

SITZHALTUNG

Wie kann „Stillsitzen“ gelingen und wie sinnvoll ist dies?

In unserer Kultur wird zumeist im Sitzen gearbeitet - so auch im Kindergarten und in der Schule. Längeres Sitzen kann eine Belastung für den Körper sein – insbesondere für den Rücken. Bei Kindern trifft dies umso mehr zu, da die kindliche Wirbelsäule sich erst noch entwickeln und die Haltungsmuskulatur ausgebildet werden muss.

Grundsätzlich ist genügend Abwechslung in der Körperhaltung zentral:

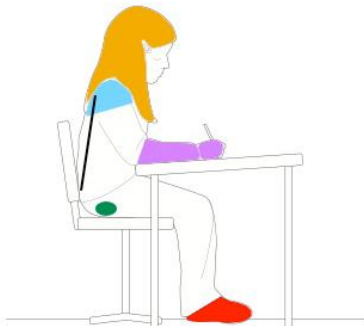


Beim „bewegten Sitzen“ werden Muskeln und Gehirn besser durchblutet, der Rücken dynamisch be- und entlastet und so Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Ergonomische Sitzhaltung

Oberkörper:

- Wirbelsäule gerade, Schultern entspannt in symmetrischer Haltung
- Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule
- beide Arme gleichmässig ausgestellt (um seitliche Krümmung der Wirbelsäule zu verhindern)
- Unterarme liegen auf der Tischplatte, die wenn möglich schräg gestellt ist



Beine und Füße:

- Füße in gutem Bodenkontakt
- Sitzen auf Sitzbeinhöckern
- Ober- und Unterschenkel bilden ca. einen 90° Winkel
- Becken leicht nach vorne geneigt
- Tischkante ca. eine Handbreite oberhalb Bauchnabel

- ➔ Tische und Stühle passend einstellen!
- ➔ evtl. Sitz- oder Fussunterlagen verwenden

Bild aus „Unterwegs zur persönlichen Handschrift“, 2011

Ideen für den Unterricht

- *Fussfokus*: Muggelsteine als Schatz unter Füße legen (darf nicht verloren gehen); Fussumrisse nachzeichnen oder Parkfeld mit Klebeband aufkleben als Orientierungshilfe für die Füße
- *Schulterfokus*: Schultern (gleichzeitig/einzeln) bis zu den Ohren hochziehen, wieder loslassen; Partnerarbeit: Sandsäckli auf Schultern legen und versuchen abzuwerfen; Hand ca. 30 Sekunden auf eine Schulter legen und dem Unterschied in den Schultern nachspüren
- *Kopffokus*: Krone, Gummi, Büroklammer oder Sandsäckli auf den Kopf legen
- *Sitzbeinhöcker*: mit Händen erspüren, auf Handrücken platzieren; sich am Boden auf Sitzbeinhöckern sitzend vorwärtsbewegen, evtl. Wettrennen.
- Bilderbuch: „Der blaue Stuhl“ Boujon, C. (1999) Hamburg: Carlsen Verlag ISBN: 978-3-551-59503-4



Gutes Gleichgewicht – stabile Sitzhaltung

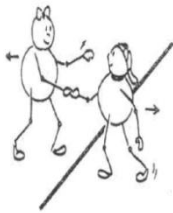
Eine wichtige Voraussetzung für eine stabile Sitzhaltung ist ein stabiles Gleichgewicht. Der Gleichgewichtssinn ist u.a. die Grundlage für die aufrechte Haltung, die motorische Koordination und die Sicherheit der eigenen Position im Raum und somit fürs Stillsitzen.

Ideen zur Förderung des Gleichgewichts im Schulalltag

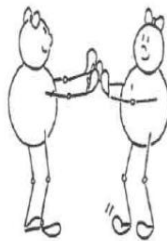
- Drehen, Rollen, Schaukeln, Schwingen, Beschleunigen, Stoppen, Balancieren, Klettern, Robben, Kriechen schulen den Gleichgewichtssinn und/oder kräftigen die aufrichtende Rumpfmuskulatur
- Auf einer immer kleiner zusammengefalteten Zeitung stehen.
- Die Zeitung eng zusammenrollen, mit Klebeband fixieren. Rolle senkrecht oder waagrecht auf Händen/Füssen/Knie/Kopf/Schultern balancieren.
- Die Kinder stehen im Vierfüßler und versuchen eine Hand oder einen Fuss / eine Hand und einen Fuss vom Boden zu lösen um
 - mit einer Hand etwas zu fangen
 - einen Ball hin- und her zu rollen
 - sich gegenseitig die Hand zu schütteln
 - das andere Kind aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Die Kinder robben, kriechen, rennen frei, bis die Lehrperson ein akustisches Signal einsetzt. Er klingt das Signal 4x, so verharren die Kinder in einer Position, in der alle 4 Extremitäten auf dem Boden sind. Er klingt es 3 x bzw. 2 x, so dürfen nur 3 bzw. 2 Extremitäten den Boden berühren.
- Raufspiele:



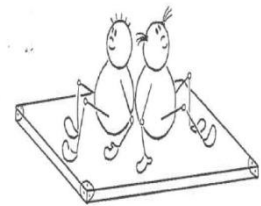
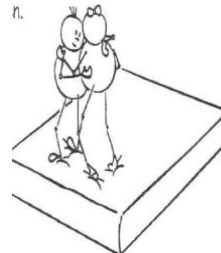
Über die Linie ziehen:



Aus dem Gleichgewicht bringen:



Von der Matte stossen:



Literatur:

Jurt Betschart, J., Hurschler Lichtsteiner, S. und Henseler Lüthi L. (2011). *Unterwegs zur persönlichen Handschrift. Lernprozesse gestalten mit der Luzerner Basisschrift*. Luzern: Lehrmittelverlag des Kantons Luzern.

Bracke, J. Lernzirkel Sport II: *Bewegen, Spielen, Üben an Stationen*. BVK LZ13

Lienert, Sonja; Sägesser, Judith und Spiess, Heidi (2010): *Bewegt und selbstsicher. Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe*. Schulverlag plus AG

Lesing-Conrady, Rudolf (2013): *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung*. In: Alles im Lot? – Spielerisch in die Balance kommen 2013/4 S. 217-221

Forschungsgruppe „Bewegte Schule“: *Bewegte Schule in Sachsen*. In: Bewegter Unterricht. Dynamisches Sitzen. (http://www.bewegte-schule-und-kita.de/konzept/bewegteSchule/deutsch/html/dynamisches_sitzen.html; 30.01.2018)