

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 71 (1984)
Heft: 9

Artikel: Sportschuhe in der Schule
Autor: Stacoff, Alex
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-530737>

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: 26.01.2026

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

unterschiedlichen Interessen verbergen sich hinter den offensichtlich unterschiedlichen Festlegungen?

- Können wir auch gegen unsere Sprache andenken? Wir sagen «Die Sonne geht auf». Halten wir damit ein Weltbild aufrecht, das naturwissenschaftlich spätestens seit Kopernikus überholt ist?

Der Deutschunterricht wird dieser Funktion von Sprache dadurch gerecht, dass er zum Nachdenken über unsere Sprache anregt. Er hilft damit, sich Ordnungsprinzipien anzueignen und kritisch zu beleuchten, mit deren Hilfe man als einzelner die Welt erkennen kann und innerhalb derer man sich mit anderen Menschen bewegt.

Ein Deutschunterricht, der ausgewogen solchen Prinzipien folgt, könnte ein Unterricht sein, der – um es mit Hildebrand zu sagen – weder schwer noch lästig ist.

Meine Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen, Lehrer sein ist ein schwerer, aber auch ein schöner Beruf. Ich habe bisher den Gesichtspunkt betont, dass Lehrer sein schwerer geworden ist. Vielleicht ist es vermessen zu sagen, dass es auch schöner geworden ist. Aber wichtig ist mir festzuhalten, dass bei allem Schweren, das wir zu bewältigen haben, so viel Schönes herauskommt, dass ich jedenfalls meinen Beruf für keinen anderen eintauschen möchte. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen das auch so gehen möge.

Sportschuhe in der Schule

Alex Stacoff *

Immer häufiger werden Sportschuhe oder Turnschuhe nicht nur im Turnunterricht, sondern auch im Schulalltag getragen. Eltern und Lehrer beobachten diese Entwicklung seit einigen Jahren und fragen sich, ob das ständige Sportschuhetragen auch wirklich gesund sei. Im folgenden wird versucht, auf diese Frage einzugehen unter Berücksichtigung verschiedener Aspekte (hygienische, orthopädische und biomechanische). Im weiteren sollen einige Hinweise für die Wahl von Sportschuhen für Kinder und Jugendliche gegeben werden.

Hygienische Aspekte

Gesundheit beinhaltet verschiedene Aspekte, nicht zuletzt hygienische. Da Sportschuhe typischerweise mit Gummisohlen oder Kunststoff-

sohlen dicht abgeschlossen sind, wird die Schweissbildung im Schuh eher begünstigt. Durch Schweissproduktion entsteht ein relativ feuchtes «Fussklima», das Hautkrankheiten wie Fusspilz förderlich ist. Doch längst nicht jeder Fuss produziert sehr viel Schweiss; die Unterschiede von «nassen» zu «trockenen» Füßen sind relativ gross. Und schliesslich ist nicht nur der Schuh alleine verantwortlich zu machen, wenn es um Schweissfüsse geht. Folgende Hinweise mögen dazu von Nutzen sein:

- Schuhe mit Leder-Schaft lassen die feuchte Luft besser austreten als solche mit einem Schaft aus Kunststoff-Fasern. (Die Industrie dürfte allerdings bald in der Lage sein, feuchtigkeits-durchlässige Kunststoffmaterialien zu günstigen Preisen herzustellen.)
- Schuhe mit Einlegesohlen auswählen und diese häufig waschen oder austauschen.
- Schuhe gut austrocknen lassen und oft mit anderen Schuhen abwechseln.
- Socken häufig wechseln (Baumwolle nimmt

* A. Stacoff ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, Leiter ist Dr. E. Stüssi.

Feuchtigkeit am besten auf). Fusspflege mit Puder usw.

Mit anderen Worten, obwohl Mitverursacher eines feuchten Fussklimas, kann der Sportschuh dafür nicht allein verantwortlich gemacht werden. Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft, gegen ein schlechtes Fussklima auch etwas unternehmen zu wollen.

