

Swissies – Kinderschuhe

Literaturliste zur Belegung der positiven Aspekte und Wirkungen von Swissies, als auch die Darstellung der Spirale der Negativentwicklung welchen Kinder heutzutage ausgesetzt sind.

Rousseau 1778:

„Willst du die geistige Kraft deines Zöglings pflegen, so pflegen die Kräfte, welche durch sie regiert werden sollen. Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen. Er soll arbeiten, tätig sein, laufen, schreiben und sich immer bewegen.“

Negativspirale

Fuss:

Literaturangaben	Hauptaussagen
1. JEROSCH, J., MAMSCH, H.: Deformities and misalignment of feet in children – a field study of 345 students. Z.Orthop Ihre Grenzgeb. May-Jun 136 (3) P. 215-220. 1998.	<ul style="list-style-type: none">• Prävalenz des kindlichen Knickfuss liegt in Deutschland bei 39.4 %• Plattfuss 19,1%• Hallux Valgus Juveniles 17,1 %• 15% Hohlfüsse• 15 % Spreizfüß Untersuchung von 345 Schülern im Alter von 10-13 Jahren
2. LARSEN, C.: Kinderfüsse lernen laufen. Funktioneller Ansatz gemäss Spiraldynamik® -Konzept als Alternative zu Einlagen – Ein Fallbericht. Pt-Zeitschrift für Physiotherapie_60 (2008) 6 S. 667-674.	<ul style="list-style-type: none">• Lebenszeitprävalenz von Fussproblemen im Erwachsenenalter beträgt 40%• Der „harmlose Knickfuss“ im Kindesalter erscheint also fragwürdig
3. KENDIC, S., SKENDER, N., CATOVIC, A., CELES, N., DUPLJAK, I., CATOVIC, S.: Frequency of feet deformities	<ul style="list-style-type: none">• Prävalenz von Fussdeformitäten in osteuropäischen Ländern der 6-10-jährigen liegt bei Mädchen 64,9% und

<p>in pulpis attending junior grades of elementary school. Bosn J. Basic Med Sci. Aug, 7 (3) P.226-230. 2007.</p>	<p>bei Jungen bei 62,2%</p>
<p>4. REIMERS, J., PEDERSON, B., BRODERSEN, A.: Foot deformity and the length of the trizeps surae in Danish children between 3 and 17 years old. J.Pediatr Orthop B, 4 (1) P. 71-73. 1995.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anteil der Kinder mit verkürzter Wadenmuskulatur ist bei den 3- bis 17-jährigen in Dänemark auf 62 % gestiegen • Hohlfüsse haben sich mehr als verdoppelt
<p>5. BORDIN, D., DE GIORGI, G., MAZZOCCO, G., RIGON, F.: Flat and cavus foot, indexes of obesity and overweight in a population of primary-school children. Minerva Pediatr. Feb. 53 (1) P. 7-13. 2001.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klare Korrelation (Zusammenhang) zwischen Fussdeformitäten (Plattfüssen) und Übergewicht im Kindesalter
<p>6. GARCIA-RODRIGUEZ, A., MARTIN-JIMENEZ, F., CARNERO-VARO, M., GOMEZ-GARCIA, E., GOMEZ-ARACENA, J., FERNANDEZ-DREHUET, J.: Flexible flat feet in children: a real problem? Pediatr. Jun 103(6): e84. 1999.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes 6. Kind trägt Einlagen • Es besteht eine krasse Überversorgung kindlicher Füß mit mehr oder wenige nutzlosen Einlagen • Anstieg der Plattfussinzidenz bei übergewichtigen 4- bis 5-jährigen Kindern
<p>7. DEBRUNNER, H.U.: Wachstum und Entwicklung des Fusses beim Jugendlichen. Stuttgart: Enke Verlag 1965.</p> <p>(Buch, Quelle nicht vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Kurze Schuhe ohne Zehenfreiheit können zur Ausbidung einer Spreizfusses beitragen • Schuhe mit „starrem“ Gelenk behindern die spontane und physiologische Aufrichtung des Rückfusses und die Hebung des medialen Fussrandes (innen) • Zehendeformitäten und Spreizfüsse sind beim Kleinkind selten, jedoch bei 14-16-jährigen häufig vorzufinden
<p>8. SKRZYNSKA, B.: Der menschliche Fus. Schuh-Technik, 85, 147-150. 1991.</p> <p>(Zeitschrift, Quelle nicht vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je steifer der Schuh, desto grösser die die Einschränkung der Bewegungsfreiheit der Gelenke • Schuhe mit inflexiblen und harten Sohlen schränken die natürliche Fussdynamik stark ein • Hartes Schuhwerk verursacht im Vergleich zur Barfussituation eine Verkleinerung des Abrollwinkels in den Matatarsalgelenken um 64%; elastisches Schuhwerk verursacht dies nur um 46%

