

# **Bewege dich einmal, lockere dich, dehne dich, brauche deine Muskeln**

Autor(en): **Beer, Hans Ulrich**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **70 (1983)**

Heft 6: **Schulturnen - Schulsport II**

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-531552>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

nieren, sondern als selbständiges Ausdrucksmittel, das wiederum Beziehungen zu den andern Fächern schaffen kann.

Oft haben Lehrer Angst, diesen Schritt zu wagen. Wenn Sie es wagen, einmal Tanz auf diese Weise in die Turnstunde einzubauen, wird sicher bald ein Kind fragen: Wann machen wir wieder einmal so etwas?



Der Körper kann zum Instrument werden, mit dem man Linien und Formen im Raum gestalten kann. Mime Corporel (Christian Mattis), Foto: Claudia Bernet.

### **Literaturauswahl zum Tanz**

#### *Tanzerziehung in der Primarschule*

Haselbach, B.: Tanzerziehung – Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule, Stuttgart 1975.

Schmolke, A./Tiedt, W.: Rhythmik/Tanz in der Primarstufe. Eine praktische Unterrichtsanleitung. Wolfenbüttel 1978.

#### *Kreativer Tanz*

Haselbach, B.: Improvisation, Bewegung, Tanz. Stuttgart 1976.

Mahler, M.: Kreativer Tanz. Praktische Anleitung mit Abbildungen und Lektionsbeispielen. Bern, 1979.

#### *Jazz/Pop/Rock/Disco*

Brunner, I.: Jazztanz, Reinbeck 1978.

Fischer-Münstermann, U.: Von der Jazzgymnastik zum Jazztanz, Celle 1977.

Krombholz, G. / Haag, P.: Richtig Rock'n Roll tanzen, München 1979.

Weber, B. und F.: Disco-Tänze, Bewegungsbeschreibungen, Niederhausen 1979.

#### *Volkstanz*

Weber, E. und Gruppe: Tanzchuchi, über 60 Tanzbeschreibungen, Bern 1981.

## **Bewege Dich einmal, lockere Dich, dehne Dich, brauche Deine Muskeln**

Hans Ulrich Beer

Jeden Halbtage, wenn möglich jede Schulstunde einmal Gymnastikpause! Erholung durch Bewegung, zum Vergnügen, zur Kräftigung und Lockerung, für «kreatives Tun und zur Selbsterfahrung»...

Die «stündliche Gymnastikpause» verwirklicht die biologisch begründete Erholungspause nach 20 bis 30 Minuten angestrenzter 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.



Die «stündliche Gymnastikpause» ist ein Schritt zur Neugestaltung des Schulalltags im Sinne des vorgelebten, gesunden Arbeitstages, ein Schritt zum physiologischen Stundenplan, ein glaubwürdiges Bekenntnis der Schule zum heranwachsenden, jungen Menschen. «Dein Körper ist uns wichtig, Deine Körperhaltung, Dein Wohlbefinden interessieren uns jede Stun-

de.» Der Schüler lernt nebenbei, wie man im grössten Arbeitsdruck Zeit gewinnen und zur Selbsthygiene ausnutzen kann.

Vgl.: Hans Ulrich Beer «Die stündliche Gymnastikpause». Ein Versuch an der Sekundarschule Viktoria, Bern.

## Gemeinde Oberägeri/Zug

Auf Beginn des neuen Schuljahres (22. 8. 1983) suchen wir eine

### Lehrkraft

für die Mittelstufe II (5./6. Klasse)

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen sind bis **17. 5. 1983** erbeten an das

Schulpräsidium, Herrn Edy Iten, 6315 Oberägeri. Für nähere Auskünfte steht das Schulsekretariat gerne zur Verfügung, Telefon 042 - 72 22 62 oder 72 26 86.

Oberägeri, im April

Die Schulkommission

## Fachbücher zur Theorie und Praxis des Sports aus dem Limpert Verlag

Stefan Grössing/Peter Röthig (Hrsg.)

### Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule

Die vierbändige Kursbuchreihe für das Leistungsfach Sport (Sek. II), in der die speziellen Belange dieser Schulstufe berücksichtigt sind. Unter folgenden Gesichtspunkten wurden die Kursbücher konzipiert:

- die Curriculumbeschreibung der Bundesländer in die Stoffplanungen einzubeziehen
- das sporttheoretische Material adressatenbezogen zu verarbeiten und
- die inhaltliche Reduktion unter dem Aspekt einer die Sportpraxis erklärenden und ausdeutenden Theorie vorzunehmen.

Dementsprechend sind die für die gymnasiale Oberstufe relevanten sporttheoretischen Thematiken in vier Schwerpunktbereiche (und somit in vier Einzelbänden) zusammengefasst worden.

#### Kursbuch 1: Sportbiologie

1979. 17,5×22,5 cm, 135 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 18,-.  
(Physiologie der sportlichen Leistungen; Bau und Funktion des Bewegungsapparates; Sport und Gesundheit; Sportverletzungen/Sportschäden/Erste Hilfe)

#### Kursbuch 2: Trainingslehre

1979. 17,5×22,5 cm, 128 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 18,-.  
(Allgemeine Trainingsmethodik; allgemeine Trainingsplanung; zielgruppenorientiertes Training)

#### Neuerscheinung

#### Kursbuch 3: Bewegungslehre

17,5×23,5 cm, 152 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 22,-.  
(Bewegungsentwicklung; motorisches Lernen; Bewegungsbeobachtung; Bewegungsdiagnostik; sportmotorische Tests; Bewegungsgestaltung)

#### Neuerscheinung

#### Kursbuch 4: Sportliches Handeln

17,5×22,5 cm, 159 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 28,-.  
(Sportliche Leistung; soziale Funktion und gesellschaftliche Aspekte des Sports; Sportpolitik; Organisation des Sports)

Limpert Verlag, Bad Homburg  
zu beziehen durch:  
BSB, Postfach 227, 4002 Basel