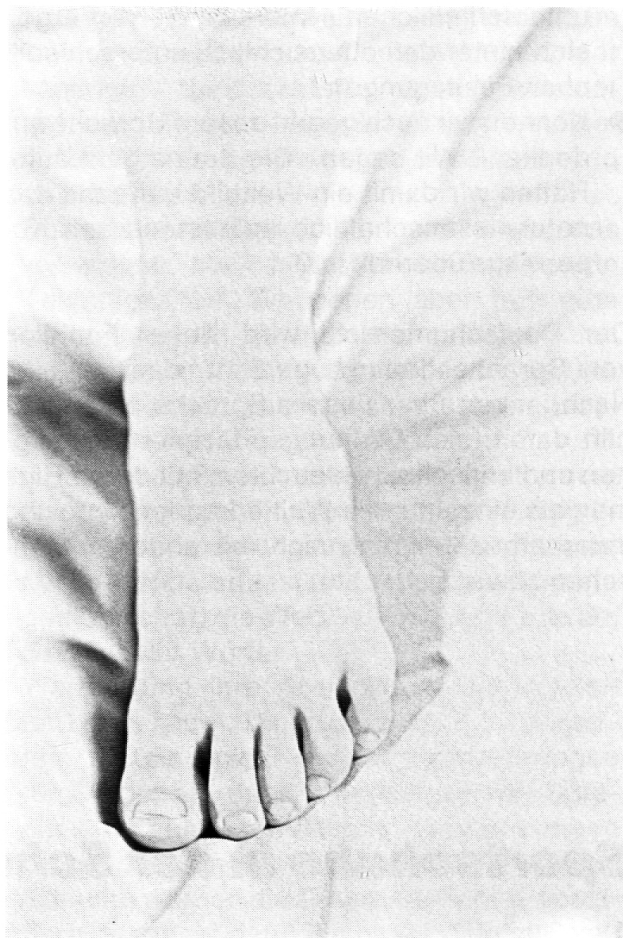
Orthopädische Aspekte

Beeinträchtigt der Sportschuh die gesunde Entwicklung der jugendlichen Füsse? Eine entsprechende Langzeitstudie, die positive oder negative Veränderungen festgestellt hätte, ist nicht bekannt. Es gibt jedoch einige nennenswerte Hinweise.

«Vom orthopädischen Standpunkt aus kann dem Tragen von Sportschuhen kein negativer Einfluss auf die Entwicklung der jugendlichen Füsse nachgewiesen werden, vorausgesetzt, die Schuhe sind in gutem Zustand.» Dies schreibt das *Konsumentenforum* in einem Bericht (1980). Zu diesem Thema vermerkte schon DEBRUNNER (1965), dass Schuhe im allgemeinen die «Entwicklung des Fusses nicht verhindern können» (gemeint ist die Entwicklung vom kindlichen Knickplattfuss zum aufgerichteten Fussgewölbe).

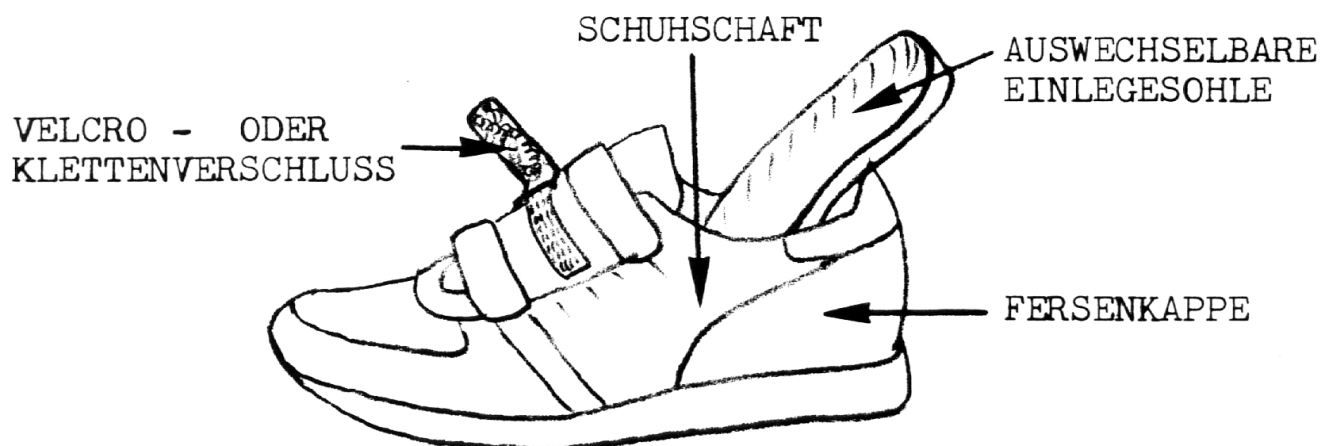
Durch die heutige passive Lebensweise wird jedoch gerade die Bein- und Fussmuskulatur oft zu wenig gestärkt. Falls nun der Sportschuh zu motivieren vermag zur häufigeren Bewegung und zum Training, wäre dies in diesem Sinne sicher zu begrüssen.