<p>9. MARLENE MAUCH: Kindliche Fussmorphologie. Ein Typisierungsmodell zur Erfassung der dreidimensionalen Fussform im Kindesalter. VDM Verlag Dr. Müller. 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht passendes Schuhwerk kann mit einem biomechanischen Ungleichgewicht einhergehen und zu einem Anstieg von verschiedenen Fussproblemen wie Plattfüsse, Zehendeformitäten führen. Jedoch kann dies auch Verletzungen des Sprunggelenkes und zu chronischem oder akuten Schmerzen führen • Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Auswirkungen auf den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat nicht ausgeschlossen sind.
--	---

Haltung/ Knie-, Hüfte- und Rücken:

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>10. ZOPHI, S., SERINO, F., WIRZ, A.: Die tägliche Sport- und Bewegungsstunde. Ein Projekt. Internetbezug 17.08.2008: www.taeglichesportstunde.ch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50% der Kinder weisen Muskelschwächen auf (12-jährige) • 33% der Kinder haben Haltungsfehler (12-jährige) • 40-60% der Schulanfänger zeigen Haltungsschwächen im Knochen-, Band- und Muskelapparat
<p>11. DORDEL, S.: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Verlag modernen lernen. Dortmund 5 Auflage 2007. S. 38. (Buch, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 33% der Grundschüler klagen gelegentlich über Rückenschmerzen, 6.5 % sogar ständig
<p>12. OPPERMANN, H.-P.: Wir bewegen uns. Bewegte Schule als Teil der Schulprogramm-Entwicklung. Sportpraxis 6, 2001. S. 21ff. (Zeitschrift, Quelle nicht vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30% aller Schüler weisen Haltungsschwächen auf
<p>13. BREITHECKER, D.: Sitzen – Stehen – Gehen – Wippen: Klassenzimmer, die bewegen. Internetbezug 25.08.2008: http://www.med-gersmuehle.de/downloads/Beitrag_Psychomotorik.pdf .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heranwachsende zwischen 7 bis 17 Jahren klagen über regelmässige Kopf- und Rückenschmerzen

<p>14. HOLLMANN, W., STRÜDER, H., TAGARAKIS, C.V.M.: Gehirn und körperliche Aktivität. Schorndorf 2005. Abstract. (Quelle ausgedruckt vorliegend, digital noch am suchen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schulkinder im Alter von 11-14 Jahren: 7% klagen über Nackenschmerzen, 18 % über Schmerzen im oberen Rücken und 22% über lumbale Rückenschmerzen (Befragung von 679 Schulkindern)
<p>15. BREITHECKER, D.: Lasst den Philipp doch mal zappeln. Warum kippen Kinder auf Stühlen und welche Rückschlüsse lassen sich daraus auf orthopädisch-physiologische Sitzverhältnisse und Sitzverhaltensweisen ziehen? Haltungs- und Bewegungsförderung. Herausgeber: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. Internetbezug 27.08.2008: www.bag-haltungundbewegung.de.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Laut Bös 2002 haben 43 % der 7-17-jährigen gelegentlich Rückenschmerzen, 48% der 11-14-jährigen weisen Haltungsstörungen auf.
<p>16. GRÖSSING, S.: Gehen – Laufen – Springen: Kinder brauchen Bewegung. Internetbezug 22.11.2008: www.kinderfuesse-kinderschuhe.at</p>	<p>Bezogen auf Deutschland:</p> <ul style="list-style-type: none"> 75% der 6 jährigen haben eine schwache Bauchmuskulatur 50% können nicht 30 Sekunden auf einem Bein stehen 30% sind insgesamt koordinativ beeinträchtigt 50-65% Haltungsschwächen 40% Rückenschmerzen

