

Kindersport : Körperübungen für das frühe Kindesalter / von Detleff Neumann-Neurode.

Contributors

Neumann-Neurode, Detleff.

Publication/Creation

Berlin : Walther, 1911.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/t39j34dn>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

Edgar & Cognat

Kindersport



Körperübungen für das frühe Kindesalter

von

Detleff Neumann-Neurode

Oberleutnant an der Unteroffizier-Schule Potsdam

2. Auflage



22101719119

Med
K10116



Ruth $5\frac{3}{4}$ Jahr.

Detleff $2\frac{3}{4}$ Jahr.

Kindersport

Körperübungen für das frühe Kindesalter

von

Detleff Neumann-Neurode,

Oberleutnant an der Unteroffizier-Schule Potsdam.

Mit Vorworten eingeführt von

Geh. Medizinalrat Prof. Dr. **Heubner** und Prof. Dr. **Klapp.**

Zweite verbesserte Auflage.

Berlin W. 30

Hermann Walther Verlagsbuchhandlung G. m. b. H.

1911.

21819298

Alle Rechte,
besonders das der Uebersetzung in fremde Sprachen,
sind vorbehalten.

Published 1 th Dezember 1909.

Privilege of Copyright in the United States reserved
under the Act approved March 3, 1905, by

Hermann Walther

Verlagsbuchhandlung G. m. b. H.
Berlin W 30.

Die zum Abdruck gelangten Photographien sind von Herrn Photograph
Berger, Potsdam, aufgenommen.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	PT

Ihrer Kaiserlichen und Königlichen Hoheit

der Frau Kronprinzessin

in Ehrfurcht gewidmet.



Vorwort

des Herrn Geheimen Medizinalrats Prof. Dr. Heubner.

Herr Oberleutnant Neumann-Neurode bittet mich, seinem Turnbüchlein für das frühe Kindesalter einige empfehlende Worte mitzugeben. Ich willfahre seinem Wunsche gern. Der originelle Gedanke, eine methodische Gymnastik für die erste Kindheit auszuarbeiten, entspricht einem Bedürfnis, das ich schon oft bei der Behandlung muskelschwacher Kinder in den ersten Lebensjahren empfunden habe. Seine Ausführung durch den Herrn Verfasser zeugt von ebensoviel Liebe zur Sache wie Sachverständnis. Verständige Pfleger oder Pflegerinnen werden einen recht brauchbaren Leitfaden für Übungen mit dem Pflegebefohlenen an dem Büchlein haben, wenn sie sich nicht nur an die Bilder, sondern auch an alle erläuternden Vorschriften des Herrn Verfassers halten.

Prof. Dr. Heubner,

Geh. Medizinalrat, Direktor der
Königl. Universitäts-Kinderklinik.

Vorwort

des Herrn Professor Dr. Klapp.

Unsere Zeit braucht starke Menschen, die den Kampf des Lebens erfolgreich bestehen können. Es wäre verkehrt, wollte man die vielerlei Schädlichkeiten des Berufs, vor allem des modernen Lebens in der Großstadt, passiv auf sich einwirken lassen. Leider geschieht das nur so häufig, anstatt daß man sich durch zweckmäßigen Sport das notwendige Gegengewicht gegen die Schädlichkeiten des Berufs wie des Müßiggangs in Gestalt eines starken und widerstandsfähigen Körpers erwirbt und erhält.

So ist noch vielfach die Meinung verbreitet, man Sorge am besten für die Kinder, wenn man sie wohlgefüttert und -gepflegt in das Leben eintreten lasse. Ohne in das andere Extrem zu verfallen, müssen wir es für zweckmäßig halten, wenn auch in früher Jugend schon ausgesuchte und gut geleitete körperliche Übungen getrieben werden.

Herrn Neumann-Neurode ist es gelungen, eine Reihe von guten Übungen zusammenzustellen und glücklich zu illustrieren, die zum Muster dienen können.

Da es bis jetzt an einem Turnbuche für das Alter fehlt, in welchem die Kinder am besten nur unter sorgsamer Aufsicht turnen, so wird sich das vorliegende kleine Buch bald Freunde erwerben.

Dr. R. Klapp,
Professor der Chirurgie
an der Universität Berlin.

Vorwort des Verfassers.

Das vorliegende Buch ist ein Auszug aus den Übungen, die ich mit meinen beiden Kindern fast täglich mache. Das Turnen ist den Kindern Bedürfnis geworden um der Bewegung willen, und ich selbst glaube, daß ich es sowohl als Mittel zur günstigen Beeinflussung der Entwicklung, als auch in erzieherischer Hinsicht nicht entbehren könnte.

Als mein älteres Kind etwa ein Jahr alt war, begann ich mit ihm seiner Zartheit wegen einige Übungen zu machen, die ihm so gut bekamen und solche Freude bei ihm hervorriefen, daß ich die Übungen vielseitiger gestaltete, und nachdem ich mich mit dem Bau und den Funktionen des menschlichen Körpers, der Tätigkeit der Muskeln und mit der Gymnastik wissenschaftlich befaßt hatte, konnte ich mit meinem Sohne, der 3 Jahre später geboren wurde, auf einer an Erfahrung reicheren Basis zu turnen beginnen.

Auch der Knabe war zart, aber gesund, und die Turnübungen, die ich ihn als dreivierteljähriges Kind machen ließ, behagten ihm nicht nur sehr (er hörte sofort auf zu schreien, wenn ich ihn Turnbewegungen machen ließ), sondern er wurde ein kräftiger Junge, dabei ebenmäßig und geschmeidig.

So turnen jetzt die Kinder seit fünf resp. zwei Jahren, und der Einfluß, den diese Bewegung auf den Körper ausübt, hatte Zeit sich geltend zu machen, wie wohl aus den Bildern zu ersehen ist.

Ich möchte betonen, daß man bei den Mädchen langsamer in der Steigerung der Übungen vorgehen muß als bei den Knaben, und bei der zarteren Beschaffenheit des Körpers bei allen Übungen soviel nachhelfen muß, daß keinerlei Überanstrengung eintreten kann.

Die nachfolgenden allgemeinen Gesichtspunkte sind genau zu beachten; erst wenn durch längere Erfahrung beim Lehrer das Verständnis für das Turnen sich entwickelt hat, kann er sich von der Anleitung frei machen.

Allgemeines.

Die nachfolgende Anleitung umfaßt das Turnen der Kinder im Alter von etwa ein bis sechs Jahren, d. h. bis zu dem Zeitpunkte, da die Schule beginnt und fachmännische Hände die weitere körperliche Ausbildung übernehmen sollen.

Eine Fortsetzung des Turnens in dem Elternhause wird jedoch in den meisten Fällen auch weiter dienlich sein, da sich in den ersten Schuljahren die Gymnastik meist auf Marschübungen im Gleichschritt und Spiele beschränkt, die mehr erzieherischen als gymnastischen Wert haben.

Für größere Kinder sind einige der angeführten Körperübungen nicht mehr ausreichend und auch nicht mehr möglich; wer indessen die eigenen oder die ihm anvertrauten Sprößlinge in der angegebenen Weise bis zum sechsten Jahre hat turnen lassen, wird nicht in Verlegenheit um neue Übungen geraten.

Es konnte hier natürlich nur eine beschränkte Zahl von Turnbewegungen gegeben werden. Jeder kann diese nach Belieben erweitern und vermehren, doch sind alle Muskelgruppen soviel berücksichtigt, daß auch ohne neue Übungen der Körper des Kindes bei normaler Bauart schöne Formen und Bewegungen annehmen wird.

Der Zweck des Buches ist die Ausbildung eines gleichmäßig muskelkräftigen, graziösen Körpers, die Gewandtheit soll früh entwickelt und der sogenannte Schneid ganz allmählich zur Gewohnheit werden, es ist aber nicht die Ausbildung von Akrobaten vorgelesen.

Ob ein Erfolg nach einiger Zeit vorhanden ist, wird am besten der Arzt konstatieren können, der auch vor Beginn der Übungen die Beschaffenheit der Muskeln und des ganzen Körpers prüft und zum spätern Vergleich einige Notizen gibt.

Doch auch der Laie wird an der zunehmenden Frische und dem Bedürfnisse des Kindes nach Betätigung seiner Kraft und Geschicklichkeit beurteilen können, daß diesem das Turnen gut bekommt.

Auch für den Lehrer ist das Turnen mit den Kleinen eine gute Bewegung, die ihm bald Freude machen und zum Bedürfnis werden wird.

Da der kindliche Körper mit großer Vorsicht behandelt werden muß, ist die Auswahl der Übungen von dem Gesichtspunkte aus vorgenommen und sind die Erklärungen so gefaßt worden, daß jeder Laie ohne Beforgnis vor Gefahr für die Kleinen als Lehrer seiner Kinder auftreten kann.

Ich habe das Buch der Kritik der ersten Ärzte auf den einschlägigen Gebieten unterworfen und deren Wünschen in jeder Beziehung Rechnung getragen, sodaß derselbe Erfolg, den ich an meinen Kindern erzielt habe, bei all denen zu erwarten steht, welchen von jüngster Kindheit an das Bedürfnis zur Betätigung sämtlicher Muskeln in der gegebenen Weise spielend anezogen wird.

Es wird vielfach behauptet, daß Kinder, welche zeitig zu turnen beginnen, klein bleiben. Diese Ansicht trifft da zu, wo durch Einseitigkeit der Übungen einige Muskelgruppen besonders kräftig ausgebildet werden und andere dadurch zu kurz kommen. So z. B. bleiben die Menschen, welche in der Kindheit nur Kraftübungen und keine Gewandtheitsübungen geturnt haben, meist unter der Durchschnittsgröße; doch ist eine gleichmäßige und vernünftige Gymnastik dem Wachstum des Kindes nur förderlich; die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten wächst, und das Turnen in der Kinderstube legt den Grund zu einem gesunden Frauen- und Mannesalter.

Zu beachten:

1. Man kann mit dem Turnen beginnen, wenn das Kind anfängt Gehversuche zu machen; das wird gewöhnlich im Alter von etwa einem Jahre sein.
2. Jede Ruckbewegung am Kinde ist zu vermeiden, im allgemeinen muß die Ausführung der Übungen langsam und dehnend erfolgen.
3. Kein Konkurrenzturnen mit anderen Kindern veranstalten, es kommt nicht darauf an, daß das Kind „etwas kann“.
4. Dem Kinde Freude am Turnen erwecken. Dazu folgende Punkte berücksichtigen:
 - a) Keine bestimmten Turnstunden ansetzen, nur turnen, wenn das Kind Lust dazu hat. (Die hat es fast immer.)
 - b) Bei Kindern, die noch nicht sprechen können, mit der Übung aufhören, wenn sie Unbehagen zeigen oder schreien; denen, die sich schon verständlich machen können, in ihren Wünschen in Bezug auf das Turnen willfahren. Der Instinkt bewahrt das Kind vor Überanstrengung, andererseits fühlt das gesunde

Kind das Bedürfnis nach Bewegung, darum aufhören, wenn es nicht mehr turnen will; mag es die eine Übung nicht machen, dann nicht darauf bestehen und eine zweite und dritte vorschlagen; es kommt zunächst gar nicht darauf an, was es turnt, sondern daß es überhaupt lernt, etwas nachzumachen. Sehr bald tut es alles, was man von ihm verlangt, freiwillig.

- c) Wenn sich das Kind selbst eine Übung erdacht hat, muß diese ins Repertoire aufgenommen werden, mit Lob und Bewunderung bei ganz Kleinen nicht geizen.
- d) Vermeiden, dem Kinde wehe zu tun, auch vor dem Fallen bewahren.
- e) Kinder allein turnen lassen, was sie wollen; dabei passiert nichts, aber nicht mehrere zusammen ohne Aufsicht, das gibt meist eine große Schreierei, wenn nicht Schlimmeres.
- f) Nicht auf Korrektheit in der Ausführung sehen, jede Kleinlichkeit vermeiden. Schönheit der Bewegungen kommt mit der Zeit von selbst.
- g) Übungen, die an sich keinen gymnastischen Wert haben, aber dem Kinde Freude machen, (wie die unter Bild 51—54 angegebenen) ab und zu einlegen.
- h) Nur solche Übungen machen lassen, die dem Kleinen nicht zu schwer sind. Kinder haben keine Ausdauer und langweilen sich, wenn ihnen die Übung nicht bald gelingt. Hat das Kind vor einer Übung Angst, so lasse man diese eine Zeitlang fort, nur wenn es gerne und freiwillig turnt, haben beide Teile Freude daran.

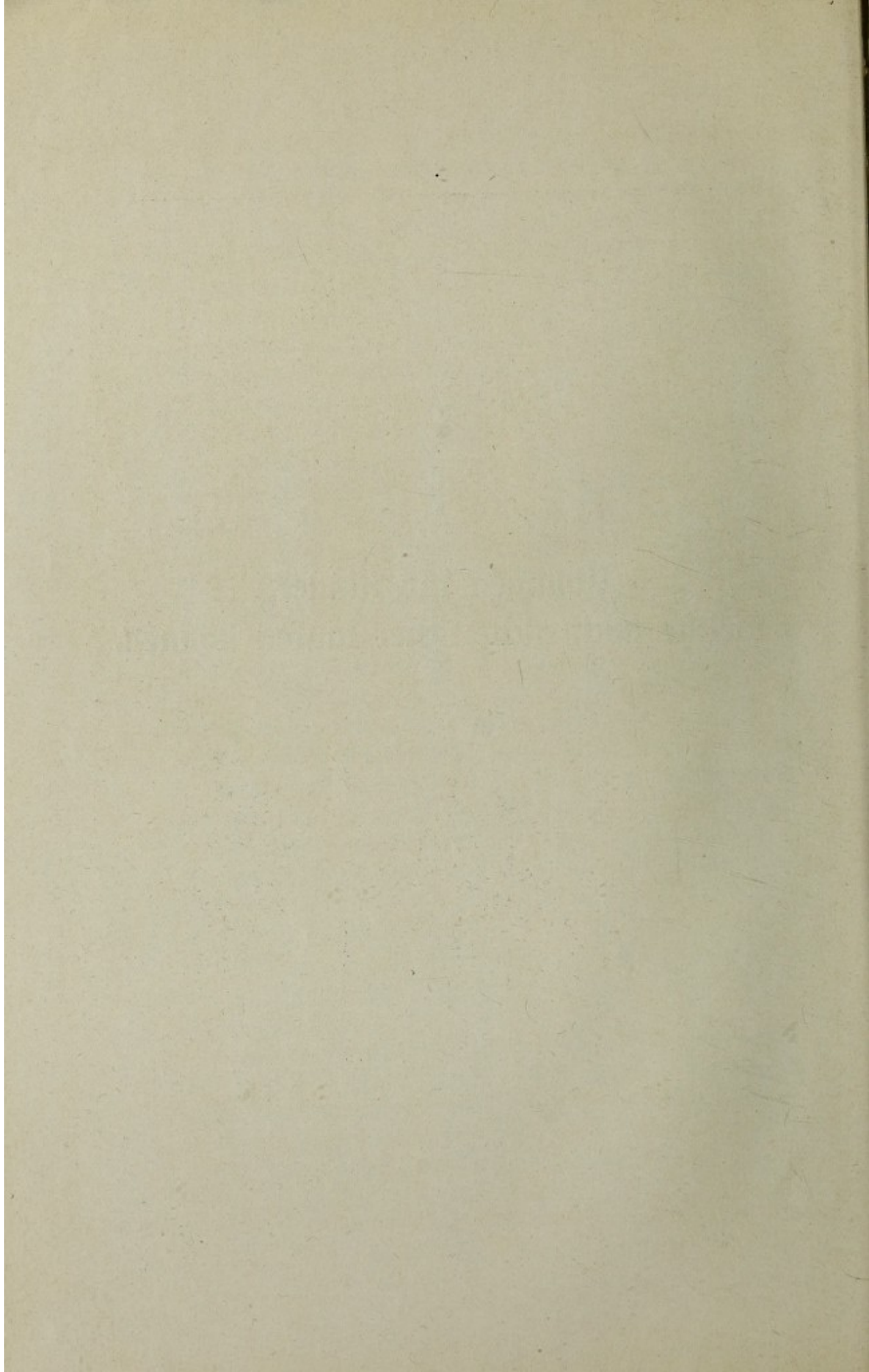
Dieser Punkt 4 ist so eingehend erörtert, weil von ihm der ganze Erfolg abhängig ist.