Unbestritten bleibt die alte Tatsache, dass Bar-



Die Grosszehe beim kindlichen Fuss (Knabe, 7 Jahre) steht noch in Längsrichtung des Fusses.

fussgehen für die Entwicklung von Füßen und Beinen die beste Lösung wäre, wenn ... ja, wenn nicht die ganze Umwelt barfussfeindlich wäre. Sicher, auf der Spielwiese und auf der Mattenbahn können die Schüler sehr gut bar-



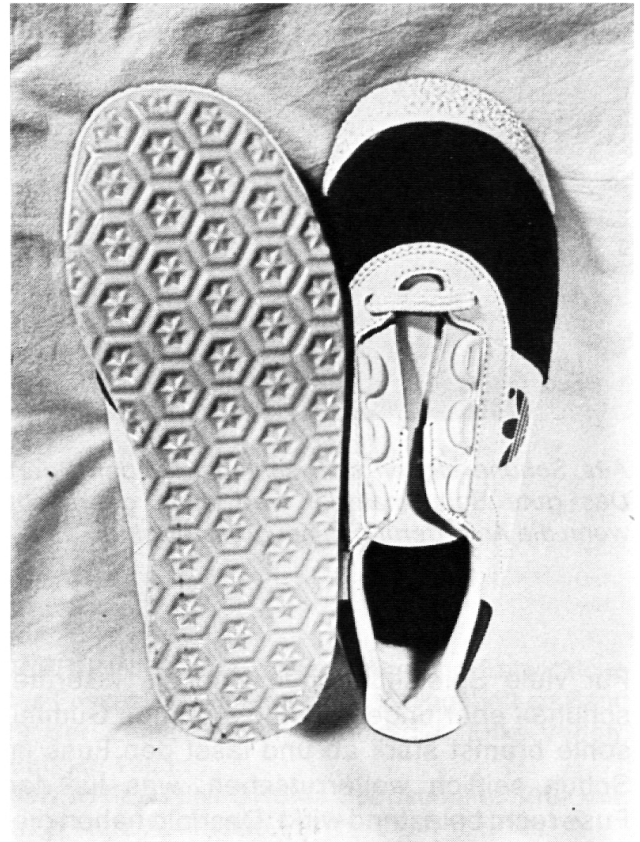
fuss (oder mit «Geräteschuhen») turnen. Doch bereits auf Turnhallenböden kann das Barfusslaufen Probleme verursachen.

Biomechanische Aspekte

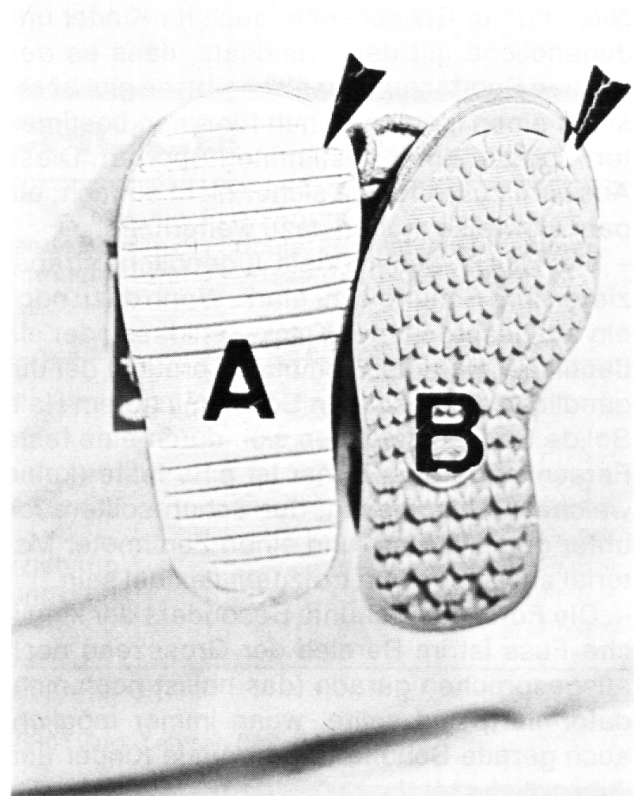
Für den kindlichen Fuss sind die meisten Turnhallenböden sehr hart, weil die Böden den hohen Belastungen der Erwachsenen gerecht werden müssen und bei niedrigeren Belastungen von Kindern gar nicht dämpfend wirken können. Mit anderen Worten, wenn der Boden für Kinder relativ hart wirkt, erscheint es sinnvoll, ihnen mit der Schuhsohle etwas Dämpfung mitzugeben. Dabei können für leichtere Kinder durchaus relativ weiche Sohlen benützt werden (allerdings mit dem Nachteil einer kürzeren Lebensdauer der Sohle); für schwerere Kinder und angehende Erwachsene sollten eher festere Sohlen ausgewählt werden.