Gehirn/ Leistungsschwächen:

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>17. BREITHECKER, D.: Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen. Haltungs- und Bewegungsförderung. Herausgeber: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. Internetbezug 27.08.2008: www.bag-haltungundbewegung.de.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Statische Haltearbeit wie beispielsweise statisches Sitzen führt zu einer Sauerstoffunterversorgung in Muskulatur und Gehirn

<p>18. BREITHECKER, D.: Bewegung ist ein Kinderspiel. Die Entwicklung Ihres Kindes fördern. Bewegungsspiele mit Kindern ab 4 Jahren für drinnen und draussen. Mosaik Verlag München 2001. (Buch, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Dauersitzen wird die Funktionsfähigkeit des Gehirns, die psychomentale Leistungsbereitschaft eingeschränkt
<p>19. TEUCHER-NOODT, G., PROF.DR.,: Auszug aus Lernen braucht Bewegung – Ein-Blicke in das Gehirn. IN: Gesund und munter in der Kita – Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Hrsg: Unfallkasse Berlin. Berlin 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbleiben frühe essentielle Bewegungserfahrungen wie z.B. Körperselbstwahrnehmung in Krabbel-, Lauf- und Kletterphase als auch Balancieren, Schaukeln und Schwingen, können später schwere Lernstörungen resultieren
<p>20. BACHMANN, C.: Die Auswirkungen von Lernstörungen am Beispiel "Schulbildung bei Kindern". Universität Flensburg, Seminararbeit. 2006. ISBN (E-Book): 978-3-638-53118-4. Abstract.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mittlerweile haben ungefähr 10 bis 15 % der jährlich eingeschulten Kinder Schwierigkeiten mit dem Erwerb der kulturellen Grundfertigkeiten des Lesens und Schreibens, vermehrt auch des Rechnens, wobei die Dunkelziffer allerdings deutlich höher liegen dürfte
<p>21. TEUCHERT-NOODT, G.: Informationen aus der Neurobiologie. Teil 1, Neurodidaktik – eine neue Didaktik? Biologie in der Schule 1/2000, S. 49-51. (Zeitschrift Quelle nicht vorliegend, kommt man schlecht ran)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mangelnde oder störende Bewegungserfahrung können zu späteren Lernschwierigkeiten führen

Positivspirale

Fuss

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>22. (wie 9) MARLENE MAUCH: Kindliche Fussmorphologie. Ein Typisierungsmodell zur Erfassung der dreidimensionalen Fussform im Kindesalter. VDM Verlag Dr. Müller. 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Das kindliche Bindegewebe weist eine deutlich höhere Elastizität auf, auf im Fuss, die mechanische Stabilität von Sehnen und Bändern entwickelt sich im Schulalter• Knöcherne Entwicklung: der Fuss ist bis zu seinem Wachstumsabschluss aufgrund seiner weichen Strukturen verletzlich und durch auftretende Kräfte leicht verformbar• Mit 4 Jahren besteht noch ein Rückfussvalgus (nach innen knicken des Rückfusses) von 15-20°• Ein physiologischer Knick-Senk-Fuss im Kindesalter darf keine Schmerzen bereiten, ist uneingeschränkt belastbar, ist im oberen und unteren Sprunggelenk voll beweglich und ist frei von strukturellen Veränderungen• 98% der Mädchenfüsse sind mit 12 bis 13 Jahren ausgewachsen• 98% der Jungenfüsse sind mit 15 Jahren ausgewachsen• Schnelles Fusslängenwachstum in den ersten drei Lebensjahren von bis zu 2mm pro Monat, abnehmend auf etwas 1mm pro Monat bis zum 5. Lebensjahr (6-7 mm entsprechen einer Schuhgrösse)• Ab dem 5. Lebensjahr beträgt das jährliche Längenwachstum bis zum Alter von 12 Jahren zwischen 0,8 und 1 cm

