- und abwärts bewegt, ohne dass sich das Zentrum verschiebt. Die Schüler versuchen sich dann auch im Raum, im Kreis oder in einer vorgegebenen Richtung zu bewegen.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die Schüler müssen sich auf die andern einlassen können, um zu spüren, wie «zerbrechlich» der Stern sein kann.



5. – 9. Schuljahr

Pyramidenbau

Gruppen von sechs bis zehn Schülerinnen versuchen eine möglichst stabile, originelle, ästhetische und hohe Pyramide zu bilden, an der alle beteiligt sind.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Kooperationsbereitschaft und Teamfähigkeit stehen bei dieser Übung an oberster Stelle. Vorausgehend sollten die wichtigsten Punkte der Paar- und Gruppenakrobatik (Haltung, Standmöglichkeiten, Auf- und Abstieg etc.) eingeübt worden sein.

10. – 13. Schuljahr

Eisscholle

Am Boden liegt ein zu einem Kreis gebundenes Seil, das den Rand einer (imaginären) Eisscholle darstellt. Eine Gruppe von vier bis sechs Schülern schiebt nun die Hände (Handflächen nach oben) unter die Eisscholle und versucht diese vorsichtig anzuheben und durch den Raum (auch über Hindernisse) zu tragen. Die Schüler achten darauf, dass die Hände stets auf gleicher Höhe sind, sonst zerbricht das Eis.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Bei dieser Übung braucht es gegenseitige Rücksichtnahme und das feine Gespür für das Miteinander.

HELVETIA PATRIA

Ökologische Ressourcen nutzen

Eine gesunde Umwelt (z. B. Wohngegend, Natur) mit all ihren Einflüssen gehört zu den Voraussetzungen, damit wir uns wohl fühlen können. Bewegung und Sport muss deshalb auch ausserhalb der Sporthalle durchgeführt werden. Mit den Beispielen auf den Seiten 13 bis 15 können Sie sich ins Freie wagen.

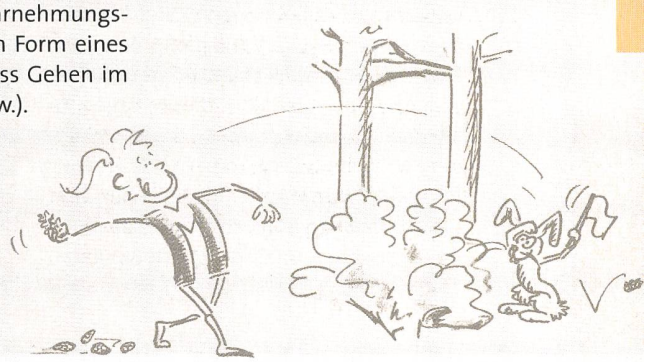
Freizeit – aktiv und kreativ

1. – 4. Schuljahr

Spielfest im Wald

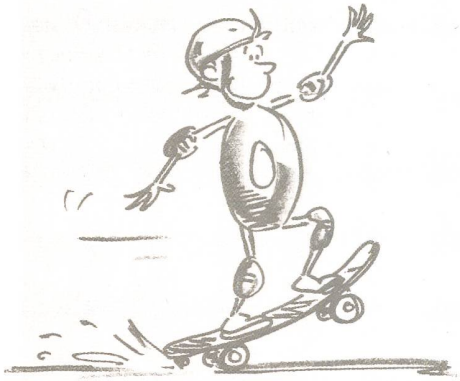
Mit den Eltern zusammen wird ein Spielfest im Wald (mit Picknick) organisiert. Mögliche Spiele sind: Schnitzeljagd, «Räuber und Poli», Zielschiessen mit Tannenzapfen, Verstecken usw.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Besonders zu empfehlen sind wahrnehmungsorientierte Spiele wie z. B. in Form eines «Parcours der Sinne» (barfuss Gehen im Wald, Tierstimmen hören usw.).



5. – 9. Schuljahr

Lieblingssport



Jeder Schüler stellt seinen Mitschülern (z. B. in der Deutschstunde) die Sportart vor, welche er in der Freizeit ausübt (z. B. Vor- und Nachteile, gesundheitliche Auswirkungen, Verletzungsrisiko). In der Sportstunde führt er mit der Klasse zwei bis drei typische Spiel- oder Übungsformen aus seiner Lieblingssportart durch.

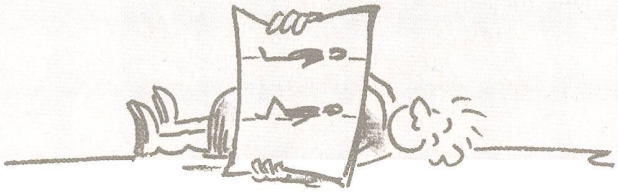
Gesundheitsrelevanter Hinweis: Es sollen nur bewegungsaktive Sportarten ausgewählt werden. Der Sportlehrer weist auf die besonderen gesundheitlichen Effekte der gezeigten Sportarten hin.

