

Florian Klug  
Sportpädagoge M.A.

Warum kann der Pezziball für die „Bewegte Schule“ interessant sein?

## Inhaltsverzeichnis

|  |       |
|--|-------|
| 1. Einleitung .....                                    | - 1 - |
| 2. Das Konzept „Bewegte Schule“ .....                  | - 1 - |
| 3. Dynamisches Sitzen .....                            | - 2 - |
| 4. Vorteile des Pezziballs gegenüber einem Stuhl ..... | - 3 - |
| 5. Die Umsetzung: Der Pezziball im Unterricht .....    | - 4 - |
| 6. Schluss .....                                       | - 5 - |

## 1. Einleitung

Durch die fortschreitende Technisierung nimmt die Bewegung der Menschen immer mehr ab. Unsere Arbeit, aber auch der Alltag wird durch Computer und Maschinen erleichtert. Es zeichnet sich immer mehr eine Wandlung vom aktiven zum passiven Menschen ab. Schon bei Kindern und Jugendlichen kann man diesen Vorgang beobachten. Viele sitzen in ihrer Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer, anstatt wie früher üblich sich an der frischen Luft aktiv zu bewegen und zu spielen. Die Folgen, die auf Grund des Bewegungsmangels und der überwiegend sitzenden Tätigkeiten auftreten, können Verspannungen in der Muskulatur sein. Aber auch Haltungsschwächen, die sich zu Haltungsschäden entwickeln können, kommen immer häufiger vor. Um diesen Bewegungsmangelkrankungen schon frühzeitig vorzubeugen, versucht man das Konzept einer bewegten Schule publik zu machen und umzusetzen. Hierbei könnte der Pezziball als Sitzgelegenheit in der Schule eine willkommene Abwechslung zum starren Sitzen auf einem herkömmlichen Stuhl sein.

## 2. Das Konzept „Bewegte Schule“

Der Begriff „Bewegte Schule“ beinhaltet auf Bewegungseinschränkungen aufmerksam zu machen und wenn möglich diese zu beseitigen. Weiterhin soll versucht werden neue Bewegungsräume auf dem Schulgelände zu schaffen, damit die Schüler dort ihrem Bewegungsdrang nachgehen können. Auch Materialien, die die Kinder in der Pause zum Spielen verwenden können, sollten bereitgestellt werden. Unter anderem können Klassenräume auch als Bewegungsräume genutzt werden, in dem durch eine „wohnliche“ Gestaltung Bewegungsnischen geschaffen werden und durch Einsatz bewegender Möbelstücke (z.B. Sitzbälle) ein „Lernen in Bewegung“ ermöglicht wird. Außerdem sollte das Sich-Bewegen in den Unterricht integriert werden. Durch situative und spontane Bewegungspausen wird eine „Gegenbewegung“ zum 45-Minuten-Rhythmus geschaffen. Somit kann auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder positiv Einfluss genommen werden. Darüber

hinaus sollten außerunterrichtliche Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden (z.B. in Zusammenarbeit mit Vereinen), mit denen Bewegungsinteresse geweckt und intensiviert werden soll. Ziel der „Bewegten Schule“ ist es, dass gesamte Schulleben der Bewegung entgegenkommend zu gestalten. Allerdings kann und darf Bewegung als Prinzip schulischem Lernen und Lebens keineswegs den Sportunterricht ersetzen. Der Sportunterricht bleibt als Kern bestehen und soll zusätzlich durch die Ansätze der „Bewegten Schule“ ergänzt werden.<sup>1</sup>

### 3. Dynamisches Sitzen

„Lernen bedeutet in erster Linie stillsitzen“.<sup>2</sup> Das Konzept der bewegten Schule strebt jedoch eine Ablösung des passiven Stillsitzens durch ein aktiv dynamisches Sitzen an. Die Wahrnehmung der Schüler sollte auf ihre Sitzhaltung gelenkt werden, damit ihnen auch diese selbst bewusst wird. Um beim Sitzen die Belastungen auf den Organismus zu reduzieren ist eine ständige Veränderung der Sitzposition hilfreich. Daher sollte der Lehrer die Sitzhaltungen seiner Schüler tolerieren. Außerdem fördert das dynamisch, muskulär kontrollierte Sitzen die Ausdauerleistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur. Weiterhin gehören zu einem dynamischen Sitzen Auflockerungsübungen, die der Lehrer in seinen Unterricht einplanen kann. Unter anderem sollte der Lehrer ein Leitbild der richtigen Haltung vermitteln, sowie die richtige Sitz- und Tischhöhe seiner Schüler hin und wieder überprüfen. Darüber hinaus kann auch die Sitzanordnung im Klassenzimmer variabel gestaltet werden, zum Beispiel Gesprächskreise, U-Form und Arbeitstische wären verschiedene Anordnungsmöglichkeiten. Dadurch wird bereits eine Sitzunterbrechung durch das Umstellen der Tische und Stühle herbeigeführt, die zur Auflockerung dient. Es sollten aber auch zusätzliche Hilfsmittel wie Sitzkeile und Sitzbälle, die Bewegung beim Sitzen erlauben, angeschafft werden.