5. Bei allen, auch anstrengenden Übungen, gleichmäßig atmen lassen.
6. Bei allen, auch leichten Indispositionen des Kindes hat das Turnen zu unterbleiben.
7. Bei Mädchen ist in Rücksicht auf ihre zartere Bauart das Turnen mit besonderer Sorgfalt, Vorlicht und mit mehr Unterstützung durch den Lehrer zu betreiben, als bei Knaben, damit jede Überanstrengung ausgeschlossen ist.

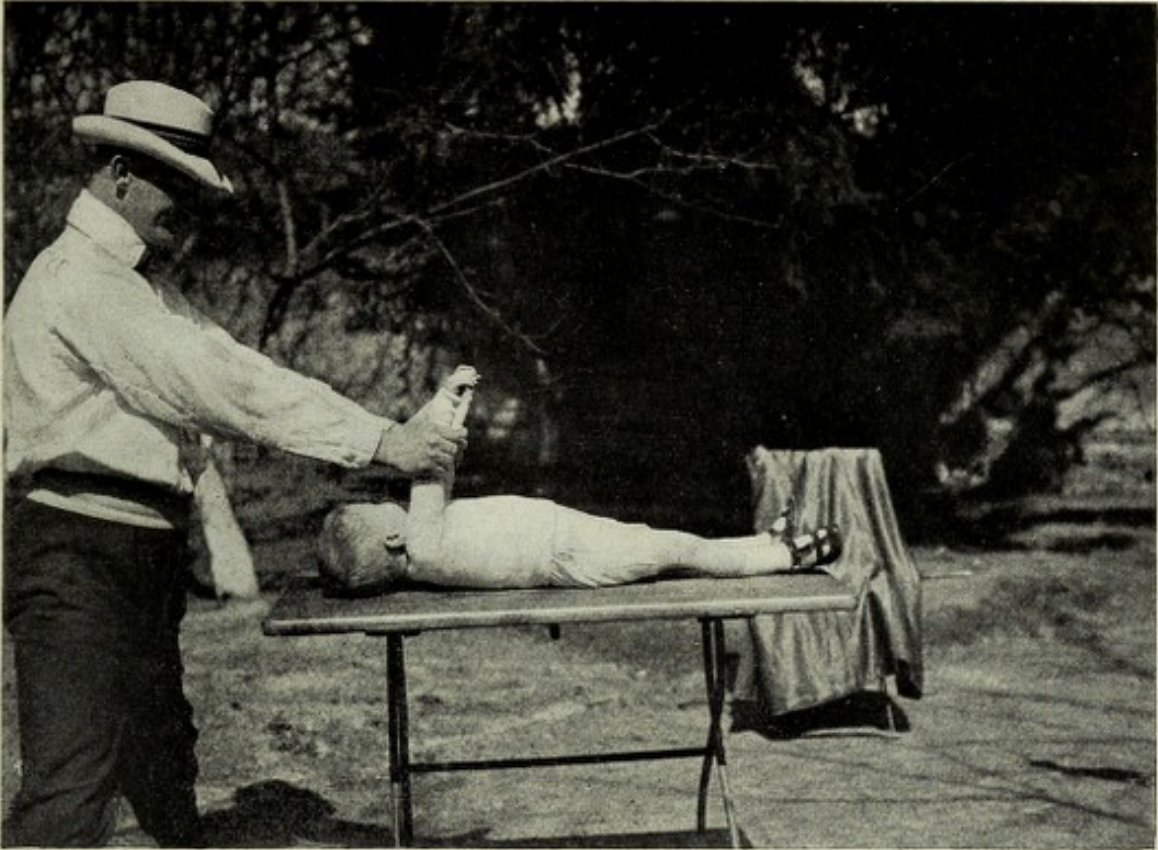
Dieser Passus ist besonders zu beachten bei den Übungen Nr. 16, 20, 22, 28, 30, 31, 32, 35 und 41.

A.

**Übungen für Kinder,
welche noch nicht sicher laufen können.**



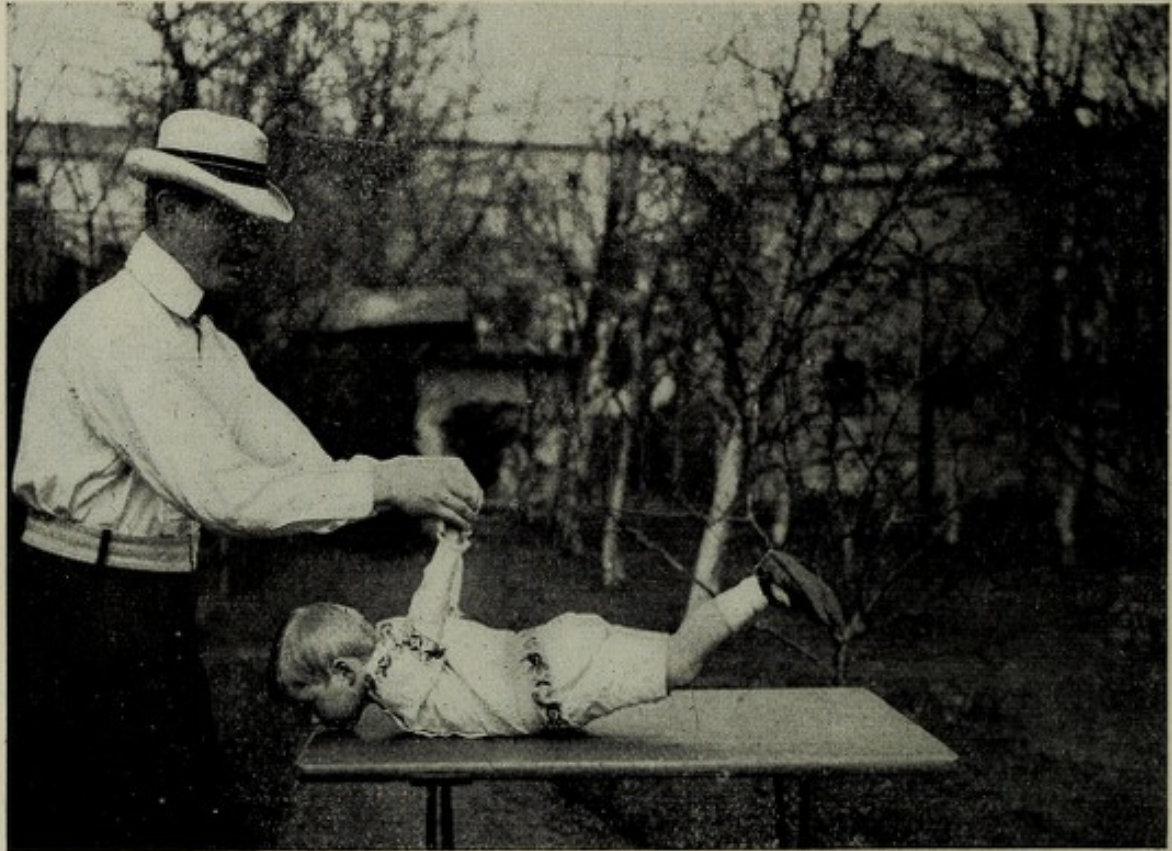
■ Bild 1. ■



1. Armbewegungen.

Das Kind wird flach auf den Rücken gelegt. (Rückenslage.) Seine Arme werden von dem Lehrer an den Ellenbogen umfaßt, damit sie gestreckt bleiben, und nach allen Seiten langsam, ohne plötzlichen Ruck, geführt. Siehe Bild 1. Kann das Kind die Arme ohne Hilfe des Lehrers scharf ausstrecken, so erfasse man zur Ausführung der Übung seine Hände wie bei Bild 2.

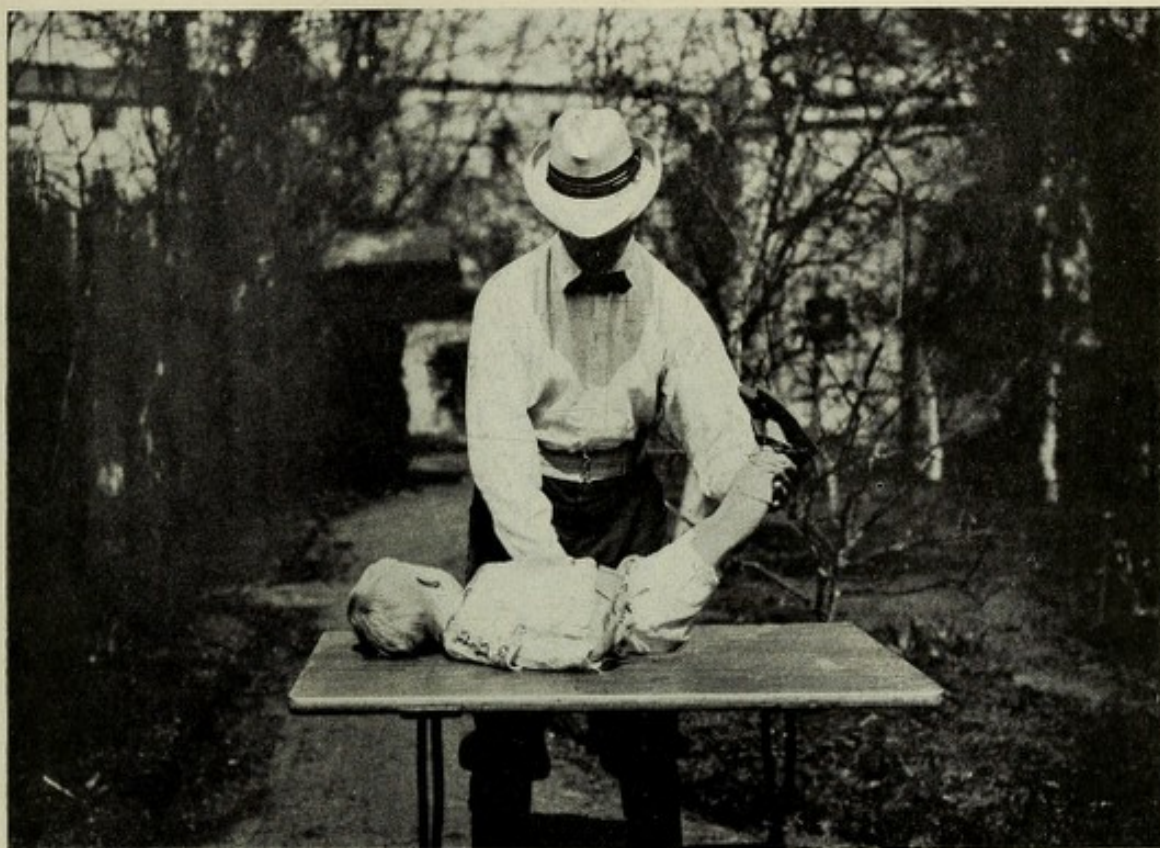
Zweck: Kräftigung der Arm-, Brust-, Schulter- und Rückenmuskeln, Erhaltung der Gelenkigkeit.



2. Armbewegungen.

Man lege das Kind auf den Bauch (Bauchlage) und hebe seine Arme rückwärts, bis diese mit dem Körper etwa einen rechten Winkel bilden. Dies wird bei jedem Kinde unter 4 Jahren leicht ausführbar sein, ohne ihm Unbehagen zu verursachen. Es wird jetzt auf Anruf den Kopf zu heben versuchen, auch ist in dieser Lage das Rückwärtsheben der Beine empfehlenswert. Siehe Bild 2.

Zweck: Wie 1.



3. Beinheben und -Senken.

Aus der Rückenlage hebe man beide Beine des Kindes so hoch, als es sich dies gefallen läßt. Gewöhnlich wird das soweit möglich sein, daß das Kleine wie ein Taschenmesser zusammengeklappt ist. Die eine Hand des Lehrers hält dabei den Körper des Kindes fest, damit er nicht rollt. Die Beine sind ausgestreckt.

Fühlt man, daß das Kleine beginnt selbständig die Muskeln anzuppannen, so lasse man vorfichtig die Beine in der Lage, die Bild 3 zeigt, los und achte darauf, daß das Herabensenken langsam geschieht. Später wird auch das Heben der Beine von dem Kinde ohne Hilfe ausgeführt.

Zweck: Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskeln.



4. Bewegungen der einzelnen Beine.

Bei den Bewegungen des einzelnen Beines wird der Halt dem Körper durch Festhalten des andern Beines gegeben. Vorsichtig wird nun das am Knöchel gehaltene Bein (auf dem Bilde das rechte) nach allen Seiten recht ausgiebig geführt, und nach Beendigung das linke Bein vorgenommen. Beide Beine sind ausgestreckt. Auch hier wird das Kind bald einen Teil der Bewegungen selbständig ausführen. Siehe Bild 4.

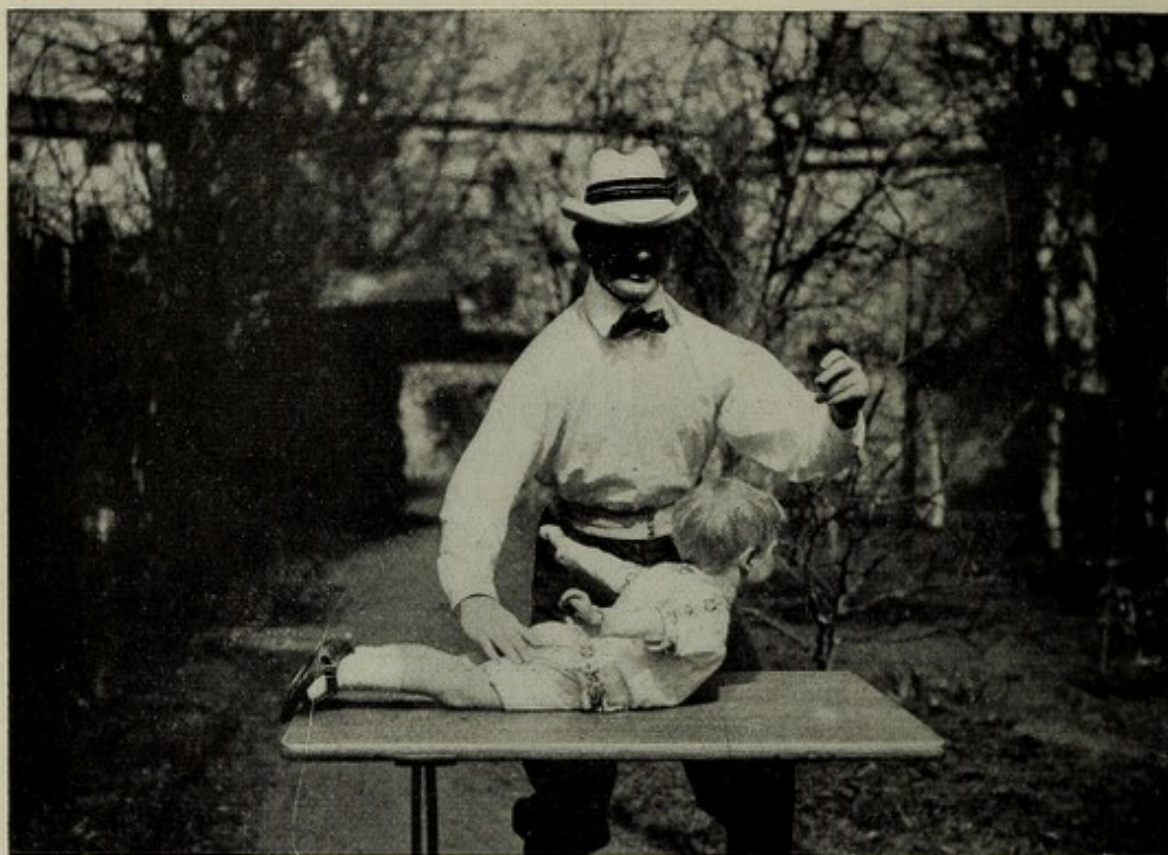
Zweck: Wie 3, auch seitliche Gefäßmuskeln werden geübt.