10. – 13. Schuljahr

Fitness- und Wellnessangebote

In einer Studien- oder Projektwoche setzen sich die Schüler mit Themen aus dem Fitness- oder Wellnessbereich auseinander und stellen die Ergebnisse in Posterform dar (evtl. Zusammenarbeit mit Kollegen der Fächer Bildnerisches Gestalten, Deutsch oder Wirtschaft). In der Sportstunde werden Erfahrungen praxisorientiert an die Mitschüler weitergegeben wie Beispiele aus der Massage, des Autogenen Trainings, des Entspannungstrainings usw.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Die regionalen Freizeitangebote im Fitness- und Wellnessbereich sollen den Schülern transparent gemacht werden.



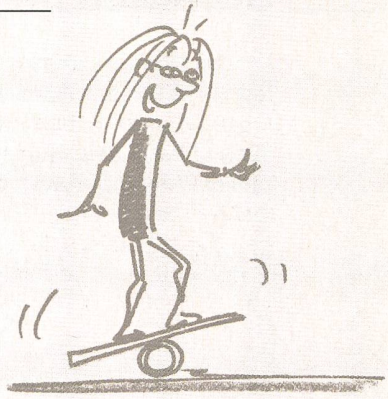
Schule – gesund und bewegt

1. – 4. Schuljahr

Bewegte Pause

Die Schüler organisieren in der Klasse Bewegungs- und Spielangebote (z. B. innerhalb eines Projekts). Mögliche Beispiele: Ball- und Hüpfspiele, Kletter- und Gleichgewichtsübungen. Für diese Angebote sollen auch andere Klassen animiert werden. Einfache Geräte können z. B. im Werken selbst hergestellt werden oder über Geldspender (z. B. durch Organisation eines Sponsorenlaufes) beschafft werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Der Pausenplatz wird in verschiedene Zonen eingeteilt, damit sich die spielenden und bewegenden Schüler nicht gegenseitig stören und damit Gefahrenmomente für Unfälle oder Verletzungen möglichst ausgeschlossen werden.



5. – 9. Schuljahr

Bewegter Unterricht

Alle Schüler sorgen dafür, dass im Sportunterricht mehr Erholung und Entspannung Platz findet, und animieren die Lehrpersonen der andern Fächer für mehr Bewegung in ihrem Unterricht. Schüler entwickeln – unterstützt von den Sportlehrpersonen – Eigeninitiative und entwerfen Bildtafeln mit geeigneten Übungsformen für mehr Bewegung und Entspannung im Fachunterricht.

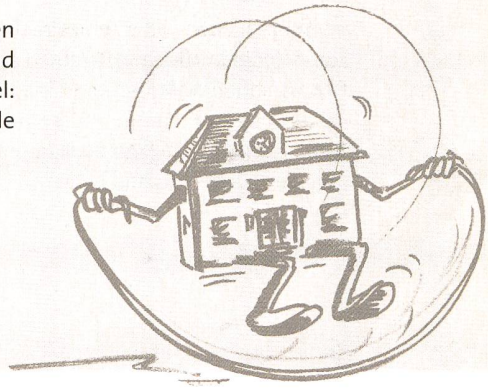
Gesundheitsrelevanter Hinweis: Das ständige Sitzen in der Schule soll alle 20 Minuten unterbrochen werden, damit der Epidemie von Rückenschmerzen Einhalt geboten werden kann.

10. – 13. Schuljahr

Bewegte Schule

Die Bewegungs- und Sportangebote an der Schule sollen ausgebaut werden. Eine initiative Gruppe veranstaltet im Verlauf eines Monats mindestens vier Bewegungsaktivitäten für die eigene Klasse oder andere Klassen: Spielturniere, Pausengymnastik, Entspannungstraining usw.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: An den Schulen sind neue Bewegungsräume und Erholungsräume anzustreben. Das Ziel: Bewegung von mindestens einer Stunde Dauer pro Tag.



HELVETIA PATRIA

Natur – natürlich draussen

1. – 4. Schuljahr

Blättertanz

Die Schüler beobachten draussen den Blätterfall, versetzen sich selbst in die Rolle von fallenden Blättern und übertragen deren Bewegungen in ihren Körper. Eine Gruppe bewegt sich als fallendes, schaukelndes, wirbelndes und weit fortgetragenes Laub. Die andern Schüler untermalen die Bewegungen mit vorher vereinbarten körpereigenen Geräuschen. Den tanzenden Schülern stehen Chiffontücher, Stoffbänder, Kreppstreifen, Abfallpapier usw. zur freien Bewegungsimprovisation zur Verfügung. Mit passender Musik kann das Bewegungsschauspiel zusätzlich unterstützt werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Mit diesem Schauspiel kann die enge Verbindung von Bewegung, Klang und Gesundheit erlebt und erfahren werden.

5. – 9. Schuljahr

Sumpf

In wechselhaftem Gelände (Wiese, grosse Steine, Bäume usw.) sind für verschiedene Strecken Start und Ziel angegeben. Die Schüler versuchen die Strecke zu bewältigen, ohne den Boden zu berühren (z. B. durch Klettern, Springen, Hangen, Unterlegen von Steinen). Bei Fehlversuchen muss noch einmal von vorne begonnen werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Mögliche Unfall- und Verletzungsgefahren sind auszuschliessen.