<p>23. RAO, U.B., JOSEPH, B.: The influence of footwear on the prevalence of flat foot. A survey of 2300 children. (Jahr??)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Inzidenz einen Plattfuß zu entwickeln lag bei Kindern, die Schuh trugen bei 8.6 %, verglichen mit den Kindern die keine Schuh trugen 2.8%
<p>24. ECHARRI, J.J., FORRIOL, F.: The development in footprint morphology in 1851 congolese children from urban and rural areas, and the relationship between this and wearing shoes, (Jahr??)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder die in der Stadt aufwachsen zeigen vermehrt Plattfüsse als Kinder, die in ländlichen Gegenden aufwachsen und vermehrt barfuss laufen
<p>25. RÄSISCH, P., TETZNER, I.: Gesunde Füße sind wichtig. IN: Gesund und munter in der Kita – Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Hrsg: Unfallkasse Berlin. Berlin 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße und Zehen entwickeln sich am Besten, wenn nichts ihre Bewegungsfreiheit einschränkt • Eine kräftige Fussmuskulatur ist die Voraussetzung für einen gesunden, widerstandsfähigen Fuss • 72.000 Nerven enden in den Füßen und es bilden sich nahezu alle Körperorgane im Fuss ab • Gesunde Fussentwicklung wird durch muskuläre Reizsetzung gefördert
<p>26. WALTHER, PD DR.MED.M.: Sportschuhe für Kinder und Jugendliche. Z Orthop Ihre Grenzgeb 2005; 143. S. 601-603.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erworbene Fuss- und Zehendeformitäten treten in Bevölkerungsgruppen, die ohne Schuhe aufwachsen bzw. die erst spät in ihrer Entwicklung Schuhe tragen signifikant seltener auf • Fussgerechte Kinderschuhe zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Reifung weniger behindern als andere Schuhe • Ein ausreichendes Mass von Funktionsreizen und Beanspruchung sollte möglichst unverfälscht an Muskulatur, Knochen, Knorpel und Bänder des Fusses übermittel werden, um einer regulären Reifung des Bewegungsapparates nicht im Wege zu stehen oder in eine ungünstige Richtung zu lenken. Messungen von Bodenreaktionskräften unterstützen diese These • Viele Autoren behaupten, dass jegliche Abstützung des

	<p>gesunden kindlichen Fusse für die Fussreifung nicht nur wirkungslos, sondern im Gegenteil sogar hinderlich ist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Kleinkindalter muss der Schuh den natürlichen Bewegungen des Fusses folgen und nicht umgekehrt, idealerweise den Barfussgang auf natürlichen Boden nachempfinden. Dies betrifft in erster Linie die Sohlengestaltung, da sie das Körpergewicht trägt und das Bindeglied zwischen Fuss und Boden darstellt • Bis zum Schulalter sind spezielle Dämpfungselemente, Pronationsstützen oder Absatzerhöhungen für einen gesunden Kinderfuss fehl am Platz
<p>27. PFEIFFER, M., KOTZ, R., LEDL, T., HAUSER, G., SLUGA, M.: Prevalence of Flat Foot in Preschool-Aged Children. <i>Pediatrics</i> 2006; 118, P. 634-639. DOI:10.1542/peds.2005-3126.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder werden mit einem Plattfuss geboren und das Längsgewölbe bildet sich natürlich in der Lebensdekade aus

Lernen / Entwicklung/ Gehirn

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>28. (wie 14) HOLLMANN, W., STRÜDER, H., TAGARAKIS, C.V.M.: Gehirn und körperliche Aktivität. Schorndorf 2005. Abstract. (Quelle ausgedruckt vorliegend, digital noch am suchen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Bewegung von Körper und Kopf wird die Propriozeption und die Muskulatur aktiviert, die eine psychomotorische Aktiviertheit geschaffen • Körperliche Bewegung beeinflusst die kognitiven Gehirnfunktionen positiv
<p>29. DETERT, D., WILLENBRING, M.: Lernen braucht Bewegung. Spiele und Anregungen für das Bewegungslernen. Herausgeber: Niedersächsisches Kultusministerium Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Schiffgraben 12, 30159 Hannover. Juni 2005</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen ohne Bewegung, ohne Verknüpfung mit der Wahrnehmung und der Motorik ist heute nicht mehr denkbar