5. Aufrichten aus dem Liegen.

Das Kind faßt in der Rückenlage mit jeder Hand einen Finger des Lehrers und zieht sich daran hoch. Die andere Hand des Lehrers verhindert ein plötzliches Zurückfallen des Oberkörpers. (Bild 5.) Das Kleine muß allmählich auf die Hilfe des Lehrers verzichten lernen und das Aufrichten des Oberkörpers bei leichtem Druck auf die Füße ausführen. Siehe Bild 21. Dabei lasse man das Kind die Hände falten, sonst stützt es sich damit auf.

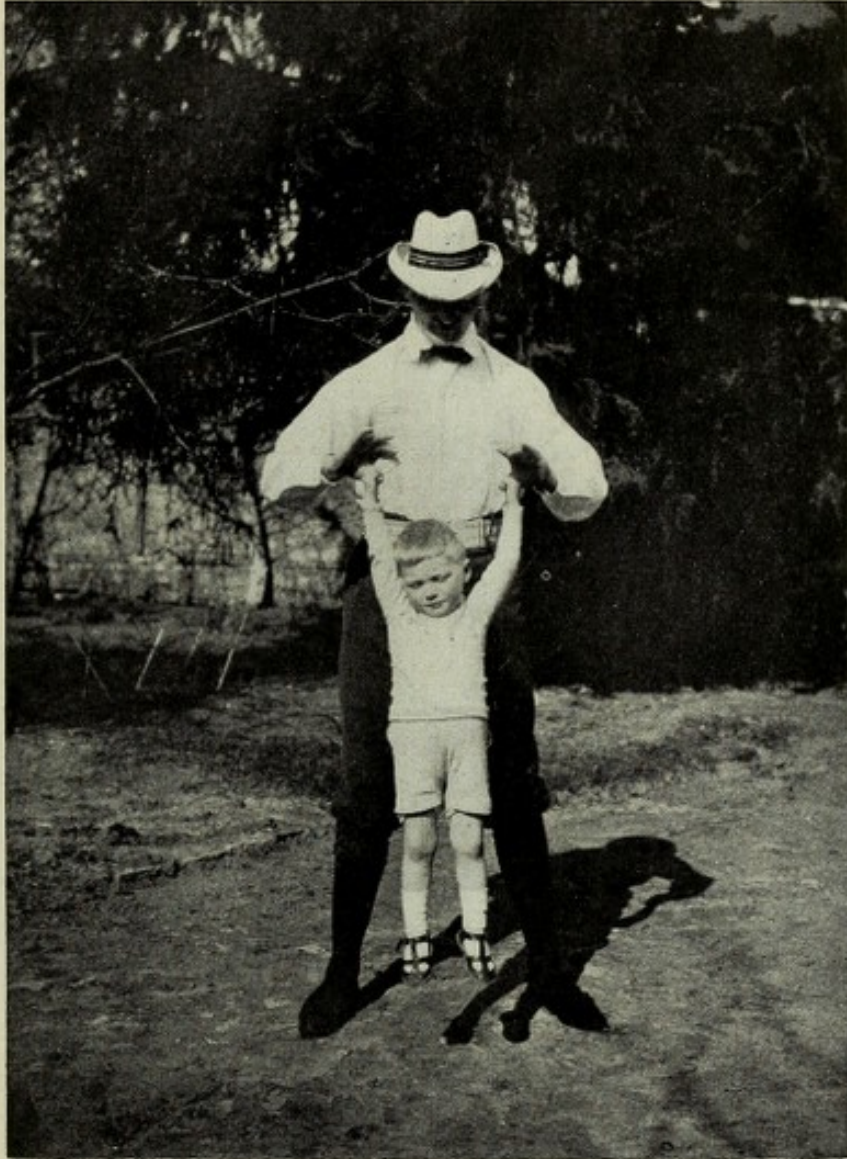
Zweck: Übung für Bauch-, Brust- und vordere Halsmuskeln.



6. Rumpfheben in der Bauchlage.

Man lege das Kind auf den Bauch, halte den Körper mit einer Hand an den Oberschenkeln fest und hebe eine Klingel oder dergl. so hoch, daß das Kleine den Kopf und Oberkörper aufrichten muß, um die Ursache des Geräusches festzustellen. Anfangs stützt es sich dabei auf die Hände, später werden diese seitwärts, rückwärts oder aufwärts gestreckt oder auf dem Rücken gefaltet. (Bild 6.)

Zweck: Übung der Rückenmuskeln und rückseitigen Halsmuskeln.



7. Hängen an beiden Armen.

Das Kind umfaßt die Daumen des Lehrers und dieser hebt es, zunächst mit Zeige- und Mittelfinger die Hände des Kleinen festhaltend, gleichmäßig empor. Bald lernt das Kind sich ohne Hilfe festzuhalten. (Bild 7).

Zweck: Kräftigung der Hand- und Armmuskeln.



8. Kriechen.

Es empfiehlt sich, die Kinder recht viel kriechen zu lassen.

Durch die wagerechte Stellung des Oberkörpers wird erreicht, daß die Wirbelsäule während dieser Übung entlastet, d. h. das Gewicht des Oberkörpers auf die ganze Wirbelsäule verteilt wird. Etwaige Krümmungen werden dadurch grade gebogen, vorausgesetzt, daß häufig gekrochen wird.

Gleichzeitig wird die Stellung der Rippen dadurch günstig beeinflusst, daß ihre eigene Schwere sie allmählich so herabzieht, daß sie annähernd senkrecht zur Wirbelsäule zu stehen kommen, wodurch der Brustkorb eine wesentliche Vergrößerung erfährt. Kindern mit zarter Haut bindet man dazu einen Knieschutz aus Wollappen od. dgl. um.

B.

Übungen für Kinder, die sicher laufen.

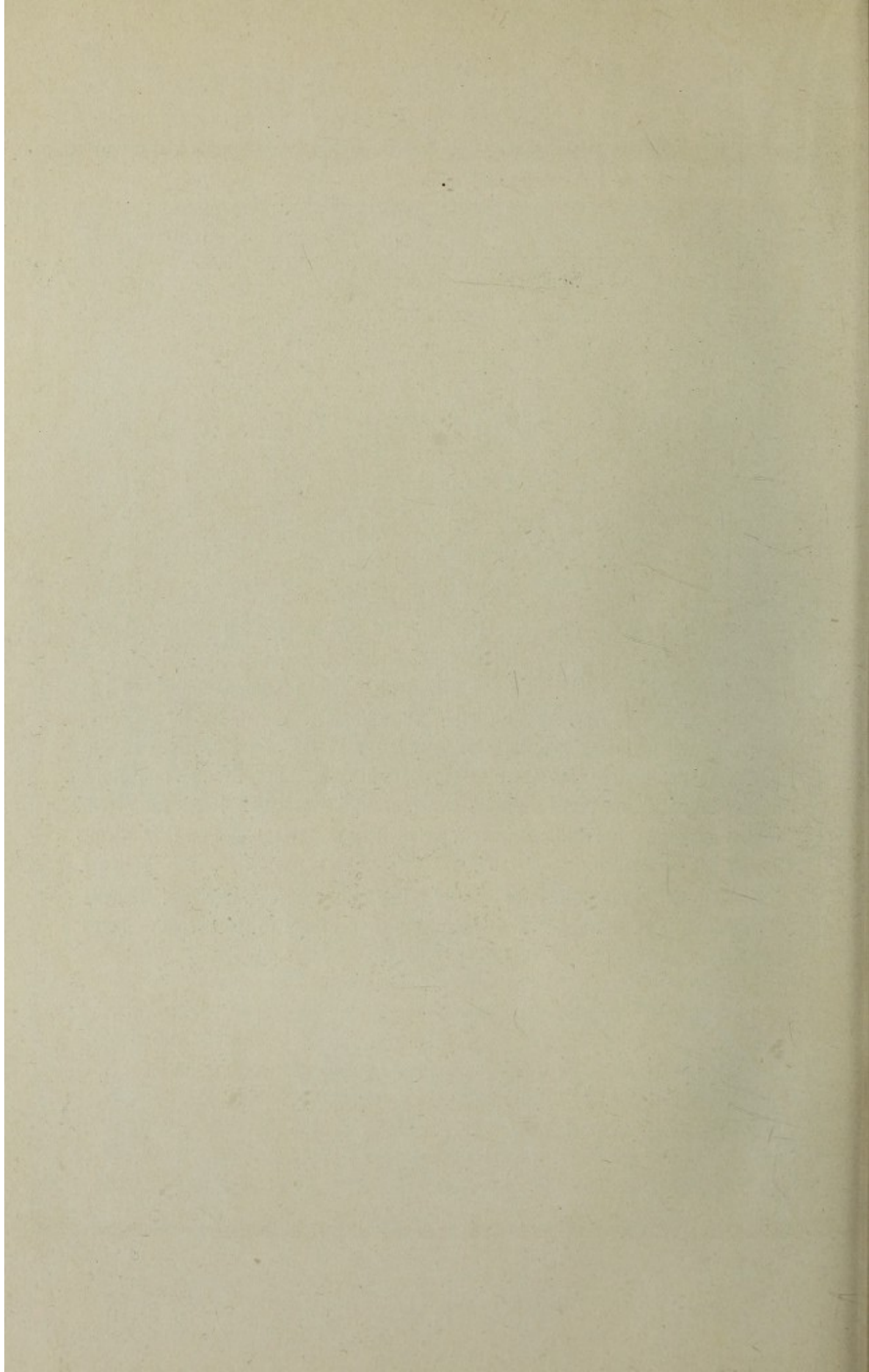
I.

Atemübungen.

Diese Übungen sind nur in guter Luft und nach allen Anstrengungen zu machen, bei denen das Kind „außer Atem“ gekommen ist.

Der Lehrer atmet vor, das Kind im gleichen Tempo, wobei zu berücksichtigen ist, daß Kinder über einhalbmal schneller atmen, als Erwachsene. Wenn das Kind den Sinn der Übung erfaßt hat, so atmet es nach seinem Bedürfnis so schnell und so oft, bis es an Luft „satt“ ist und das Herz wieder ruhig schlägt. Bei richtiger Ausführung ist dies nach 4- bis 8maligem Atmen erreicht. Bei Hustenerkrankung ist heftige Bewegung und tiefe Atemübung zu vermeiden.

Zweck: Kräftigung der Lunge, Weitung des Brustkorbes, schnelle Beruhigung des Herzens und dadurch geringerer Kräfteverbrauch dieses Organs.



■ Bild 9. ■



9. Einatmen.

Indem das Kind die Arme seitwärts bis zur Höhe des Kopfes hebt, atmet es unter leichtem Rückwärtsbeugen des Kopfes mit geschlossenem Munde tief ein. (Bild 9.)

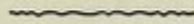


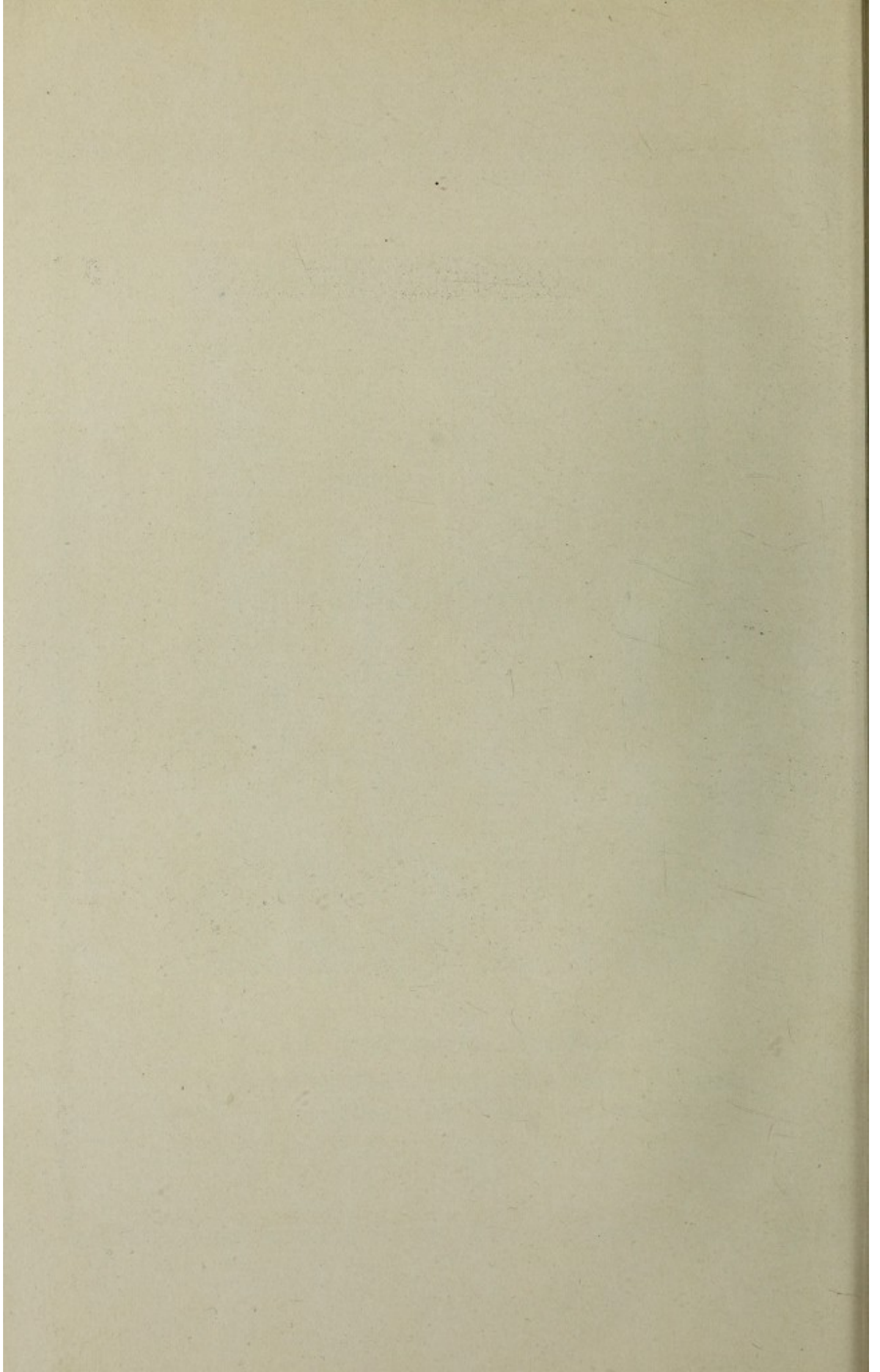
10. Anschließend ausatmen.

Während das Kind die Arme wieder herabsenkt, atmet es mit offenem Munde unter leichtem Vorwärtsneigen des Kopfes wieder aus.

II.

Kopf- und Halsmuskeln.







11. Kopfbewegungen.

Der Lehrer läßt das Kind nach seiner Hand sehen, die er senkrecht über dessen Kopf hält. Der Körper des Kindes darf sich dabei nicht hintenüberlegen, nur der Kopf beugt sich rückwärts. Siehe den Knaben Bild 11.

Zum Seitwärtsdrehen des Kopfes hält der Lehrer seine Hand soweit seitwärts des Kindes, daß dieses den Kopf scharf herumdrehen muß, um die Hand des Lehrers sehen zu können.