---

<sup>1</sup> Vgl. Balz und Kuhlmann 2003, S. 169

<sup>2</sup> Balz und Kuhlmann 2003, S. 167

#### 4. Vorteile des Pezziballs gegenüber einem Stuhl

Der Pezziball hat genau solche Eigenschaften, die Bewegung beim Sitzen erlauben. Da der Pezziball mit dem Boden nicht fest verankert ist, muss derjenige der auf dem Pezziball sitzt dem Wegrollen des Balles entgegenwirken. Diese ständigen Korrekturbewegungen sind für Außenstehende zwar meist nicht erkennbar, aber sie sorgen permanent für eine Kräftigung der Haltemuskulatur des Rückens, sowie für eine Entlastung der Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder. Außerdem ist auch das Fehlen einer Rückenlehne für die Kräftigung der Haltemuskulatur verantwortlich. Der Körper wird somit nicht in eine starre Sitzhaltung gezwungen und eine lange monotone Haltung kann vermieden werden. Der Pezziball bewirkt durch seine kleinere Sitzfläche als ein Stuhl auch eine bessere Beckenaufrichtung, das wiederum einen aufrechteren Sitz zur Folge hat. Die kleinen Ausgleichsbewegungen, die der Körper ständig zu verrichten hat um nicht das Gleichgewicht auf dem Ball zu verlieren, führen immerzu zu einer Be- und Entlastung der Bandscheiben. Die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen wird somit gewährleistet und ein vorzeitiger Verschleiß kann verhindert werden. Ferner kann Unruhe und Nervosität durch leichtes Federn oder durch kleinere Bewegungen abgebaut werden. Darüber hinaus kommt es zu einer verbesserten Koordination. Denn die Gleichgewichts- und auch die Reaktionsfähigkeit werden beim Sitzen auf dem Ball geschult. Um nicht vom Ball zu rutschen, muss immer wieder mit kleinen, schnellen Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht hergestellt werden.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Vgl. Jordan und Hillebrecht 1996, S. 21-27

## 5. Die Umsetzung: Der Pezziball im Unterricht

### Die korrekte Sitzhaltung

Die Füße sollten etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden stehen und die Fußspitzen nach außen zeigen. Die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, die Oberschenkellinie sollte von der Hüfte zu den Knien leicht abwärts verlaufen. Das Becken sollte nach vorne gekippt werden und das Brustbein angehoben werden. Der Kopf sollte aufrecht in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Wichtig dabei ist, dass man versucht möglichst entspannt auf dem Ball zu sitzen und nicht zu verkrampfen.<sup>4</sup>

### Größe des Gymnastikballes und Anpassung der Tischhöhe

Um die Vorteile, die der Pezziball mit sich bringt zu nutzen und um eine korrekte Sitzhaltung einnehmen zu können, muss die Größe des Balles auf die Größe der Schüler individuell abgestimmt werden. Es werden drei verschiedene Ballgrößen im Handel angeboten. Für Leute, die 135 bis 160 cm Körpergröße messen, ist ein Ball mit dem Durchmesser von 55 cm geeignet. Ein Balldurchmesser von 65 cm entspricht Menschen, die zwischen 160 und 180 cm groß sind. Ab ca. 180 cm wird ein Balldurchmesser von 75 cm empfohlen. Außerdem kann die Ballgröße durch ein Verändern der Luftmenge optimal an die Körpergröße angepasst werden. Darüber hinaus muss auch die Schreibtischhöhe angepasst werden. Die Tischhöhe sollte so gewählt werden, dass, sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung in Höhe der Tischkante befinden.

Bei der Einführung des Pezziballs in der Schule sollten die Schüler anfangs nicht länger als 20 Minuten auf dem Ball sitzen, denn der Körper muss sich erst langsam auf die neue Art des Sitzens einstellen. Auch nach der Einführung des Balles sollten die Schüler zwischen Stuhl, Ball und anderen Positionen wechseln. Deshalb sollte in einer Klasse für etwa ein Drittel der Schüler Pezzibälle und für ca. zwei Drittel Stühle vorhanden sein, so dass nach jeder Schulstunde getauscht werden kann. Schon allein der Wechsel zwischen Stuhl und Ball sorgt bei den Schülern für eine kleine Bewegungspause und für Entspannung in der Muskulatur. Auch am Ende einer

Schulstunde können Auflockerungsübungen mit dem Ball gemacht werden, wie zum Beispiel Federn in allen Variationen mit Armen und Beinen. Die Übungen müssen natürlich so gestaltet werden, dass auch die Schüler ohne Ball daran teilnehmen können. Eine Übung könnte zum Beispiel der Hampelmann sein, den die einen Schüler sitzend auf dem Ball und die anderen stehend ausführen.

## 6. Schluss

Die Lehrer müssen ihre Vorbildfunktion ernst nehmen und die Übungen mitmachen. Deshalb ist es erforderlich, dass alle Lehrer sich weitreichende Kompetenzen zum Thema Sitzen aneignen. Um den Schülern den Pezziball näher zu bringen, könnte vielleicht auch ein Physiotherapeut in die Schule eingeladen werden, der seine Erfahrungen mit dem Pezziball an die Schüler weitergibt. Leider sind jedoch die meisten Lehrer der Auffassung, dass ein bewegtes Sitzen nur Unruhe in den Unterricht bringt. Aber auch die Lehrer haben leidvolle Erfahrungen mit langandauerndem Sitzen gemacht und könnten diese ihren Schülern ersparen.

---

<sup>4</sup> Vgl. Jordan und Hillebrecht 1996, S. 44-47

## Literaturverzeichnis

Balz, E. und Kuhlmann, D.: Sportpädagogik. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen.  
Aachen 2003

Jordan, A und Hillebrecht, M.: Gymnastik mit dem Pezziball. Übungsprogramme.  
Aachen 1996