

# Buchbesprechung

## Schafft die Stühle ab!

Sitzen prägt unseren Alltag. Bewegungsexpertin Renate Zimmer zeigt auf, wie Sie mehr Schwung in den Alltag von Kindern und Erwachsenen bringen. Ein Plädoyer für einen bewegten Alltag. Sabine Meili

Wir sitzen auf Stühlen, Bänken, Sofas, Autositzen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Büro, zu Hause – also überall. Sitzgelegenheiten bestimmen unsere Wohnkultur. Dabei ist Sitzen die ungesündeste aller Körperhaltungen. Die Erziehungs- und Sportwissenschaftlerin Dr. Renate Zimmer beschreibt, welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Sie empfiehlt pädagogischen Fachpersonen, sich intensiv mit der Raumeinrichtung zu beschäftigen. Denn Tische und Stühle nehmen Platz für grossräumige Aktivitäten und Bewegungsspiele weg. Schicken Sie sie doch für einige Zeit in den Urlaub. Wie verändert sich das Spiel- und Bewegungsverhalten der Kinder? Wie nutzen sie den neu entstandenen Raum? Dann gemeinsam mit den Kindern entscheiden, ob es die Tische und Stühle überhaupt noch braucht. Multifunktionale Sitzgelegenheiten wie Kissen, Wolldecken, kleine Teppiche oder Schaumstoffwürfel erlauben eine abwechslungsreichere Nutzung und sind schnell wieder verstaut.

### Der sitzende Mensch

Der Mensch ist von Natur aus auf Bewegung, nicht aufs Stillsitzen angelegt. Erwachsene, aber viel mehr noch Kinder brauchen ausgewogene Bewegungsreize, um ihr Knochensystem, ihren Haltungs- und Bewegungssappa-

rat, ihre Muskulatur und ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das Sitzen auf einem Stuhl widerspricht dem menschlichen Körper, denn dafür eignet sich unsere Wirbelsäule nicht. Die Professorin für Sportwissenschaft zeigt auf, wie sich das Bewegungsverhalten der Menschen im Laufe der Evolution verändert hat und belegt anhand von Studien die Auswirkungen von langem Sitzen. Ihr geht es nicht darum, das Sitzen zu verbieten, vielmehr soll stundenlanges Dauersitzen vermieden werden. Wie wäre es, wenn die Kinder auf einer Decke auf dem Boden liegend einer Geschichte zuhören? Alternative Sitzgelegenheiten wie Schaukelmöglichkeiten, Kissen oder Sitzbälle regen Kinder und Erwachsene an, häufig ihre Position zu wechseln, und stärken gleichzeitig die Muskulatur. Renate Zimmer rät, möglichst viel Zeit draussen zu verbringen, denn die Natur sei glücklicherweise unmöbliert. Sie wünscht sich, dass Menschen die Welt wieder mehr in Bewegung und nicht von einem Stuhl aus erobern. Wie dies gelingen kann, zeigen am Ende des Buches Ideen für Bewegungsspiele und -landschaften sowie Übungen, um auch wieder zur Ruhe zu kommen.

### WAS SIE HIER BEKOMMEN

Exklusive Buchempfehlungen aus dem SpielgruppenShop für pädagogische Fachkräfte, die auf dem neuesten Stand sein wollen.

**AKTION BIS**  
**31. JULI 2024**  
**CHF 18.50** statt 21.50  
**ART.-NR. 31-739**

Renate Zimmer  
**SCHAFFT DIE STÜHLE AB!**  
Herder Verlag,  
112 Seiten





**NEU**

**CHF 17.50** Daniela Kulot, Werner Holzwarth  
**ART.-NR. 31-733** **SAG MAL DANKE, DU FROSCH!**  
 Gerstenberg, 32 Seiten

Alle sagen «Danke». Ein kleines Wörtchen nur, aber dem kleinen Frosch kommt es einfach nicht über die Lippen! Nicht, als die nette Fliegenverkäuferin ihm eine leckere Schnake über den Tresen reicht. Und auch nicht, als er lauter tolle Geburtstagsgeschenke bekommt. Aber das geht doch nicht, oder?



**NEU**

**CHF 21.50** Rachel Bright, Jim Field  
**ART.-NR. 31-734** **KLEINE PANDAS, GROSSES VERSPRECHEN**  
 Magellan Verlag, 32 Seiten

Eine liebevoll gereimte Geschichte über zwei unterschiedliche Schwestern und darüber, was es bedeutet, sein Wort zu halten. Hoch oben in den Bergen leben die kleinen Roten Pandas Nima und Ketu, liebevoll behütet von ihrer Mama. Die Schwestern haben versprochen, immer in der Nähe zu bleiben und aufeinander aufzupassen. Doch je älter sie werden, umso grösser wird auch Ketus Neugier, bis sie eines Tages zu einem gefährlichen Abenteuer aufbricht. Nun steht Nima vor einer schwierigen Entscheidung: Was soll sie tun? Schliesslich haben die beiden ihrer Mama ein Versprechen gegeben ...