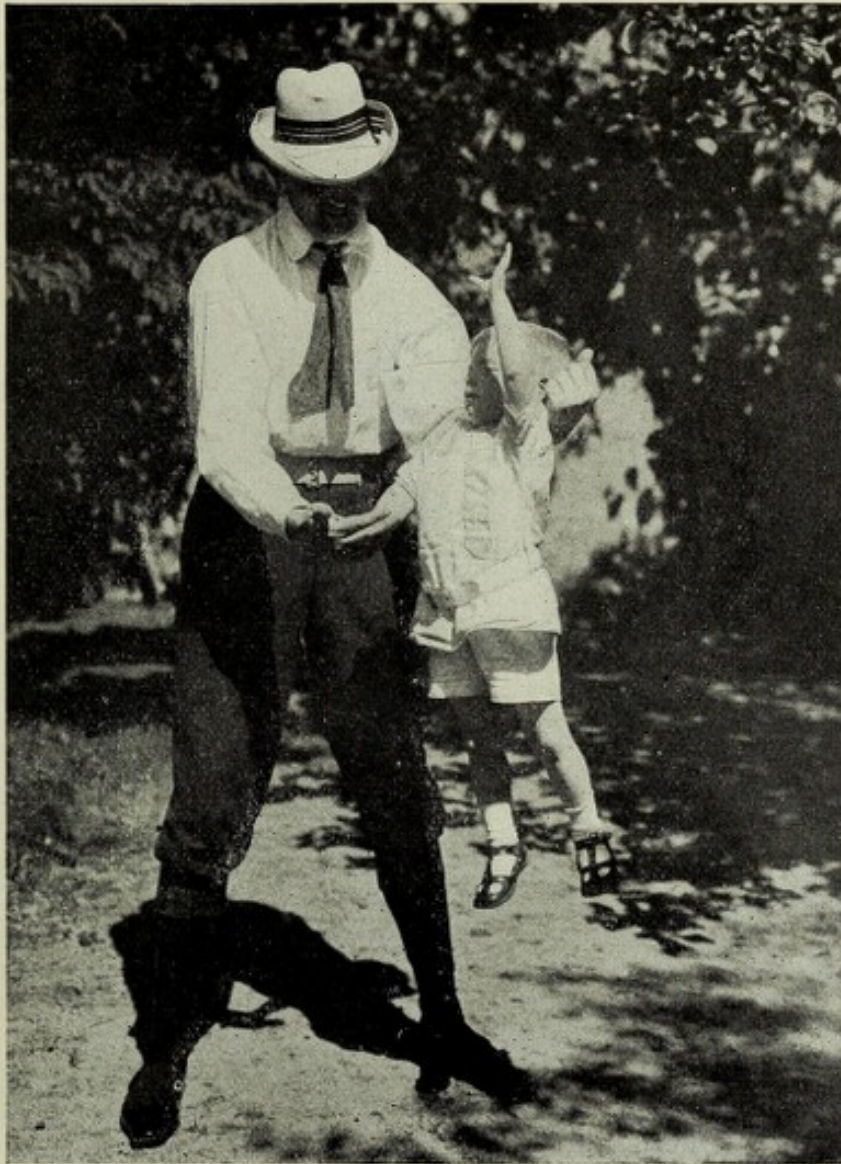
Man halte anfangs die Schultern des Kindes fest, damit der Kopf die Bewegungen allein ausführt.

Zweck: Kräftigung aller Halsmuskeln.



12. Genickstütz unter Zuhilfenahme beider Hände.

Das Kind legt das Genick auf das Handgelenk oder, was noch leichter ist, in die Hand des Lehrers. Dann stützt es sich mit beiden (Bild 12),



später mit einer Hand (Bild 13) auf das andere Handgelenk
des Lehrers. Dieser hebt nun das Kind hoch.

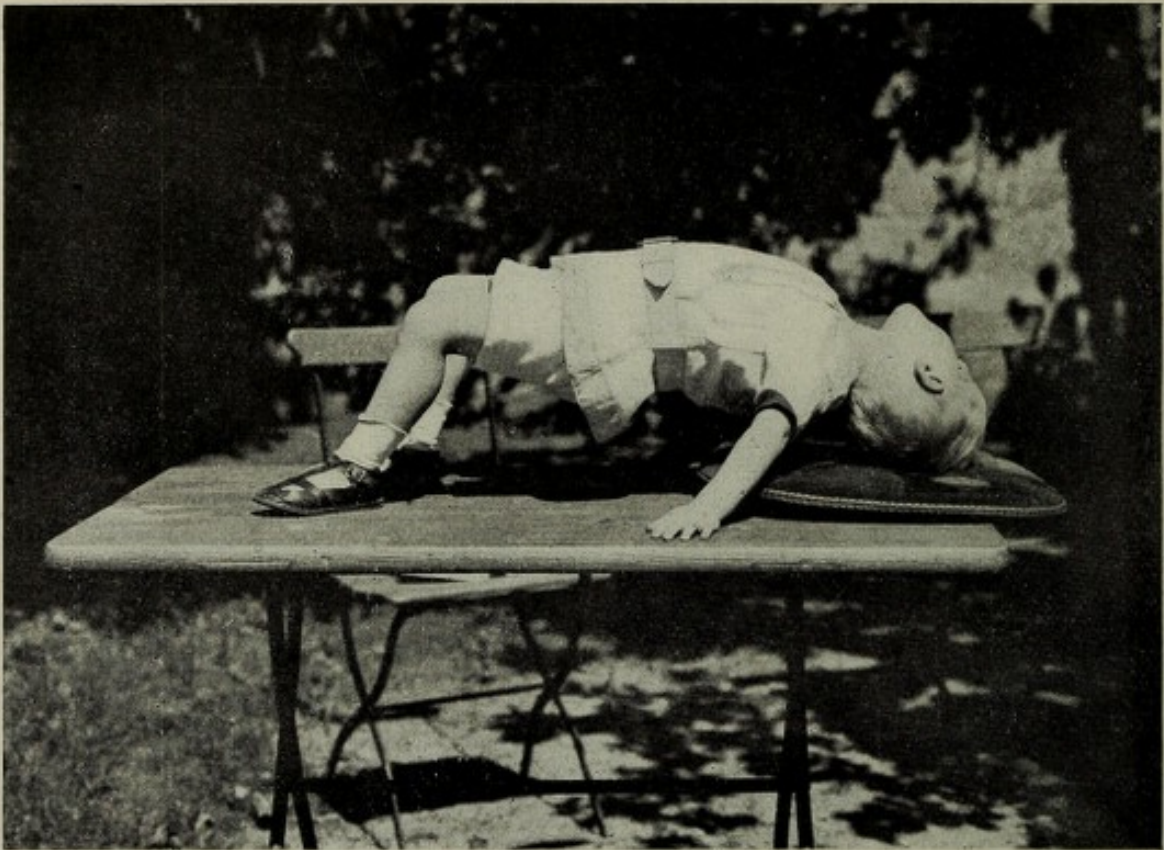


Aus der Stellung Bild 12 läßt man das Kind ein oder beide Beine heben, auch nach den Seiten und rückwärts. Siehe Bild 14 und 15.

■ Bild 15. ■



Zweck: Übung für Genick- und Rückenmuskeln, gibt gute Haltung.



16. Brücke.

Man lege das Kind, ein Kissen unter dem Kopf, in die Rückenlage, fasse mit einer Hand unter das Kreuz und hebe es etwas an. Dabei beugt es den Kopf soweit rückwärts, daß dessen obere Fläche auf das Kissen zu liegen kommt und der Körper wie eine Brücke nur auf Kopf und Füßen ruht. Die Hände des Kindes halten dabei das Gleichgewicht.

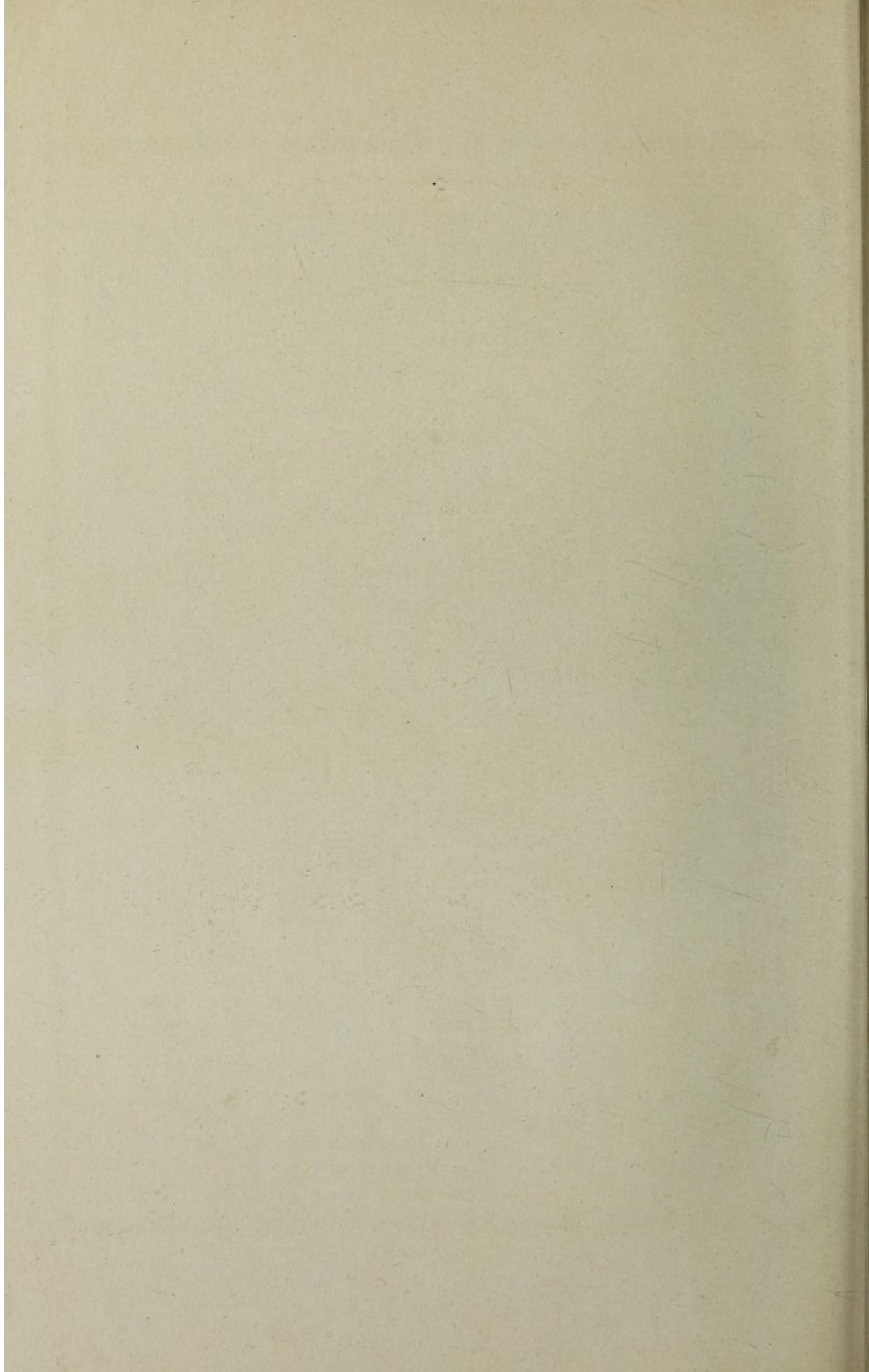
Sehr bald wird es die Übung ohne Hilfe ausführen, es empfiehlt sich aber auch später eine Unterlage, wenigstens eine Decke, unter den Kopf zu legen. Siehe Bild 16.

Zweck: Übung für Genick- und Rückenmuskeln.

Anmerkung: Bei Mädchen ist diese Übung mit besonderer Vorsicht auszuführen und zur Vermeidung von zu großer Anstrengung ist ihnen dabei mehr zu helfen als den Knaben.

III.

Rumpfmuskeln.





17. Spannbeuge.

Das Kind spannt sich zwischen Händen und Füßen zu einem Bogen, dessen Scheitelpunkt auf der Brust liegt.

Es drückt sich von der einen Hand des Lehrers mit gestreckten Armen ab, beugt den Kopf zurück und drückt die Brust unter Einziehen des Unterleibes vorwärts-aufwärts.

Die Kniee sind fest durchgedrückt, von der Brust bis zu den Füßen steht der Körper senkrecht. Es wird gleichmäßig weitergeatmet.

Der Lehrer hält die eine Hand recht fest, die andere hilft der Brust durch Druck gegen das Kreuz sich vorwärts-aufwärts wölben. (Bild 17.)

Nach der Übung 2- bis 3mal Rumpf vorwärts beugen.

Zweck: Wölbung des Brustkastens. Gute Haltung.



18. Rumpfbeuge vorwärts.

Mit durchgedrückten Knien (graden Beinen) beugt sich das Kind so weit herab, daß es bei hochgehobenen Armen (wie das Mädchen) mit den Fingerspitzen die Erde berührt.

Mit auseinandergestellten Füßen (Spreizstellung) ist dies leichter als mit zusammengestellten Abätzen. (Bild 18).

Das Aufrichten kann langsam und schnell geübt werden.

Zweck: Kräftigung von Bauch-, Gefäß- und Rückenmuskeln.



19. Rumpfbeugen seitwärts.

Man lege einen Gegenstand neben das in Spreizstellung stehende Kind und lasse es diesen aufheben.

Es kommt darauf an, daß die Beine dabei gestreckt bleiben und die Brust nach vorn, nicht nach unten, zeigt.

Man stellt sich beim Einüben hinter das Kind, erfaßt dessen obere, hier linke Hand und drückt gleichzeitig von vorn gegen das Knie, nach dessen Seite hin gebeugt wird (hier das rechte Knie). (Bild 19).

Zweck: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskeln.

Anmerkung. Der direkte Übergang von Bild 18 zu Bild 19 ist eine vorzügliche Darmmassage, wenn die Brust dabei stets nach vorn gerichtet bleibt. Auch nach rückwärts beugen.



20. Rumpfbeuge rückwärts im Knien. *)

Das Kind kniet auf beide Kniee hin und beugt den Körper nach rückwärts. Der Lehrer hält seine Hand zunächst am Kreuz des Kindes, später kann dieses die Übung allein ausführen. Siehe Bild 20.

Zweck: In erster Linie Übung für Bauch- und Rückenmuskeln, dann auch für Strecker der Beine. **)

*) Siehe Anmerkung Nr. 16.

**) Streckmuskeln machen das Bein grade (in diesem Falle tragen sie das Gewicht des Körpers), Beugemuskeln führen die Bewegung des Krümmens aus. Erstere liegen auf der Vorder-, letztere auf der Rückseite des Beines.



21. Aufrichten des Körpers.

Das Kind richtet sich, während der Lehrer leicht auf die Fußspitzen drückt, langsam, ohne Ruck zum Sitzen auf und läßt dann den Körper wieder in derselben Weise zurücklinken. Die Hände sind hochgehoben oder vorn gefaltet. Siehe Bild 21.

Je höher die Arme gehalten werden, desto schwerer die Übung.

Zweck: Kräftigung der Brust- und Bauchmuskeln.



