

Bewegung im Unterricht

Beitrag von „Antimon“ vom 19. Oktober 2021 22:41

Zitat von O. Meier

Sitzbälle haben keinen Endanschlag, also kippt die Hüfte beliebig weit

Ich würde behaupten, dass bei den meisten Menschen die Hüfte gar nirgendwo hinkippt und das das Primärproblem ist. Ich habe mich oft genug im Leben darüber gewundert, wie viele Menschen überhaupt nicht in der Lage sind, das Becken isoliert vom Rumpf zu bewegen. Wer eine gut trainierte Muskulatur und eine gute Beweglichkeit in allen grossen Gelenken hat, hat mit "Kippwinkeln" eher kein Problem. Dass man sich so viele Gedanken um sowas Unphysiologisches wie Sitz(!)möbel macht, ist eigentlich tragisch.