10. – 13. Schuljahr

Mountainbikeslalom

Die Schüler absolvieren einzeln einen genau markierten flachen Parcours um Bäume, über Steine, durch den Bach sowie über kleinere Hindernisse. Der Parcours kann auch als Stafette oder in Gruppen absolviert werden.

Gesundheitsrelevanter Hinweis: Da Stürze nicht ausgeschlossen werden können, sind besondere Massnahmen wie das obligatorische Tragen eines Velohelms zu treffen. Auch Verbandsmaterial gehört auf den Platz.

Literatur

Das Lehrmittel «Bewegung und Gesundheit» kann unter folgender Adresse bestellt werden: SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, Postfach 124, 3000 Bern 26, Telefon 031 302 88 02, Fax 031 302 88 12. E-Mail:svssbe@smile.ch. www.svss.ch

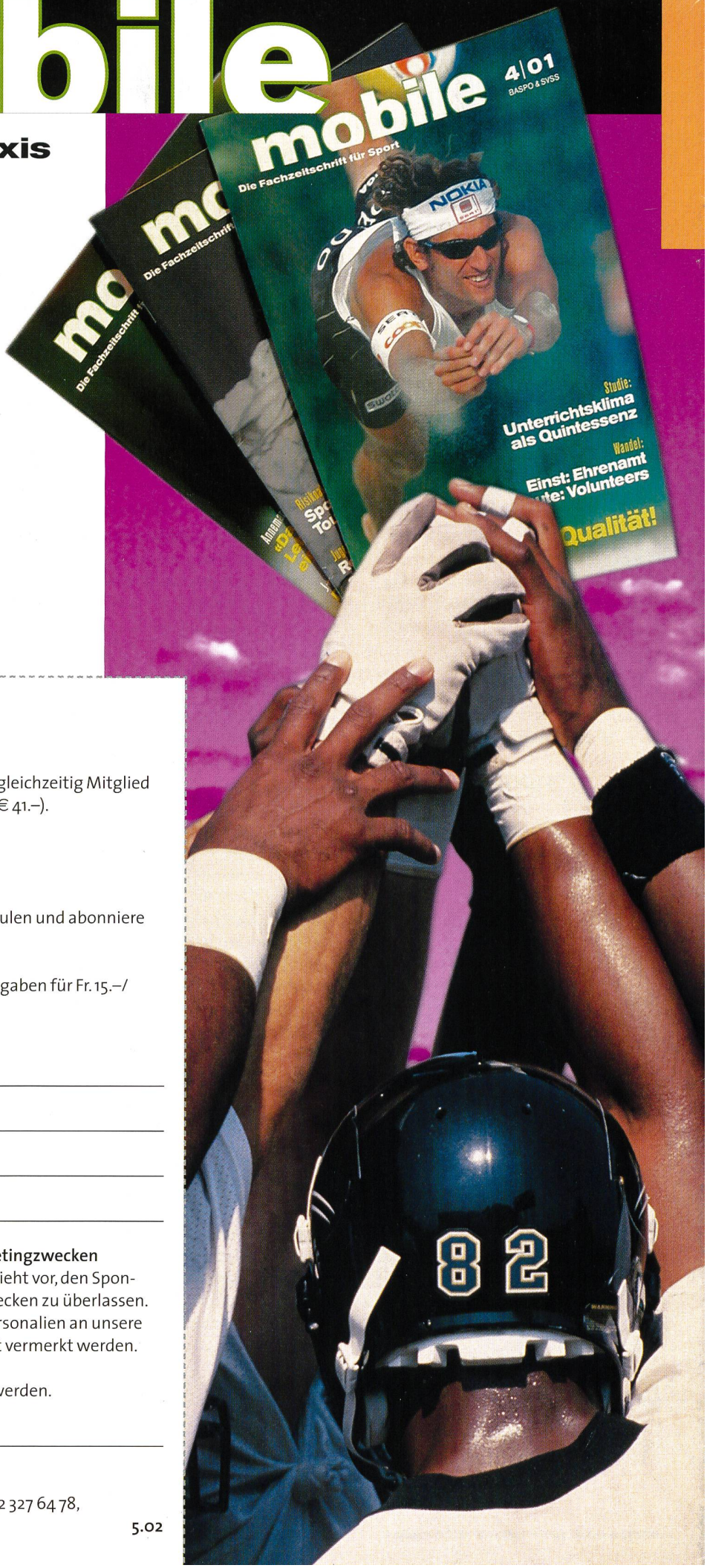
Zudem finden Sie im beiliegenden Kurs- und Veranstaltungsprogramm «SVSS-Weiterbildung 2003» einen Bestellcoupon.

mobile

Die Kraft der Sportpraxis

Was bieten wir euch demnächst an?

- Schneesport mit Kindern («mobile» 6/02)
- Balancieren («mobile» 1/03)
- Kräftigen («mobile» 2/03)
- Spiele im und am Wasser («mobile» 3/03)



Ich möchte!

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).

☐ Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.–.

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/ Ausland: € 10.–).

Vorname/Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken
Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

☐ Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an:
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

5.02