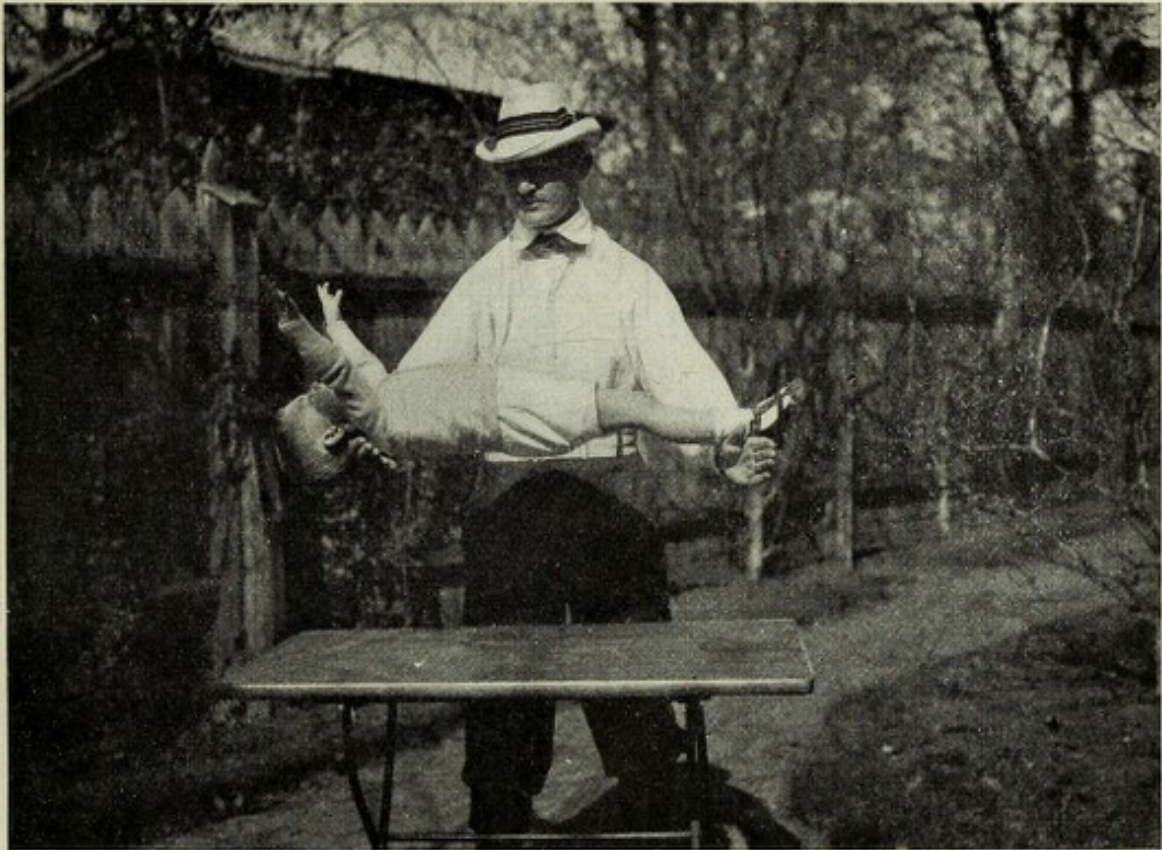
22. Aufrichten des Oberkörpers aus dem Fußhang.*)

Das Kind legt sich auf den Rücken, und der Lehrer hebt es an den Knöchelgelenken hoch, indem er seine kleinen Finger abspreizt.

Nun zieht sich das Kind an seinen eigenen Beinen so lange empor, bis es die kleinen Finger des Lehrers erfaßt hat. Beim Niederlegen des Kindes muß man darauf achten, daß sein Rücken auf eine Unterlage vorsichtig aufgesetzt wird, damit es sich nicht wehe tut.

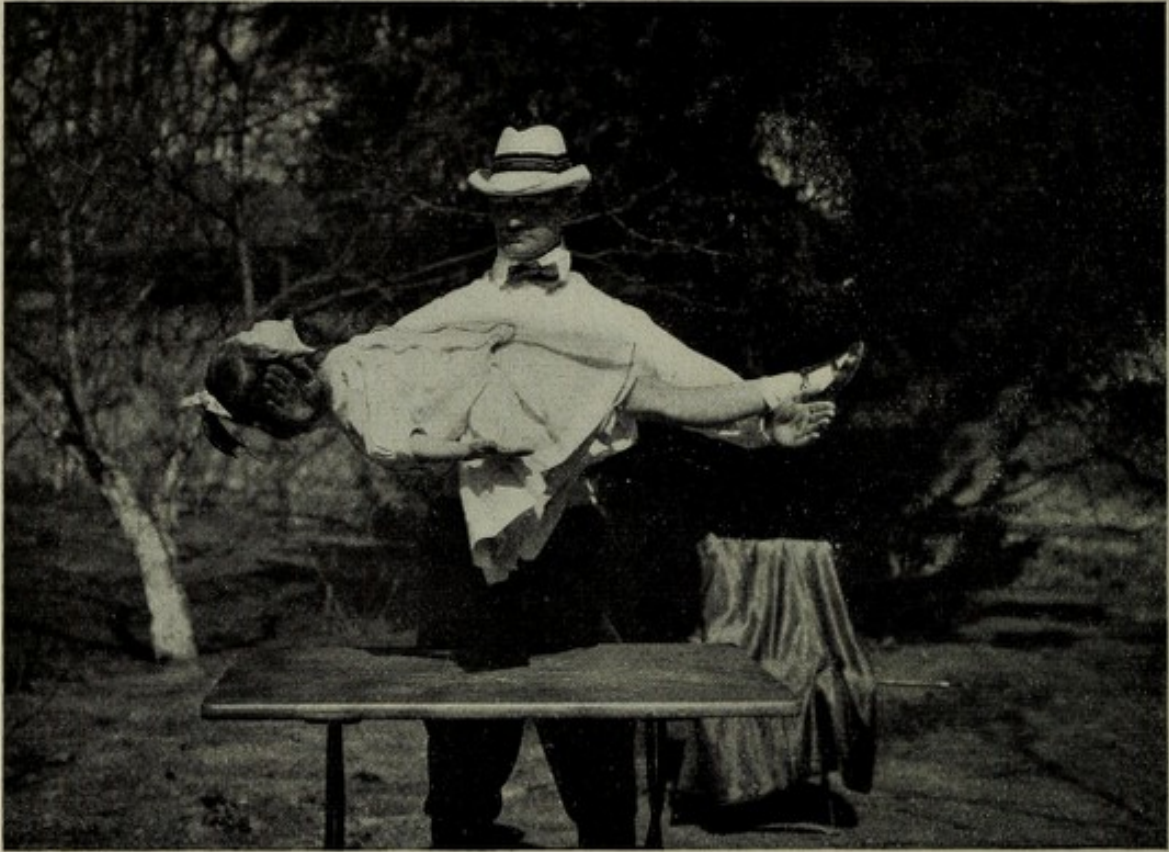
Zweck: Übung für Brust- und Bauchmuskeln.

*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.

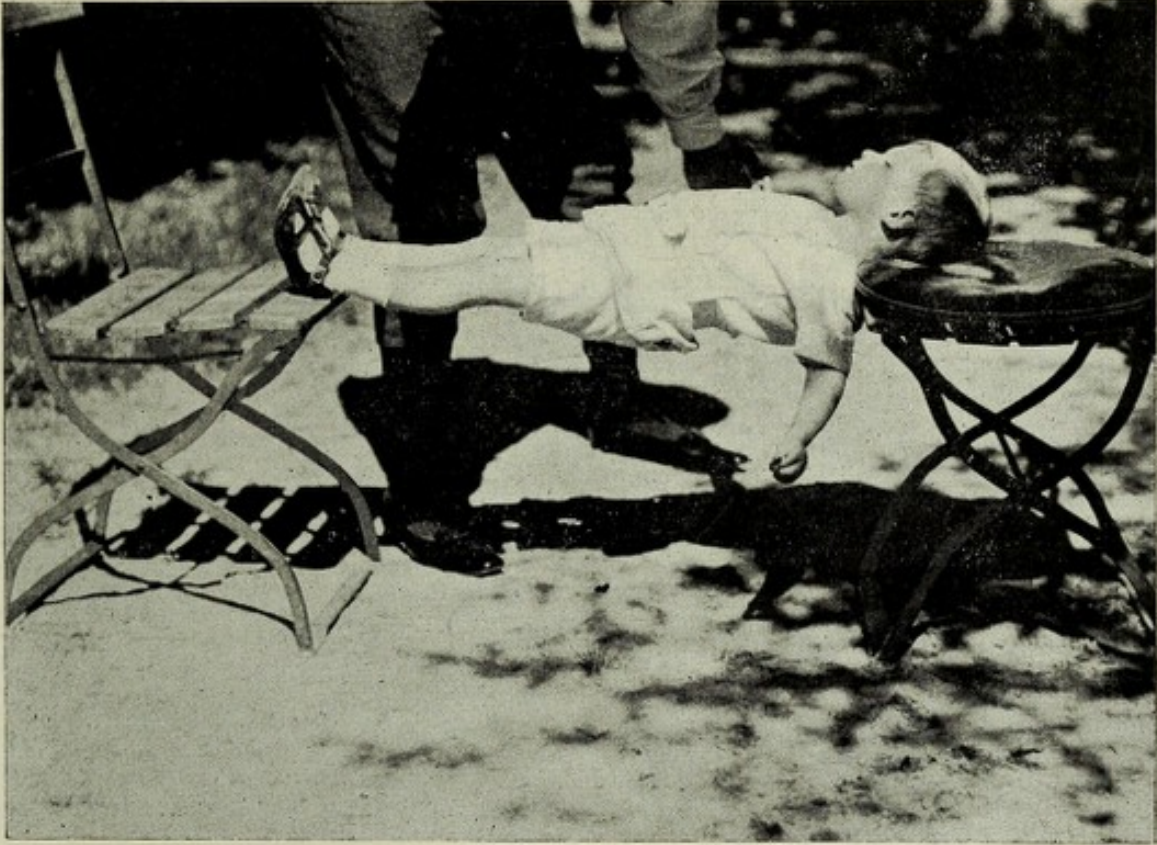


23. Spann-*l*age.

Das Kind wird auf eine weiche Unterlage gelegt. Dann legt man ihm die eine Hand wie bei Bild 23 unter Genick und Rücken, die andere legt man zunächst unter die Beine in der Gegend unterhalb der Kniee. So wird das Kleine langsam emporgehoben.

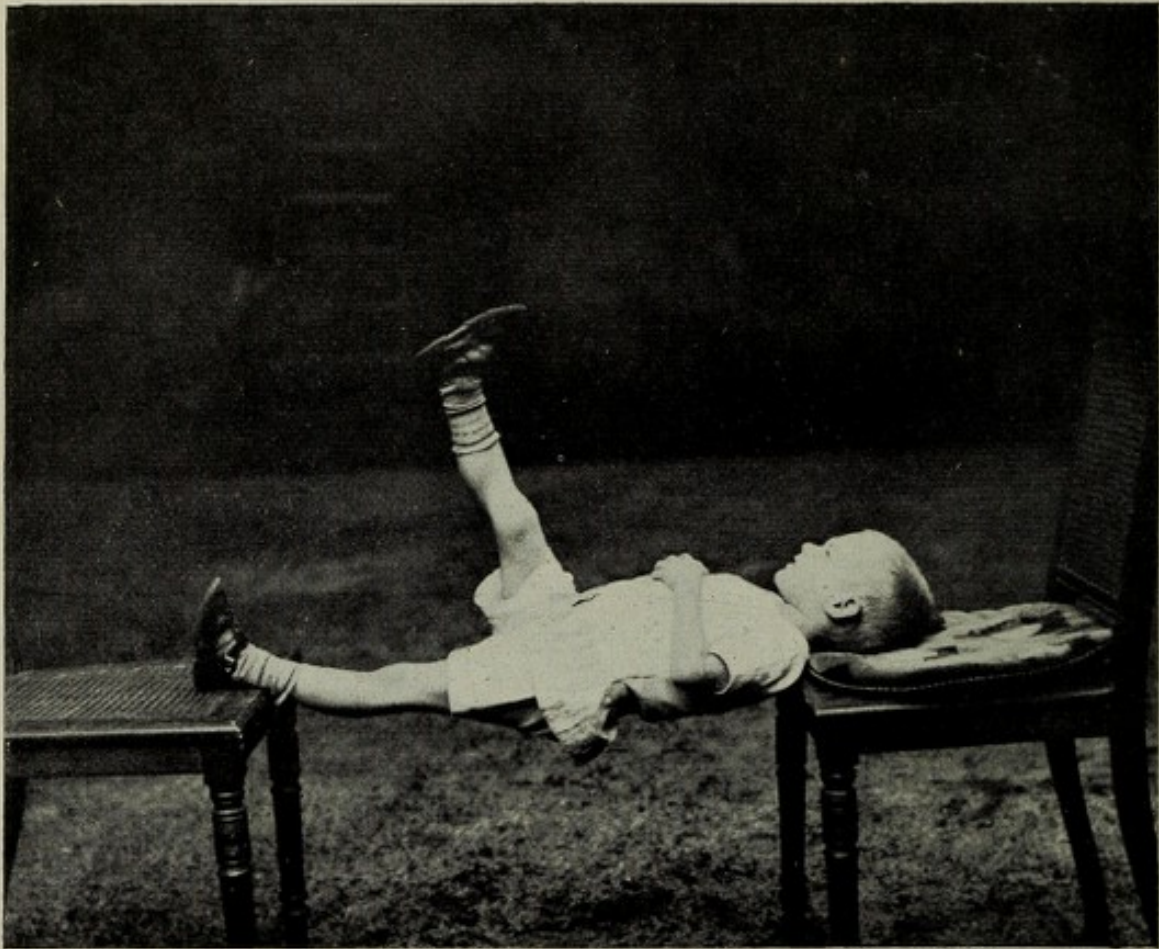


Allmählich erweitert man die Entfernung der Hände von einander, bis Bild 24 entsteht. Man hebe den Körper nur wenige Centimeter hoch, da der Wert der Übung durch die Höhe nicht beeinflusst wird und dem Kinde beim Einknicken ein niedriger Fall nicht schadet.



Ist sein Gewicht zu groß für den Lehrer, so kann man wie bei 25 verfahren, doch halte man dabei eine Hand unter das Kreuz des Kindes.

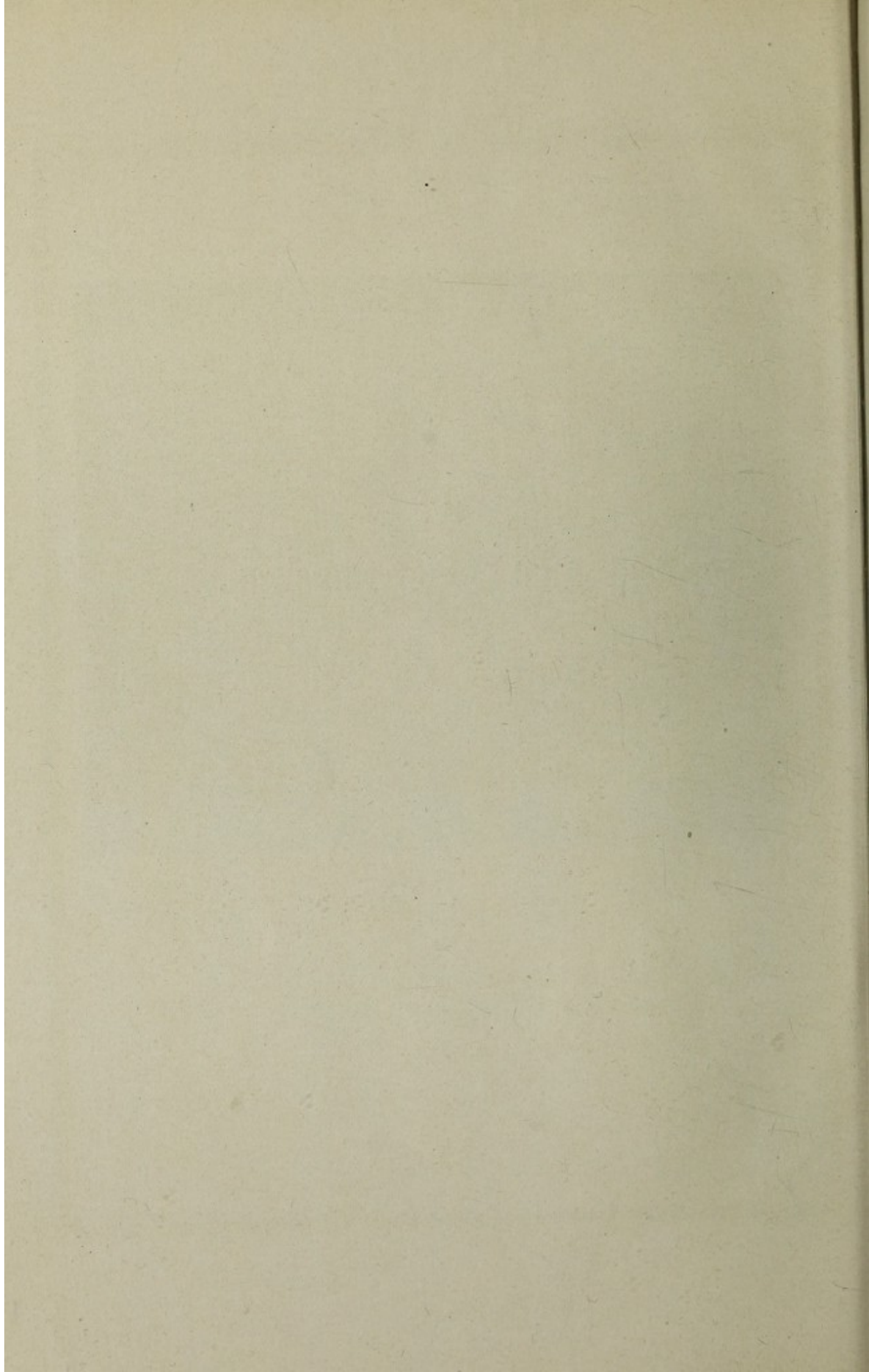
Zweck: Sehr wirklame Kräftigung der gesamten Rücken- und Genickmuskeln.