Eine weitere Möglichkeit, auf harten Böden Belastungen zu reduzieren, besteht durch ein geschicktes Bewegungsverhalten. Das heisst, durch ein «Sich-Einstellen» auf eine harte Unterlage sollten Bewegungsabläufe (insbesondere in Knie- und Fussgelenken) entwickelt werden können, die dem Boden angepasst sind. Es ist zu vermuten, dass solche Anpassungsvorgänge relativ häufig auftreten. Wie jedoch diese Vorgänge sich abspielen und wie leicht sie erlernbar sind, ist noch weitgehend unbekannt.

Schliesslich spielt auch die Reibung eine wichtige Rolle und dies besonders im Sportunterricht. Sowohl zu starkes Rutschen (besonders Aus-Rutschen) als auch zu starkes Bremsen (Blockieren) sind unerwünschte und gefährliche Extreme. Beim Aufsetzen des Fusses auf den Boden darf zwar ein leichtes Gleiten von wenigen Zentimetern stattfinden, im Abstoss jedoch ist eine bestmögliche Haftung erwünscht. Beide Extreme (Ausrutschen und Blockieren) können vom beobachtenden Lehrer schnell erfasst und im Gespräch mit dem Schüler behoben werden (Sohlen reinigen, aufräumen oder abschleifen; andere Schuhe tragen oder doch barfuss turnen, als vorübergehende Lösung). Durch die Versiegelung der Böden wird das Rutschen stark unterstützt, darauf sollten die Schüler aufmerksam gemacht werden, damit Verletzungen vorgebeugt werden kann.



Besonders der kindliche Fuss braucht Platz für die Grosszehe. Dies ist gut verwirklicht im Beispiel oben sowie im Schuh A im unteren Bild. Schuh B drängt die Grosszehe bereits zu Mitte ab.





Alte Schuhe eignen sich schlecht für den Sport. Das gute Schuhmaterial wird dann gebraucht, wenn die Anforderungen am grössten sind.

Für viele Spielsituationen sind die «Geräteschuhe» eher ungeeignet; die griffige Gummisohle bremst stark ab und lässt den Fuss im Schuh seitlich weiterrutschen, was für den Fuss recht belastend wirkt. Deshalb haben diese leichten «Geräteschuhe» oft eine geringe Lebensdauer.

Hinweise für die Schuhauswahl

Nicht nur für Erwachsene, auch für Kinder und Jugendliche gilt der Grundsatz, dass es *den* idealen Sportschuh gar nicht gibt; es gibt höchstens einen idealen Schuh für einen bestimmten Sportler einer bestimmten Sportart. Diese Auswahl zu treffen ist sicher nicht einfach; ein paar Hinweise mögen dazu weiterhelfen:

- Der Halt im Schuh: Viele Jugendliche strapazieren ihre Schuhe sehr stark. Wenn dazu noch ein ausgesprochener Knick-Senkfuss oder ein deutlicher Hohlfuss kommt, so braucht der Jugendliche einen soliden Schuh mit gutem Halt. Solide Schuhe zeichnen sich durch eine feste Fersenkappe aus; ferner ist eine feste (keine weiche) Sohle wichtig; der Schuh sollte auch unter dem Vorfuss rund einen Zentimeter Material aufweisen und trotzdem flexibel sein.

- Die Form des Schuhs: Besonders der kindliche Fuss ist im Bereich der Grosszehe noch ausgesprochen gerade (das heisst noch nicht deformiert) und sollte, wenn immer möglich, auch gerade Schuhe tragen. Viele Kinder und Jugendliche sind gemäss dem Vorbild der Er-

wachsenen leider allzu schnell bereit, der Mode zuliebe spitzige Schuhe zu bevorzugen.

