Sitzbälle in der Schule

Allgemeines

Kinder haben ein Grundbedürfnis nach ständiger Bewegung. Langes Stillsitzen fällt ihnen schwer und auch deshalb ist der Schuleintritt für Kinder ein großer Einschnitt. Durch den Einsatz von Sitzbällen kann aktives und dynamisches Sitzen vermittelt werden.

Als Sitzgelegenheit ist der Sitzball nur für begrenzte Zeiträume zu nutzen, da die Muskulatur des Rückens nach einiger Zeit ermüdet und Schüler dann ungünstige Körperhaltungen einnehmen können. Der Ball ist keine Alternative zu einem Stuhl, sondern nur eine Abwechslung. Bei gezielter und befristeter Verwendung des Balles als „Sitzmöbel“ erfolgt eine gewünschte Erhöhung der Muskelaktivität mit verbesserter Durchblutung der Muskulatur. Diese Aktivitätserhöhung begünstigt u. a. die Konzentrationsfähigkeit beim Lernen. Der Einsatz des Pezzi-Balls als Sitzmöglichkeit ermöglicht die Auseinandersetzung mit persönlichen Sitzgewohnheiten und eröffnet die Möglichkeit, das eigene Sitzverhalten zu verbessern.

Wissenschaftlich belegt ist, dass durch dynamisches Sitzen die Wirbelsäule weniger belastet wird als beim Sitzen und Verharren in einer Sitzhaltung. Dynamisches Sitzen bedeutet einen steten Wechsel der Sitzposition und der Körperhaltung.

Sitzen – Dauersitzen eine Belastung für den Rücken

Langes Sitzen ist neben dem Bewegungsmangel ein gravierendes Gesundheitsrisiko. Durch dynamisches Sitzen (häufger Wechsel der Sitzposition), alternative Arbeitshaltungen (gehen, stehen, liegen) und viel Bewegung können die Nachteile des Sitzens weitgehend ausgeglichen werden.

Bei der Anschaffung von Bällen für das Klassenzimmer ist Folgendes zu beachten:

- Der Ball ist kein Stuhlersatz. Deshalb muss genügend Platz im Klassenzimmer sein, sodass Stühle und Bälle im Raum Platz haben.
- Bälle und Stühle sollten abwechselnd benutzt werden.
- Es wird empfohlen, maximal für jedes dritte Kind einen Ball zu besorgen.
- Die Bälle sollen aus kräftigem Material bestehen.
- Die Luft darf bei einem Riss oder Loch nur langsam entweichen.
- Die Bälle sollten, wenn sie als Sitzalternative genutzt werden, der Körpergröße entsprechen:

Körpergröße	bis ca. 145 cm	bis ca. 155 cm	bis ca. 175 cm	über 175 cm
Ø Ball	45 cm	55 cm	65 cm	75 cm

Sollten für eine Klasse unterschiedliche Größen benötigt werden, ist es zweckmäßig, die verschiedenen Größen in unterschiedlichen Farben zu kaufen.

Wie wird der Ball aufbewahrt?

Bitte sprechen Sie sich mit dem Reinigungspersonal Ihrer Schule ab, denn durch das zusätzliche „Mobiliar“ im Klassenraum wird es eventuell in seiner Arbeit behindert. Vielleicht werden die Bälle einmal rechts in der Ecke gelagert und am nächsten Tag links in der Ecke. Die Bälle können auch in einem Netz unter der Decke aufbewahrt werden, sofern dies anzubringen ist. Eventuell können die Bälle auf den Tischen abgelegt werden.

Auf jeden Fall müssen die Bälle gegen Wegrollen gesichert werden:

- Die Balllieferanten bieten extra Ballunterlagen an.
- Die Bälle können auf Gymnastikringe, Tauchringe oder Ringe aus alten Gartenschläuchen gelegt werden.
- Die Bälle können auf Blumenuntersetzer aus Plastik oder Frisbeescheiben aus Schaumstoff gesetzt werden (das ist die preiswerteste Möglichkeit).

Die Benutzung des Balles

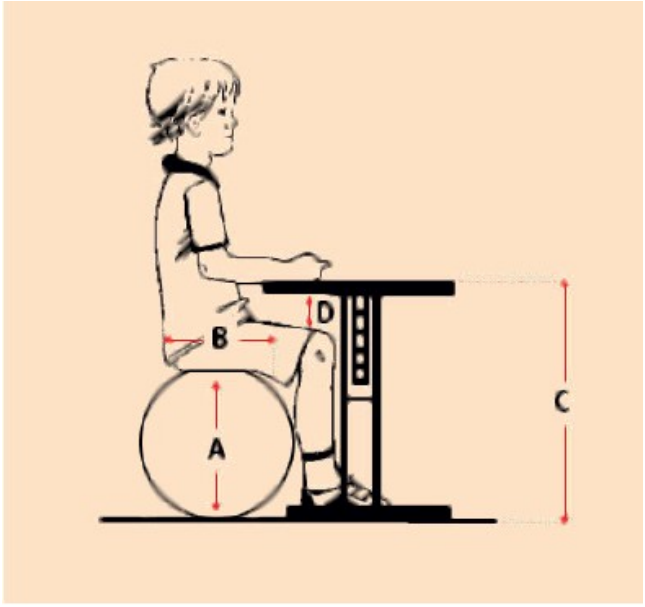
- Bitte überlassen Sie den Ball nicht ohne Einweisung den Kindern.
- Der Umgang mit dem Ball und das richtige Sitzen auf dem Ball müssen mit ihnen geübt werden.
- Bei jüngeren Kindern ist zu empfehlen, den Ball erst in der Sporthalle auszuprobieren. Dies kommt ihrem Bewegungsdrang und Spieltrieb entgegen.
- Bei der Einführung des Balles als Sitzgerät im Klassenraum kommt es erst zu Unruhe (Wippen); diese legt sich aber nach kurzer Zeit. Haben Sie Geduld. Eventuell Benutzerzeiten festlegen.
- Vor allem sehr unruhigen Kindern kann das Sitzen auf dem Ball helfen, sich besser zu konzentrieren.

Sitzen auf dem Ball

Die Sitzposition befindet sich auf der vorderen Mitte des Balles; dadurch wird die physiologische Sitzhaltung aufrecht erhalten (Lendenlordose). Optimal ist ein Hüft- und Kniewinkel von je 90 bis 110°.

Nur so lange auf dem Sitzball sitzen, wie man sich wohlfühlt!

Und bedenken Sie: Sitzen ist umso gesünder, je weniger es praktiziert wird!!!



Noch ein Hinweis zum Versicherungsschutz:

Die Schülerinnen und Schüler sind während des Schulbesuches gesetzlich unfallversichert. Auch wenn bei der Benutzung eines Sitzballes ein Unfall passiert, ist der Versicherungsschutz gegeben.