In dieser Lage können Beinbewegungen ausgeführt werden,
nachdem das Kind sicher in der Spannlage liegen gelernt hat.

IV.

Arm- und Schultermuskeln.

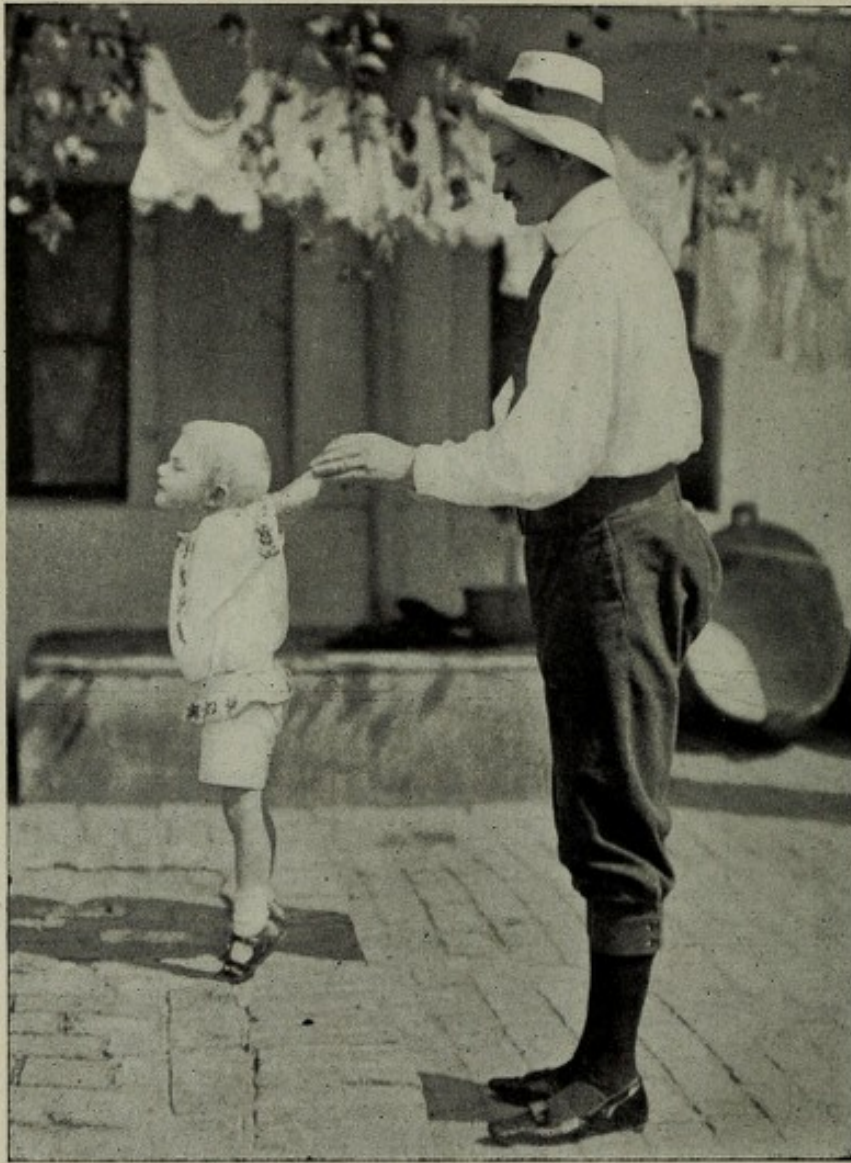




27. Armschwingen.

Das Kind schwingt die Arme, langsam beginnend, in großem Kreise, besonders nach rückwärts und aufwärts. Jedesmal nur 4 bis 6 Schwingungen machen. Siehe Bild 27.

Zweck: Gelenkigkeit der Arme.



28. Armheben rückwärts.

Man lasse das Kind die Arme so weit es kann allein rückwärts heben, dann hebe man vorsichtig ohne Ruck weiter bis zur Wagerechten, wenn das Kleine nicht vorher aufhören will. Je dichter die Hände zusammen sind, desto schwieriger ist die Übung. Siehe Bild 28.

Zweck: Schulter- und Oberarm zu kräftigen, Gelenkigkeit zu erhalten.



29. Liegestütz vorwärts.

Es kommt darauf an, daß der Körper gestreckt ist, der Leib nicht auf der Erde aufliegt, und auch andererseits der Rücken keine Wölbung zeigt. Siehe Bild 29.

Zweck: Kräftigung der Armstrecker,*) Beinstrecker, Rückenmuskeln.

*) Armstrecker machen den Arm grade (führen also alle Stützbewegungen aus, Schlag- und Stoßbewegungen), Armbeuger machen die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt. (Alle Zieh-, Hebe-, Klimmbewegungen.) Erstere liegen auf der Ellenbogenseite, letztere auf der anderen.

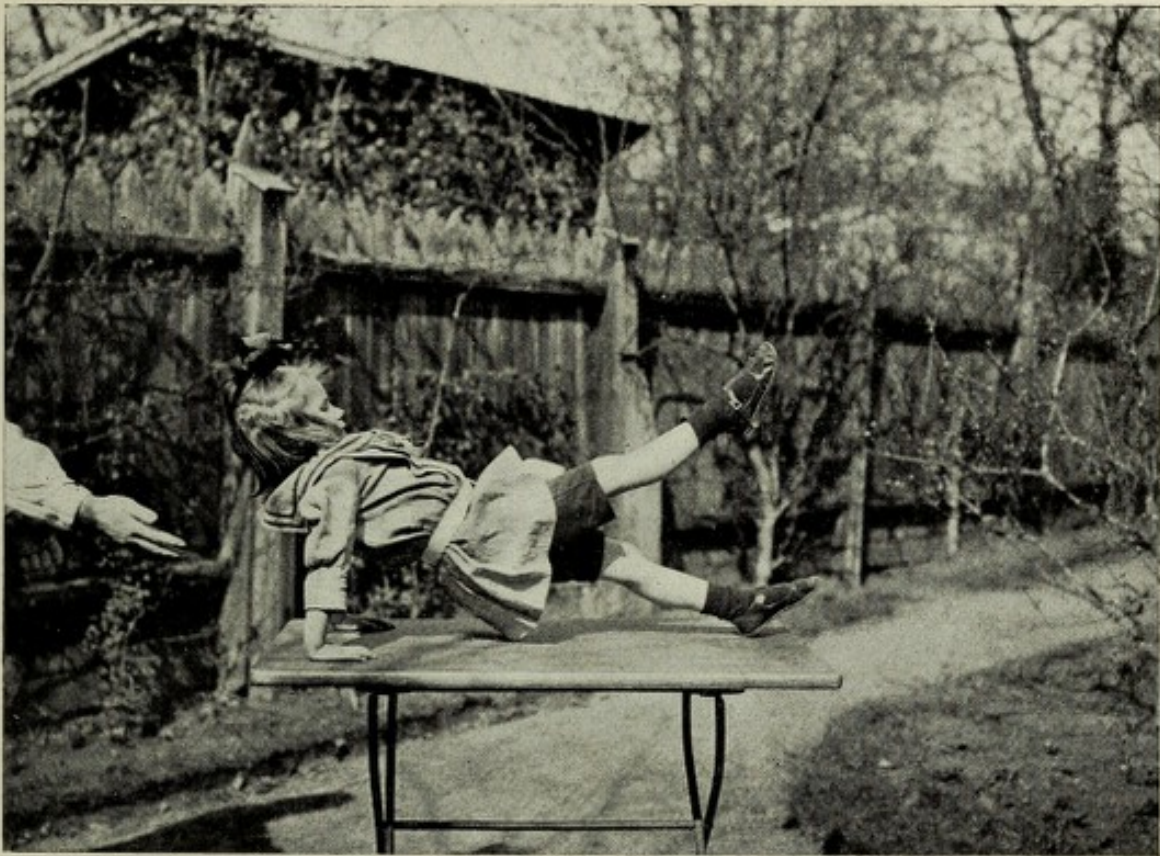


30. Liegestütz auf einen Arm seitwärts.*)

Auch hier sollen sich Körper und Beine in einer graden Linie befinden. Siehe Bild 30.

Zweck: Wie 29 in erhöhtem Maße, auch Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskeln.

*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.



31. Liegestütz rücklings mit Beinbewegungen.*)

Beim Liegestütz rücklings ist der Körper wiederum gestreckt. Die Rückseite des Körpers darf an keiner Stelle den Erdboden berühren.

In dieser Haltung werden nun die Beine abwechselnd nach allen Richtungen hin bewegt, wobei sie grade zu halten und die Fußspitzen abwärts zu drücken sind. Siehe Bild 31.

Zweck: Wie 29, Kräftigung auch der Bauchmuskeln und der unter 36—38 aufgeführten Muskelgruppen, je nach Bewegung der Beine.

*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.

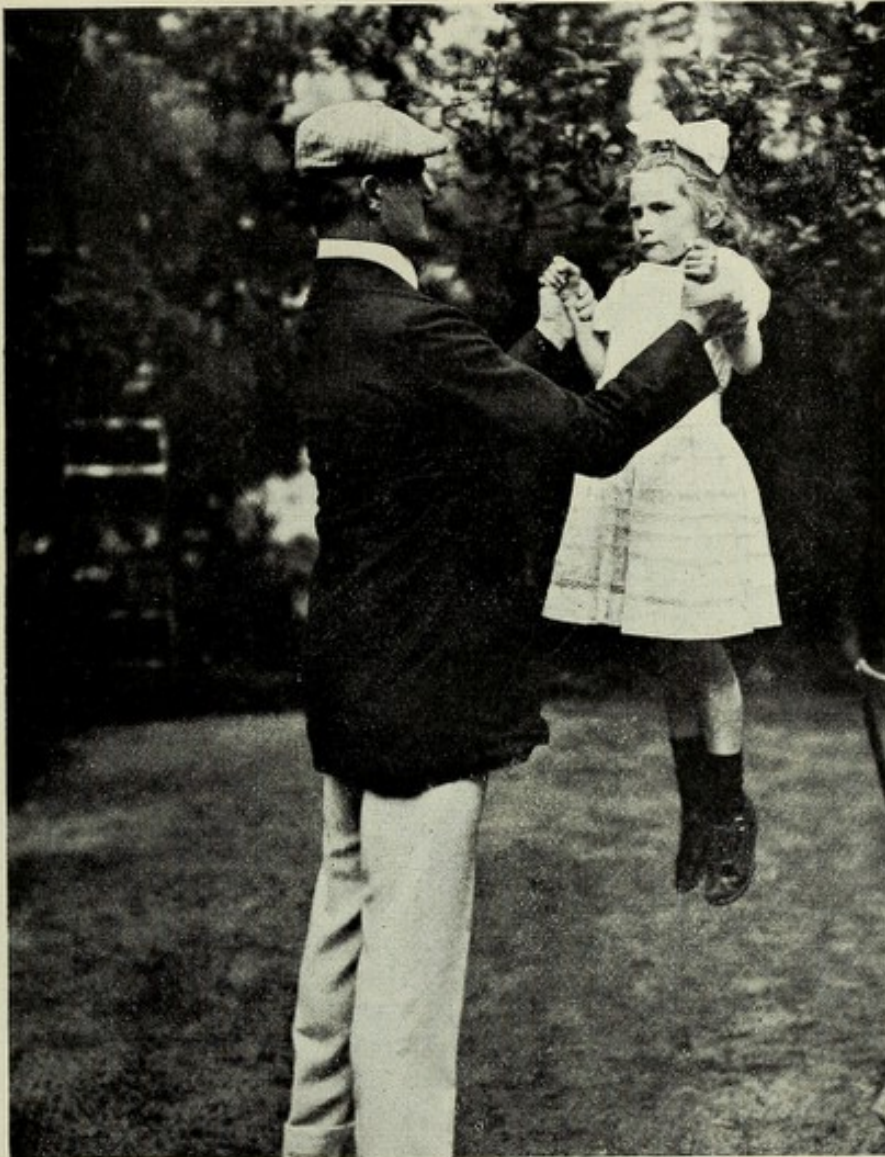


32. Laufen auf den Händen.*)

Das Kind macht Liegeltütz vorwärts und reicht dem Lehrer ein Bein, an dem dieser das Kleine etwas anhebt. (Zuerst hält man beide Beine des Kindes am Fußgelenk umfaßt.) Nun läuft es auf den Händen mit großem Vergnügen fort, wobei man darauf achte, daß man nicht schiebt, sonst bekommt es Übergewicht nach vorn. Auf den Ruf des Kindes „genug“ lasse man das oder die Beine langsam zur Erde nieder (nicht vorher loslassen). Siehe Bild 32.

Zweck: Übung für die Strecker der Arme.

*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.



33. Kurzhang.

Man hebt das Kind in der Haltung des Bildes 33 empor und läßt es, wenn es so im Kurzhang hängen gelernt hat, ganz langsam durch Langlassen der Arme den Körper senken. Später versucht es, mit langen Armen hängend, sich selbst durch Klimmzug in die Stellung des Bildes 33 emporzuziehen. Die Arme sind etwas auswärts gedreht, damit die Brust nicht eingeengt wird.

Zweck: Kräftigung der Armbeuger.



34. Handübung.

Das Kind umfaßt den Daumen des Lehrers, und dieser versucht mit Daumen und Zeigefinger die festgeschlossene kleine Faust zu öffnen. Das Kind muß gewinnen, sonst wird ihm die Übung langweilig. Siehe Bild 34.

Zweck: Kräftigung der Greifmuskeln.

