Atemschule im Unterricht?

Autor(en): **Stuber, U.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [5]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991146

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Atemschule im Unterricht?

U. Stuber

Drei lange Vormittagsstunden liegen hinter uns; eine schwüle, drückende Luft liegt im Schulzimmer. Die Rechnungsstunde beginnt.
«Fenster auf, Stühle unter die Tische!» Weiter brauche ich nichts zu befehlen, die Schüler wissen selbst Bescheid: sie stellen sich locker zwischen den Tischen auf und warten.
«Armstrecken aufwärts durch die Beugehalte, einatmen — Körper durchstrecken, Atem anhalten.» Während einiger Sekunden herrscht absolute Stille im Schulzimmer. «Körper zusammenfallen lassen, Luft auspressen.» Ein «Orkan» fegt durch das Schulzimmer. Wir wiederholen diese Uebung zwei- bis dreimal, dann gehen wir zur nächsten:
«Armheben seitwärts, einatmen — Armsenken, ausatmen». Vielleicht fügen wir noch eine dritte bei:
«Armheben seitwärtshoch, einatmen — rasches Armsenken, Luft auspressen.»
Eine wohltuende, frische Luft hat sich inzwischen im Zimmer ausgebreitet. Wir setzen uns wieder, die Fenster sind geschlossen, eine lebendige Rechnungsstunde kann beginnen.
Ich blicke auf die Uhr: fünf Minuten verloren — und eine Rechnungsstunde gewonnen! Ja, es ist so, diese Rechnungsstunde wird munter bewältigt werden, und die verlorenen fünf Minuten sind bei dem frischen Arbeitsgeist rasch eingeholt.
Währenddem nun die Federn der Schüler eifrig über das Papier kritzeln, möchte ich einige weitere Atemübungen zeigen, welche wir gelegentlich anwenden:

1. Grätschstellung, Körpergewicht auf dem linken Fuss: ausholen vw. beidarmig, einatmen — Armschwingen und auspendeln lassen vw. und rw. an der linken (rechten) Körperseite vorbei, ausatmen.
2. Strecken mit hochheben der Arme (Zehenstand), einatmen, Atem anhalten — Kauern und rasches Ausatmen.
3. Kleine Grätschstellung: Armheben links swh., einatmen — Armsenken, ausatmen.
4. Armheben swh., tief einatmen — Arme fallen lassen, auspendeln vor dem Körper, leichtes Rumpfbeugen, ausatmen.
5. Armheben schräg vwh. zum zweimaligen Nachfedern, einatmen — Rumpfschwingen vw. mit nachwippen, ausatmen.
6. Schrägstellung, mit den Händen auf den Tisch gestützt, Liegestütze:
   Körper senken — ausatmen,
   Körper heben — einatmen.

Dies sind einige Uebungen aus unserem «Atemprogramm». Selbstverständlich können sie nach Belieben ergänzt werden, auch habe ich schon Schüler selbst Atemübungen «erfinden» lassen.
Im Gespräch mit Kollegen habe ich festgestellt, dass ich ganz allein auf weiter Flur solche Atemübungen in den allgemeinen Unterricht einbaue. Und doch habe ich schöne Resultate erhalten, bei meinen ersten Versuchen wie bei meiner gegenwärtigen Anwendung.
Bin ich wirklich ganz allein? Oder hilft mir ein Kollege bei meinen neuartigen Versuchen? Es würde mich freuen, Antwort zu bekommen.

Sport ist immer gesund

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Dem Arzt, und besonders dem Sportarzt, wird immer wieder die Frage gestellt, in welchem Lebensalter man welche Sportart betreiben soll und ob die Sportausübung statt ihres vermeintlichen gesundheitlichen Nutzens nicht schaden könne. Nun, unser Leben beginnt mit dem ersten Schrei, der zumeist auch mit der ersten aktiven körperlichen Bewegung verbunden ist. In dieser Bewegung können wir das wichtigste Zeichen des Lebendigen sehen, das uns bis zu unserem Tode begleitet. Bewegung gehört zum Leben wie etwa Ernährung und Schlaf! Man kann schon einem Neugeborenen und erst recht einem Kind im Spielalter nichts Schlimmeres antun, als dass man ihm die Bewegungsmöglichkeit und damit die wichtigste Voraussetzung zu einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung nimmt.
Der Tagesablauf des heranwachsenden Kindes wird durch nichts so sehr bestimmt, wie durch die Erfüllung des natürlichen Spieltriebes. Turn- und Spielübungen bei Kleinkindern, bei Grundschülern, aber auch bei heranwachsenden Jugendlichen sollten deshalb an den Anfang der Erfüllung des biologischen Spieltriebes gesetzt werden; entsprechend der körperlichen und schulischen Weiterentwicklung kommen dann allmählich bestimmte ordnende und bewusst körperformende Uebungen hinzu. Jedes Kind bestimmt sein eigenes Mass, seinen eigenen Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe oder — modern ausgedrückt — sein eigenes Intervall. Jede Erziehung und besonders auch jede Leibeserziehung ist deshalb erst dann biologisch richtig und gesundheitsfördernd, wenn sie von den natürlichen Bewegungsvoraussetzungen des Kindes ausgeht. So sind Spiel und Sport immer gesund.

Bewegungslosigkeit macht krank

Erkrankungen, die Spielen und damit auch sportliche Uebungen bei Kindern verbieten, sind relativ selten. Es sind dies — neben erheblichen allgemeinen körperlichen Entwicklungsstörungen — in erster Linie organische Erkrankungen, die körperliche Schonung verlangen. Da diese jedoch zumeist unter besonderer ärztlicher Ueberwachung stehen, und — beispielsweise nach Infektionskrankheiten — zur Rekonvaleszenz auch eine langsam gesteigerte körperliche Belastung gehört, wird man meist unter ärztlicher Anweisung das therapeutisch wie biologisch richtige Mass zur Wiederherstellung einer durch Krankheit verlorenen Gesundheit oder zur Erreichung eines optimal möglichen Gesundheitszustandes unter Einschaltung von Spiel und Bewegung erreichen können.
Abgesehen von den wenigen wirklich kranken und schonungsbedürftigen Kindern bedarf die Mehrzahl