- Die Schnürung: Für Kinder, die mit Schnürsenkeln noch Mühe haben, scheint der Velcro- oder Kletten-Verschluss eine gute Idee zu sein. Allerdings vertragen die Kletten den Schmutz nur beschränkt.

- Für die Turnhalle: Keine Schuhe mit Noppensohlen oder mit schwarzen Sohlen, weil man sonst mit dem Abwart ins «Gehege» kommt. Schwarze Sohlen sollen mehr auf dem Turnhallenboden abfärben, obwohl es doch häufig die weisse Sohle ist, die aus gefärbtem (schwarzem) Gummi besteht.

- Alte Schuhe: Der Gedanke, dass die alten, ausgetretenen Sportschuhe für den Sport «gerade noch gut genug sind», ist verkehrt. Das gute Schuhmaterial wird dann gebraucht, wenn die Anforderungen am höchsten sind.

- Beschwerden: Sollte ein Schüler über stän-



Deformierte Fersenkappen und schief getretene Schuhe vermindern den Halt im Schuh und können zu Beschwerden führen.

dige Beschwerden in den Beinen oder im Rücken klagen, scheint eine Untersuchung beim Orthopäden angebracht. Schon oft sind langwierige Schmerzen (manchmal im Allgemeinbegriff «Wachstumsstörung» untergebracht) durch einfache Eingriffe am Schuh zum Verschwinden gebracht worden.

– Schuhgrösse: DEBRUNNER (1965) hat aufgezeigt, dass rund die Hälfte bis drei Viertel der untersuchten Kinder schlecht angepasste Schuhe tragen. Dabei waren die meisten Schuhe zu kurz und gleichzeitig zu eng, und dies vor allem bei älteren Kindern.

dem Bewegungsdrang der Schüler mehr entgegengekommen zu sein (Halt, flexibler Vorfuss, weniger modische Zwänge, sportliche Vorbilder) als der Strassenschuh. Die Strassenschuhindustrie scheint in letzter Zeit vermehrte Anstrengungen zu unternehmen, auch sportliche Schuhmodelle auf den Markt zu bringen. Es bleibt zu hoffen, dass die hier gemachten Hinweise eine Hilfe bieten können, um bei dem grossen Angebot von Schuhen die richtige Wahl treffen zu können.

Schlussbemerkungen

Gute und schlechte Schuhe gibt es sowohl bei den Strassenschuhen wie auch bei den Sportschuhen. Bei der Auswahl ist dabei der Preis nicht immer die Garantie für bessere Qualität, obwohl im teureren Schuh meistens etwas mehr drinsteckt (mehr Mode, teureres Material oder auch besseres Material). Es lohnt sich, beim Kauf genaue Vorstellungen zu haben und gezielte Fragen zu stellen. Seit ein paar Jahren scheint der Sportschuh

Literatur

DEBRUNNER, H. U.: Wachstum und Entwicklung des Fusses bei Jugendlichen. Beilageheft zu Band 99 der Zeitschrift für Orthopädie. Enke-Verlag, Stuttgart 1965.

KONSUMENTENFORUM: Sportschuhe. Prüf mit. Nr. 2, März/April 1980.

SEGESSER, B. / STACOFF A.: Jeder Laufschuh ist ein Kompromiss. Sporterziehung in der Schule. Nr. 5/6, 1982.

SCHWEIZER SCHULE

Schriftenreihe, Hefte 2–5 noch vorrätig. Preis pro Nummer Fr. 10.–. Ihre Titel:
Musikerziehung in der Schule; Das darstellende Spiel in der Schule; Formen der Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Eltern; Der Weihnachts- und Osterfestkreis in der Schule

Neu: Heft 6 «Bilder von Unterricht» (Fr. 10.–)

	Einzelnummern	
Nr. 11/82	Politische Bildung in der Schule	Fr. 5.–
Nr. 13/82	Franz von Assisi	Fr. 5.–
Nr. 17/82	Leistung als Lebensprinzip – Leistung in der Schule	Fr. 5.–
Nr. 18/82	Schulreform in Diskussion	Fr. 5.–
Nr. 2/83	Reflexionen und Materialien zur Friedenserziehung	Fr. 5.–
Nr. 11/83	Der Wald als Lebens-, Erlebnis- und Erfahrungsraum	Fr. 5.–
Nr. 13/83	Mundart und/oder Schriftsprache im Unterricht	Fr. 5.–

Zu beziehen bei:

Kalt-Zehnder-Druck, Grienbachstrasse 11, 6301 Zug, Telefon 042-31 66 66