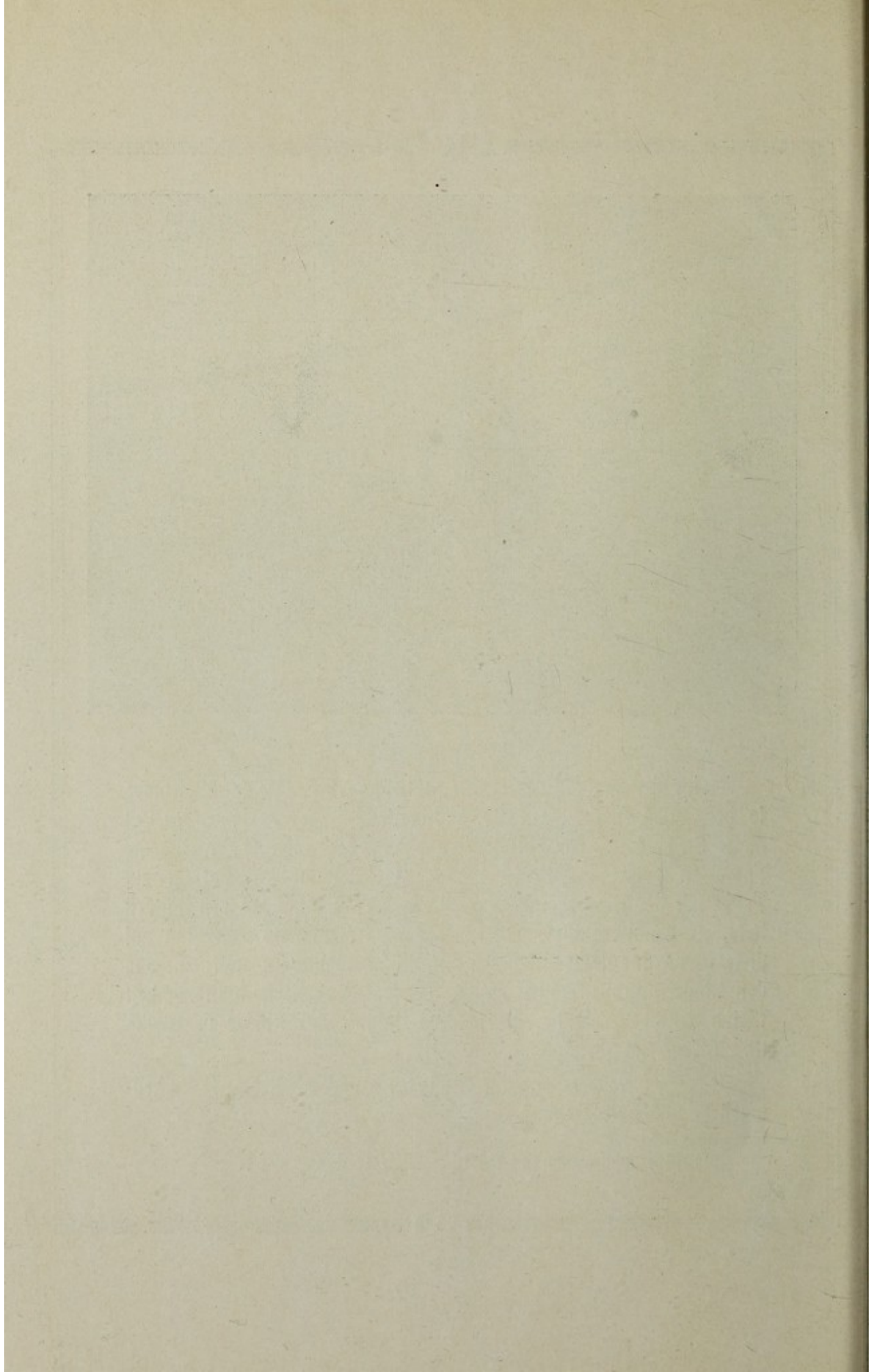


35. Handstand.*)

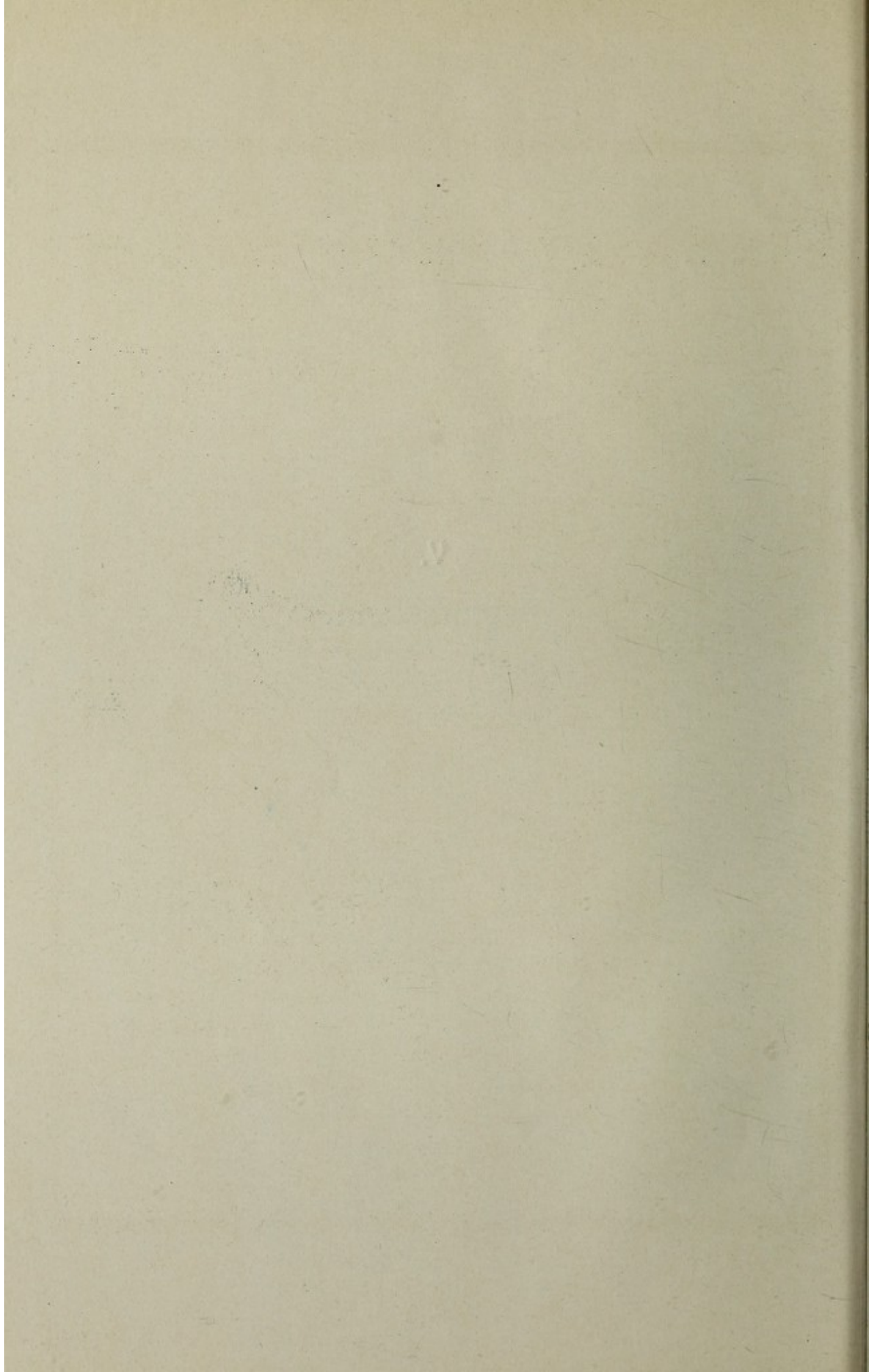
Aus der Stellung des Bildes 32 hebt man die Beine des Kindes so hoch, daß Bild 35 entsteht. (Handstand). Da es schwer ist, in dieser Stellung das Gleichgewicht zu halten, läßt man das Kleine die Fußsohlen gegen die Wand stützen, wobei man zur Vorlicht ein Fußgelenk des Kindes leicht umfaßt. Wenn es sicher auf den Händen steht, so kann es diese abwechselnd im Handstand heben, um auf diese Weise das Laufen auf den Händen allmählich zu erlernen, was den Kindern große Freude macht. Diese Übung ist nach Möglichkeit täglich zu üben, da sie für die gute Haltung des Kindes vorzüglich ist. Siehe Bild 35.

Zweck: Beste Übung für Armtrecker und Schulter- wie Rückenmuskeln und gute Haltung.

*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.



V.
Beinmuskeln.





36. Beinheben vorwärts.

Das Kind hält sich an einer Hand des Lehrers und hebt ein Bein so hoch es kann vorwärts (Bild 36), seitwärts (Bild 37) oder rückwärts. Dann hebt der Lehrer das Bein weiter so hoch als es geht (man merkt deutlich, wo die Grenze erreicht ist), und läßt an dem höchsten Punkt den Fuß des Kindes los. Dieses muß nun versuchen, das Bein in der höchsten Höhe zu halten oder ganz langsam zu senken. (Beide Beine abwechselnd üben.) Siehe Bild 36 und 37.

Zweck: Übung für Bauch- und Oberschenkelmuskeln und Strecker der Beine. Bei Bild 37 auch seitliche Gefäßmuskeln.



37. Beinheben seitwärts.

Siehe Text zu Bild 36.

Zweck: Wie 36.



38. Beinheben rückwärts.

Die Übungen 36, 37 und 38 werden auch ohne Hilfstellung als Balanceübungen ausgeführt. Die Arme werden dazu seitwärts gehoben. (Bild 38.) Das Kind versucht möglichst lange auf einem Beine zu stehen.

Zweck: Wie 36 und Balanceübungen.



39. Heben der Beine im Hängen.

Das Kind hält sich an den Daumen des Lehrers fest, und dieser umfaßt leicht die Handgelenke des Kleinen. Nun hebt es die Beinchen so hoch als möglich vorwärts. Wenn das Kind die Beine in der Wagerechten halten kann, schwingt man es in dieser Stellung hin und her. Siehe Bild 39.

Zweck: Übung für Bauch- und Oberschenkelmuskeln.



40. Hockstellung auf einem Bein und Strecken dieses Beines.

Das Kind hält sich an den Händen des Lehrers fest, hebt ein Bein vorwärts und läßt sich dann auf den stehengebliebenen Fuß in Hockstellung herunter. Das Aufrichten geschieht möglichst selbständig durch Strecken des Beines, das den Körper trägt. Die Arme ziehen nur soviel, als unbedingt notwendig ist. Später ist die Übung ohne Hilfstellung auszuführen.

Das andere Bein nicht vergessen! Siehe Bild 40.

Zweck: Kräftigung der Streckmuskeln der Beine.



41. Rumpfbeuge aus dem Sitz.*)

Das Kind setzt sich auf einen Oberschenkel des Lehrers. Während es den Oberkörper rückwärts herabbeugt, hält es sich dadurch im Sitz, daß es die Fußrücken unter das andere Bein des Lehrers legt.

Später kann die Übung so ausgeführt werden, daß das Kind nur einen Fuß unter den Oberschenkel des Lehrers steckt und das andere Beinchen darauf legt; hierdurch wird die ganze Last des kindlichen Körpers, die bisher von beiden Beinchen gehalten wurde, nur von dem einen getragen. Siehe Bild 41.

Zweck: Kräftigung der Beinstrecker, Brust- und Bauchmuskeln.

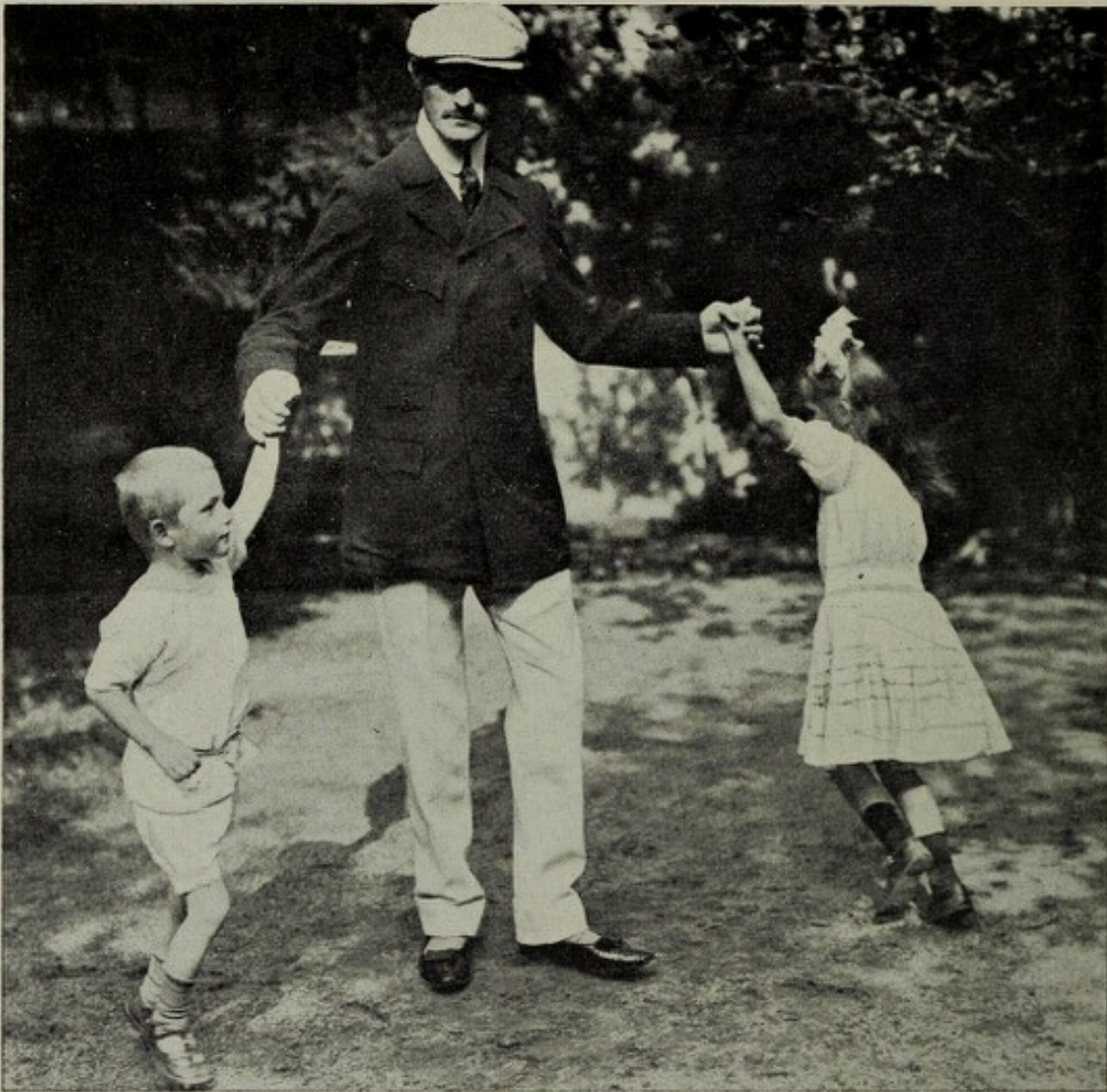
*) Siehe Anmerkung von Nr. 16.



42. Ballstoßen mit dem Fuß.

Das Kind legt einen gewöhnlichen Ball auf Fußlänge vor sich hin und versucht diesen soweit als möglich zu stoßen. Allmählich sucht es mit dem Ball einen bestimmten Punkt zu treffen. Die Beine wechseln beim Ballstoßen ab. Siehe Bild 42.

Zweck: Übung für die Strecker der Beine, Geschicklichkeitsübung.