<p>30. WALK, L.: Lernen braucht Bewegung. Tagung an der PHZ Luzern „Bewegte Schule“ v. 6.9.08. Hauptreferat. Internetbezug 20081119: http://www.luzern.phz.ch/seiten/dokumente/plu_bewegte-schule_abstract_laura-walk.pdf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In einer eigenen Studie an Realschülern der 7. Klasse konnten wir durch den Einsatz des Elektroenzephalogramms (EEG) nachweisen, dass körperlich fitte Schüler im Vergleich zu weniger fitten Schülern erhöhte Aufmerksamkeitsprozesse aufweisen. Gleichzeitig benötigen die fitten Schüler weniger kognitiven Aufwand für die gleiche Leistung als die körperlich weniger trainierten Schüler.
<p>31. (wie 19) TEUCHER-NOODT, G., PROF.DR.,: Auszug aus Lernen braucht Bewegung – Ein-Blicke in das Gehirn. IN: Gesund und munter in der Kita – Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Hrsg: Unfallkasse Berlin. Berlin 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Konzept der „bewegten Schule“ von Illis fördert gezielt die Aufmerksamkeit von Schulkindern • Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Körper selbstwahrnehmung zeigen bemerkenswerte Erfolge bei der Behebung von Lernstörungen • Die Motorik gewinnt über Bahnungen in Rückkopplungsschleifen Einfluss auf höhere kognitive Leistungen • Die Motorik stellt für Lernprozesse einen entscheidenden Baustein dar, der nicht etwas von anderen funktionellen Systeme isoliert reift, sondern gewissermaßen das tragende Fundament für aufbauende Funktionen bildet und zeitlebens bleibt • Die Motorik beeinflusst über das limbische System kognitive Prozesse nachhaltig • Bewegung fördert also die notwendigen Reorganisationsprozesse im reifenden Gehirn und trägt zu einem langfristigen kognitiven Lernerfolg bei
<p>32. GRAF, C., KOCH, B., DORDEL, S.: Körperliche Aktivität und Konzentration – gibt es Zusammenhänge? Sportunterricht 52 S. 142-146, Schorndorf 2003. <i>(Zeitschrift, Quelle nicht vorliegend)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder, die eine gute Körpergesamtkoordination haben, besitzen auch die beste Konzentrationsfähigkeit

<p>33. HOLLMANN, W., STRÜDER, H.K.: Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 Nr. 9, 2003. S. 265-266.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Beanspruchungen im Vorschulalter begünstigen den Erhalt von im Überschuss vorhandenen Gehirnneuronen und fördern die Synapsenbildung. • Aerobe dynamische und koordinative Beanspruchung bewirken eine regional vermehrte Gehirndurchblutung und einen veränderten Stoffwechsel mit Gen-Anregung und gesteigerter Produktion von zahlreichen neurotrophen Faktoren. • Körperliche Bewegung wird zu einem stimulativen Faktor für die Hirnplastizität durch Synapsen- und Spinesbildung sowie für die Neubildung von Neuronen
<p>34. (wie 14) GRÖSSING, S.: Gehen – Laufen – Springen: Kinder brauchen Bewegung. Internetbezug 22.11.2008: www.kinderfuesse-kinderschuhe.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vielseitige Bewegung bis zum 10. Lebensjahr ist von besonderer Wichtigkeit für die Körper- und Organbildung, genauso wie für die kognitive Entfaltung.
<p>35. DORDEL, S., BREITHECKER, D.: Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung 23 (2003) 2. S. 5-13. (Zeitschrift, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreiches Lernen heisst Lernen mit allen Sinnen, Lernen mit Kopf, Herz und Hand • Signifikanter Zusammenhang zwischen Gesamtkörperkoordination und konzentrativer Leistungsfähigkeit
<p>36. ZIMMER, PROF. DR. PHIL R.: Bewegung – der Motor des Lernens. Pluspunkt 02/2005 Hrsg: Bundesverband der Unfallkassen Berlin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Denkstrukturen und Wahrnehmungsleistungen sind eng an die Motorik gebunden. Voraussetzung dafür sind ausreichende Bewegungs- und Sinneserfahrungen • Jeder Mensch verfügt bei der Geburt über einhundert Milliarden Nervenzellen, die jedoch erst funktionsfähig sind, wenn sie miteinander verknüpft worden sind • Sinnestätigkeit und körperliche Aktivität sind Reize, die die Verknüpfungen der Nervenzellen unterstützen • Grundlage für erfolgreiches Lernen sind Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, diese können durch