**BÜCHER ONLINE BESTELLEN:  
 WWW.SPIELGRUPPENSHOP.CH**



**CHF 21.50** Rachel Bright, Jim Field  
**ART.-NR. 31-738** **DER LÖWE IN DIR**  
 Magellan Verlag, 32 Seiten

Klein zu sein, ist nicht immer einfach. Wer könnte das besser wissen als die Maus? Man wird vergessen, übersehen und geschubst. Doch eines Tages hat die Maus die Nase voll! Wenn sie doch nur so brüllen könnte wie der Löwe, dann würde ihr das nicht mehr passieren! Sie fasst all ihren Mut zusammen und beschliesst, den mächtigen Löwen zu besuchen. Denn wer könnte ihr das Brüllen besser beibringen als der Löwe höchstpersönlich? Am Ende ihrer abenteuerlichen Reise macht die Maus eine Entdeckung: Man muss gar nicht gross und stark sein, um seine eigene Stimme zu finden.



**NEU**

**CHF 21.50** Lena Walde, Carola Sieverding  
**ART.-NR. 31-735** **SPIEL DOCH MIT, ELEFANT!**  
 Magellan Verlag, 32 Seiten

Eine warmherzige Bilderbuchgeschichte über Freundschaft und Zusammenhalt, die spannende Infos zu Elefanten bereithält. Nanu, ein Elefant auf dem Spielplatz? Rima traut ihren Augen kaum. Wo kommt der denn her? Aber jetzt, wo er schon mal da ist, kann er ja auch mit-spielen – finden zumindest Julia und Antonio. Nur leider klappt das mit dem Versteckspiel schon mal nicht. Wenn Rima sich doch nur trauen würde, auf die anderen zuzugehen ... Ob sie gemeinsam ein Spiel finden, an dem alle Spass haben?



**NEU**

**CHF 19.50**  
**ART.-NR. 31-726** | Doro Göbel  
**AB IN DIE FERIE**  
Beltz Verlag, 16 Seiten

Die spannenden Geschichten zum Immer-wieder-Ansehen und Mit-erzählen begeistern Kinder und Eltern gleichermaßen. Das werden unvergesslich wimmelige Ferien: Ava, Theo und Joschi freuen sich riesig auf den Campingurlaub! Die Abreise am Bahnhof ist ganz schön turbulent. Im Zug werden erste Freundschaften geschlossen. Und nach dem Zeltaufbau mit Hindernissen gibt es so viel zu erleben: Badevergnügen im See, eine Nachtwanderung und der aufregende Ausflug in eine Tropfsteinhöhle!



**NEU**

**CHF 22.50**  
**ART.-NR. 31-737** | Leni Schütz  
**KONFLIKTBEWÄLTIGUNG MIT KITA-KINDERN**  
Verlag an der Ruhr, 72 Seiten

«Ich will das aber haben!» – Konfliktbewältigung mit Kita-Kindern. 33x emotionale und soziale Entwicklung in der Kita fördern. Praxisratgeber zur Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung für pädagogische Fachkräfte in der Kita, für 4 bis 6 Jahre. Im Kita-Alltag prallen wie im späteren Leben viele Regeln, Erwartungen und Bedürfnisse aufeinander. Da bleiben Konflikte nicht aus! Im Fokus dieses Praxisratgebers stehen deshalb Selbstregulation, Sozialverhalten und Konfliktbewältigung.

**BÜCHER ONLINE BESTELLEN:  
WWW.SPIELGRUPPENSHOP.CH**



**NEU**

**CHF 25.50**  
**ART.-NR. 31-736** | Fea Finger  
**SELBST AKTIV STATT FREMD BESTIMMT**  
Herder Verlag, 112 Seiten

«Partizipation? Das gibt es bei uns schon lange!» Wie die Teilhabe von Kindern in pädagogischen Einrichtungen aber tatsächlich gelebt wird, ist so unterschiedlich wie die Institutionen selbst. Fea Finger zeigt auf, was «echte» Partizipation bedeutet, welche Hindernisse und Missverständnisse es in Bezug auf dieses wichtige Thema gibt und wie gelingende Teilhabe in allen Bereichen des Kita-Alltags konkret umgesetzt werden kann.



**NEU**

**CHF 19.90**  
**ART.-NR. 31-724** | Jörg Mühle  
**MORGEN BESTIMME ICH!**  
Moritz Verlag, 32 Seiten

Als das Wiesel nach Hause kommt, traut es seinen Augen kaum: Bär und Dachs spielen miteinander. Das Wiesel ist sauer. Denn Dachs ist sein Freund! «Spiel doch mit», schlägt der Dachs vor, doch Bär und Wiesel können sich nicht einigen, nicht auf Fussball, nicht auf Memory oder Verstecken. «Immer willst du der Bestimmer sein!», sagt das Wiesel. «Mit dir kann man einfach nicht spielen!», sagt Bär. Irgendwann muss Dachs nach Hause ... Sich als Gruppe zusammenzufinden, ist nicht einfach. Wer darf mitspielen und wer nicht? Und wer bestimmt das überhaupt? Dieses Bilderbuch erzählt mit Augenzwinkern von einer Situation, die jedes Kind kennt.