

# Das Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen

Autor(en): **Gr.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Lehrerinnenzeitung**

Band (Jahr): **76 (1972)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-317579>

## **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.

## Das Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen

Durch tägliches *Haltungstraining* können die *Haltungsschwäche* und der *Haltungszerrfall* wirksam bekämpft werden. Auch ist es möglich, durch ein solches Training bei *Wirbelsäulen-Erkrankungen* dem Entstehen von Fehlformen entgegenzuarbeiten. Dies aber bedeutet eine *Vorbeugung* gegen spätere rheumatische Rückenleiden. Dem häuslichen Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen mißt die *Schweizerische Rheumaliga* eine sehr große Bedeutung bei. Aus diesem Grunde hat sie diesem Problem ein besonderes, durch H. Futter, Zürich, verfaßtes *Merkblatt* gewidmet.

In diesem Merkblatt der Schweizerischen Rheumaliga werden als Ursachen der zunehmenden Haltungsgefährdung der Jugend die allgemeine *Zunahme des Längenwachstums* (Akzeleration), mit welcher die Muskelkraft nicht Schritt hält, und ferner die *fortschreitende Bewegungsarmut* durch das Sitzen in der Schule und während der Freizeit sowie das Autofahren und das Benützen der Bergbahnen genannt.

Auch die *Wirbelsäulen-Erkrankungen* des Wachstumsalters bilden oft eine Ursache von Haltungszerrfall und Fehlformen. Besonders häufig kommt die *Scheurmann'sche Krankheit* vor, die z. B. in Zürich bei 20% der Gymnasiasten festgestellt wurde. Diese Krankheit bewirkt wegen der Verminderung der Tragfähigkeit der Wirbelkörper das Entstehen von Rund- und Flachrücken. Spätfolgen dieser Krankheit können die Bandscheiben-Erkrankungen und der Wirbelsäulerrheumatismus sein. — Im Merkblatt wird sodann dargetan, wie das Bestehen von Haltungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen festgestellt werden kann.

Den Hauptteil des Merkblattes bildet die Darstellung eines *zweckmäßigen häuslichen Haltungstrainings*. Dabei gilt der Grundsatz, daß alle Kinder, insbesondere aber jene mit Haltungsproblemen, soviel wie nur möglich Sport treiben, spielen, turnen, wandern und schwimmen sollen. Über diese allgemeine sportliche Betätigung hinaus sollen Haltungsschwache ein Training mit optimaler Belastung der Rückenmuskulatur durchführen. Dieses Training ist bei Kindern immer unter der Kontrolle der Eltern bis zum Erwachsensein fortzusetzen.

Von größter praktischer Bedeutung sind die im Merkblatt enthaltenen 17 *Abbildungen*, welche zeigen, wie das Haltungsturnen bei Kindern unter 10 Jahren und bei größeren Kindern und Jugendlichen gestaltet werden soll. — Das Merkblatt kann beim Sekretariat der Schweizerischen Rheumaliga, Seestraße 120, 8002 Zürich, zum bescheidenen Preise von 50 Rappen bezogen werden. Gr.

## Buchbesprechungen

*Der heitere Mörike*. Gedichte und Zeichnungen, ca. Fr. 12.—, Salzer Verlag, Heilbronn.

Nicht der große Lyriker, nicht der Erzähler des Maler Nolten tritt uns in dem schmucken Bändchen entgegen, sondern der witzige Gelegenheitsdichter, der biedermeierliche Amateurzeichner. Neben dem «*alten Turmhahn*» und dem «*Märchen vom sichern Mann*» finden wir behagliche Verse und fröhliche Bilder aus dem Alltag, ein heiterer Blick in des Dichters Privatleben. — Das lebenswürdige, hübsch gestaltete kleine Buch wird jedem Mörike-Freund als Gabe willkommen sein. H. St.