

Bewegung im Unterricht

Beitrag von „Antimon“ vom 19. Oktober 2021 22:15

[Zitat von Karl-Dieter](#)

Ja, weil sie arbeitswissenschaftlich eigentlich ungeeignet sind.

https://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/12129

Die Beurteilung geht übrigens von "längerfristigem Sitzen" aus. Genau das ist ja eben schlecht. Wer so viel sitzt, dass dabei die Wirbelsäule Schaden nimmt, der hat echt andere Probleme als wackelige Bälle. Und es gibt natürlich auch höhenverstellbare Tische, das ist zumindest in einem Büro kein Argument gegen einen Ball. Ich glaube, da wird schon auch ziemlich viel Schmarrn verzapft. Als Hauptursache für Rückenschmerzen gilt z. B. Stress und der korreliert wiederum mit mangelndem körperlichen Ausgleich zur Arbeit. Das spielt nicht so ne Rolle, worauf man sitzt. Wer Bälle mag, soll die doch haben.

Aus erster Hand kann ich gerade übrigens berichten, dass Sitzen so ganz allgemein echt kacke ist wenn man eine Verletzung an der Wirbelsäule hat. Im Sitzen hat man etwa 40 % mehr Last auf den Bandscheiben als im Stehen. Gehen kann ich stundenlang, ich renne jeden Tag um die 8 - 10 km im Kreis. Im Sitzen ist nach 30 min fertig und zwar völlig wurscht, worauf ich so sitze. Dann renne ich wieder ne Runde im Kreis, dann geht's wieder.