	<p>Bewegung gesteigert werden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung steigert die Durchblutung des Gehirn, es wird besser mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt und die Aktivität der Neurotransmitter beeinflusst => Kindern können sich besser konzentrieren • Insbesondere das Gleichgewichtssystem und das Bewegungssystem sind für den Wachheitsgrad verantwortlich • Die propriozeptiven Reize (Wechsel von An- und Entspannung, von Be- und Entlasten) können zu einem angemessenen Aktivierungsniveau beitragen, die Aufmerksamkeit dadurch erhöhen und das Lernen unterstützen
--	--

Haltung

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>37. (wie 25) RÄSISCH,P., TETZNER,I.: Gesunde Füße sind wichtig. IN: Gesund und munter in der Kita – Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Hrsg: Unfallkasse Berlin. Berlin 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend Training führt zur richtigen Ausbildung der Fussmuskulatur, so dass das Fussgewölbe gebildet wird und für ein beschwerdefreies Gehen und Stehen als auch für eine gesunde Haltung sorgt
<p>38. DORDEL,S.: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Verlag Modernes Lernen, Dortmund 2007. S. 235. (Buch, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Faktoren, die die Haltung beeinflussen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Passiver Bewegungsapparat ○ Aktiver Bewegungsapparat (muskuläres Gleichgewicht und motorische und sensorische Steuerung) ○ Körperwahrnehmung ○ Psyche ○ Atmung

<p>39. BREITHECKER, D.: Bewegung ist ein Kinderspiel. Die Entwicklung Ihres Kindes fördern. Bewegungsspiele mit Kindern ab 4 Jahren für drinnen und draussen. Mosaik Verlag München 2001. S. 33-34. (Buch, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Muskulatur entwickelt sich ausreichend durch eine vielseitige körperliche Betätigung. Der Körper wird so aufgerichtet und eine harmonische Haltungsentwicklung entsteht
<p>40. DORDEL, S.: Zur Beurteilung der Bewegungskoordination. Bewegung und Haltung 23 (2003) 2. S. 19-27. (Zeitschrift, Quelle vorliegend)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eine gute Koordination ist vor allem an ein intaktes zentrales und peripheres Nervensystem gebunden, an die ungestörte Funktion der Sinnesorgane und des Stütz- und Bewegungsapparates, insbesondere an eine leistungsfähige Skelettmuskulatur

Motivation/ Spass

Literaturangaben	Hauptaussagen
<p>41. GASSE, M., DOBBELSTEIN, P.: Lernen braucht Bewegung. Die Bedeutung der Motorik für Verarbeiten, Speichern, Erinnern. Müncher Stadtgespräche Nr. 36 3/2005</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ein tägliches Bewegungsangebot fördert die Motivation der Kinder zur Schule zu gehen. Die Schüler sind lernbereiter und werden in ihrer Persönlichkeit gestärkt
<p>42. (wie 16) GRÖSSING, S.: Gehen – Laufen – Springen: Kinder brauchen Bewegung. Internetbezug 22.11.2008: www.kinderfuesse-kinderschuhe.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichende und körperliche Bewegung im Kindesalter ist grundlegend für die optimale Entwicklung des Kindes in sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht • Vielseitige Bewegung bis zum 10. Lebensjahr ist von besonderer Bedeutung für die Befähigung zum sozialen Handeln und der Ausgestaltung der emotionalen Gestimmtheit
<p>43. (wie 36) ZIMMER, PROF. DR. PHIL R.: Bewegung – der Motor des Lernens. Pluspunkt 02/2005 Hrsg: Bundesverband der Unfallkassen Berlin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaktivitäten im Schulalltag führen zu einer grösseren Zufriedenheit und Identifikation der Schüler mit ihrer Schule, dies wirkt sich positiv auf die Leistungsbereitschaft aus • Bewegung aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, so

	wird auch die emotionale Befindlichkeit von Schülern durch „bewegtes Lernen“ unterstützt => gute Laune führt zu einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft
--	---