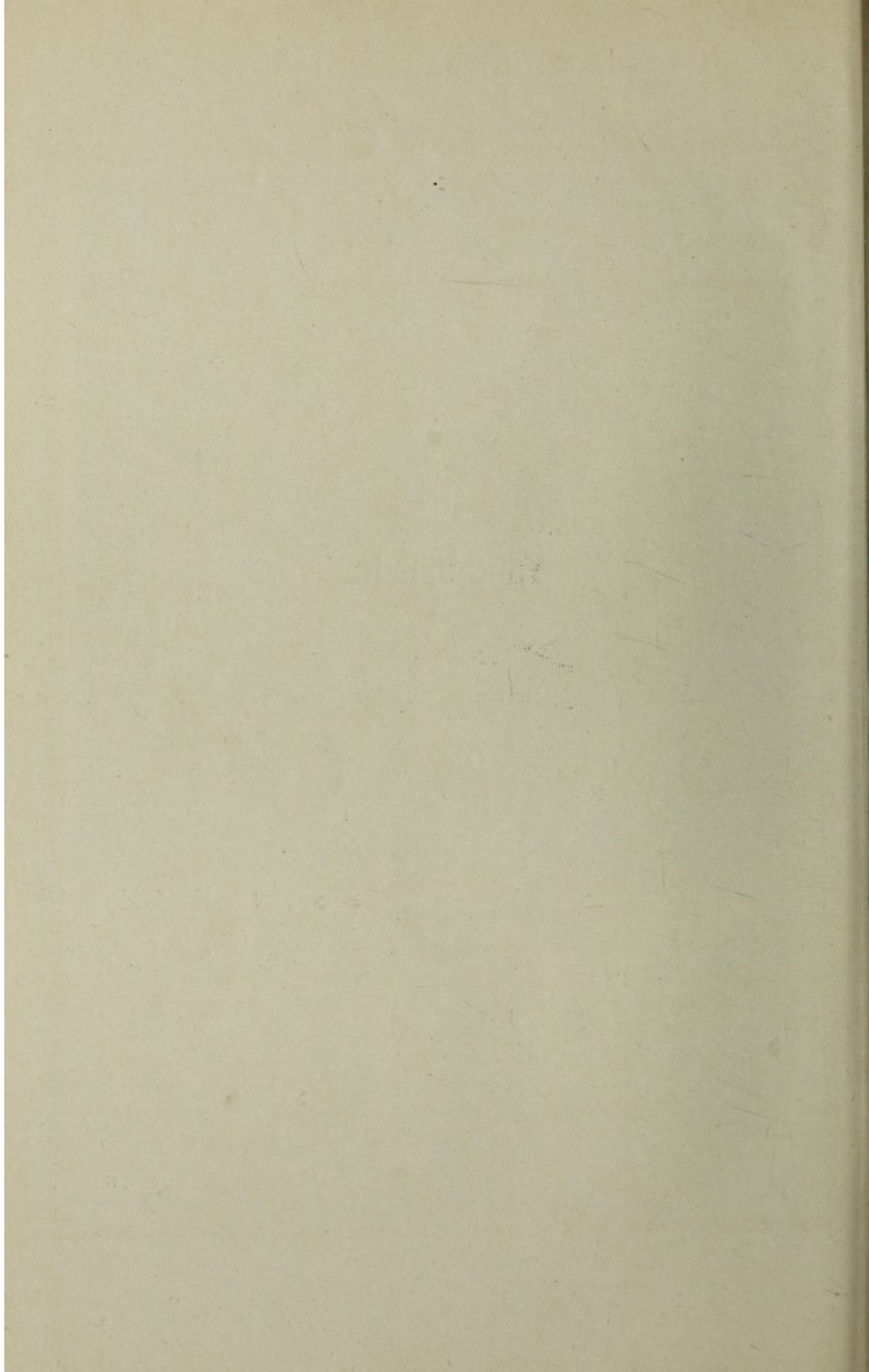


43. Graziöses Laufen.

Man lasse die Kinder an der Hand im Kreise oder auch gradeaus auf den Fußspitzen laufen und achte darauf, daß die Schritte elastisch hüpfend ausgeführt werden. Durch Singen oder Pfeifen einer Melodie lernen die Kinder gleichzeitig im Takt laufen und eignen sich natürliche Grazie an. Nach kurzer Zeit muß die Hand gewechselt werden. Anschließend 4- bis 6 mal tief atmen.

Zweck: Kräftigung der Bein- und Fußmuskeln, der Lunge und des Herzens, Aneignung graziöser Bewegungen.

VI.
Fußmuskeln.





44. Fußbewegungen.

Die Kinder heben die Beine etwas an und drücken die Füße energisch nach allen Seiten soweit sie irgend können. Siehe Bild 44. Die Übung kann auch in der Rückenlage ausgeführt werden.

Zweck: Kräftigung der Waden- und Fußmuskeln, elastischer, graziöser Gang.



45. Ferfenheben.

Das Kind hebt sich so hoch als möglich auf den Fußspitzen und wippt auf den Zehen lebhaft auf und nieder. Wenn es die Übung ausführt, ohne sich dabei anzufassen, so erfüllt sie gleichzeitig den Zweck einer Balanceübung. Siehe Bild 45.

Zweck: Wie 44.

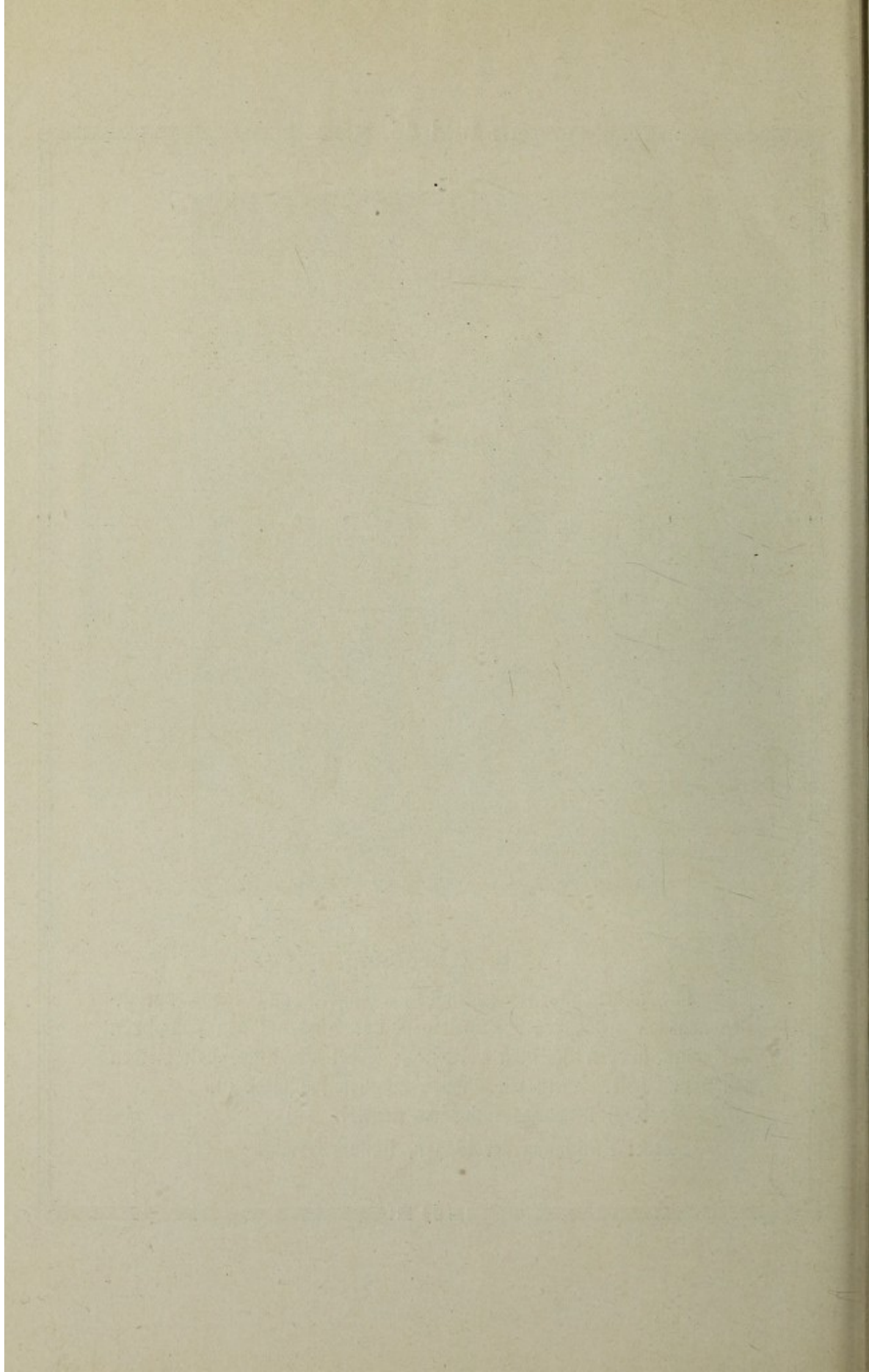


46. Zehengang.

Mit scharf abwärts gedrückten Schultern und etwas zurückgenommenen angehobenen Armen geht das Kind auf den Fußspitzen mit ganz kurzen Schritten vorwärts, wobei die Kniee steif bleiben sollen und jeder Schritt ein Wippen auf der Fußspitze ist.

Der Kopf ist etwas rückwärts geneigt.

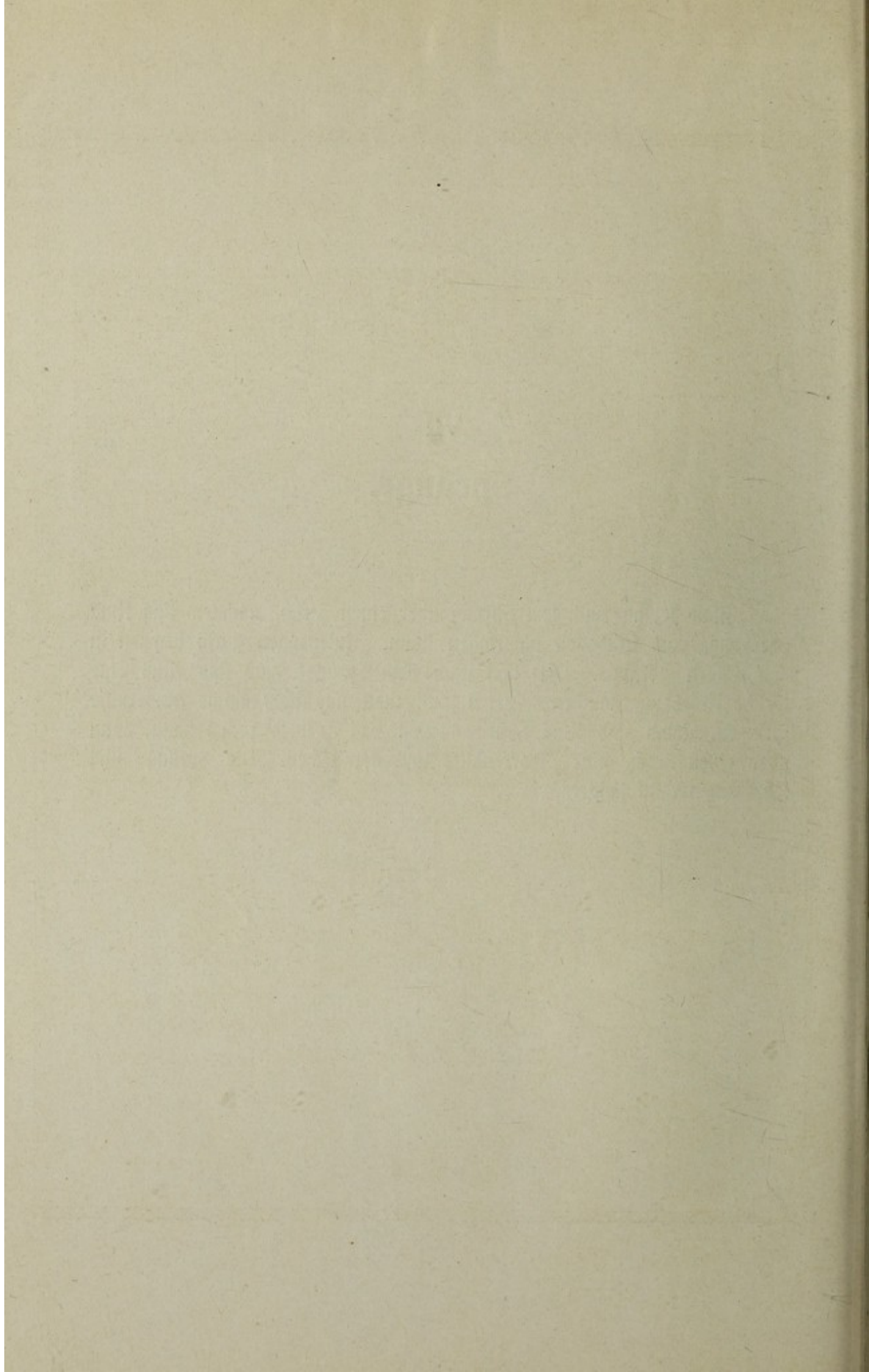
Zweck: Kräftigung der Waden, Haltungsübung.

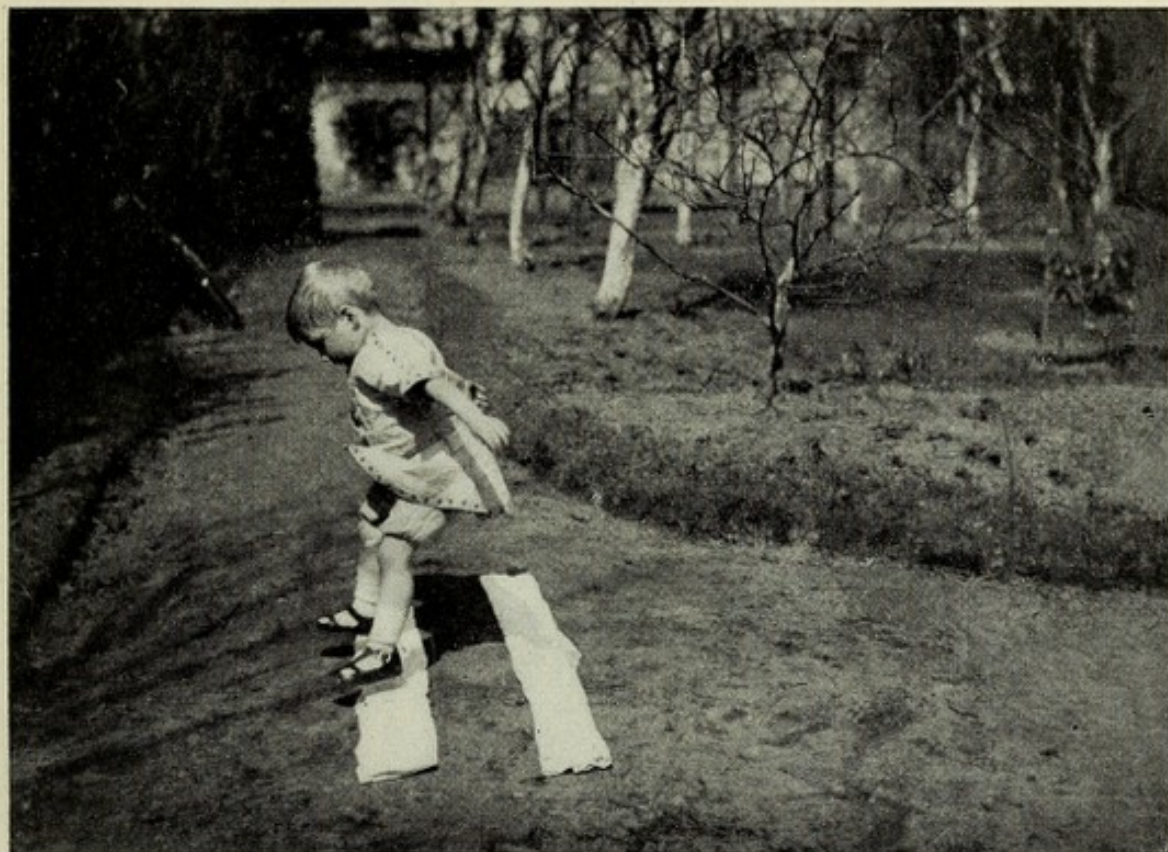


VII.

Sprünge.

Man beginne mit dem Sprung über einen Strich, nachdem das Kind überhaupt vom Erdboden abspringen kann. Kniebeugen durch Wippen in den Knien vorüber. Vor und nach dem Sprunge muß das Kind eine weiche Kniebeuge machen. Zuerst läßt man nur über flache Hindernisse springen, damit das Kind nicht anstoßen und dadurch fallen kann, dann über einen Stock, eine Zigarrenkiste und dergleichen. Die Sprünge sind sehr langsam zu steigern.





47. Schlußsprung.

Anstatt beim Springen Hilfestellung zu geben, legt man dem Kinde ein Handtuch um die Brust, bindet dies auf dem Rücken zusammen und faßt es an. Dadurch verhindert man mit Sicherheit, daß das Kind fällt.

Zweck: Kräftigung der Bein- und Fußmuskeln. Übung von Augenmaß, Mut, graziöser Körperbeherrschung.



48. Sprünge mit Anlauf.

Sprünge mit Anlauf werden durch kleine Hindernisse vorbereitet, die das Kind überlaufen kann, z. B. einen Stock und dergl.

Bei 48 hält das Kind die Fußspitzen richtig, d. h. es wird zuerst mit diesen auf den Boden kommen.



Bei 49 landet zuerst der Absatz, was dem Kinde von vornherein abzugewöhnen ist, da es bei größeren Sprüngen Schmerzen verursacht und Furcht vor weiterem Springen erzeugt.

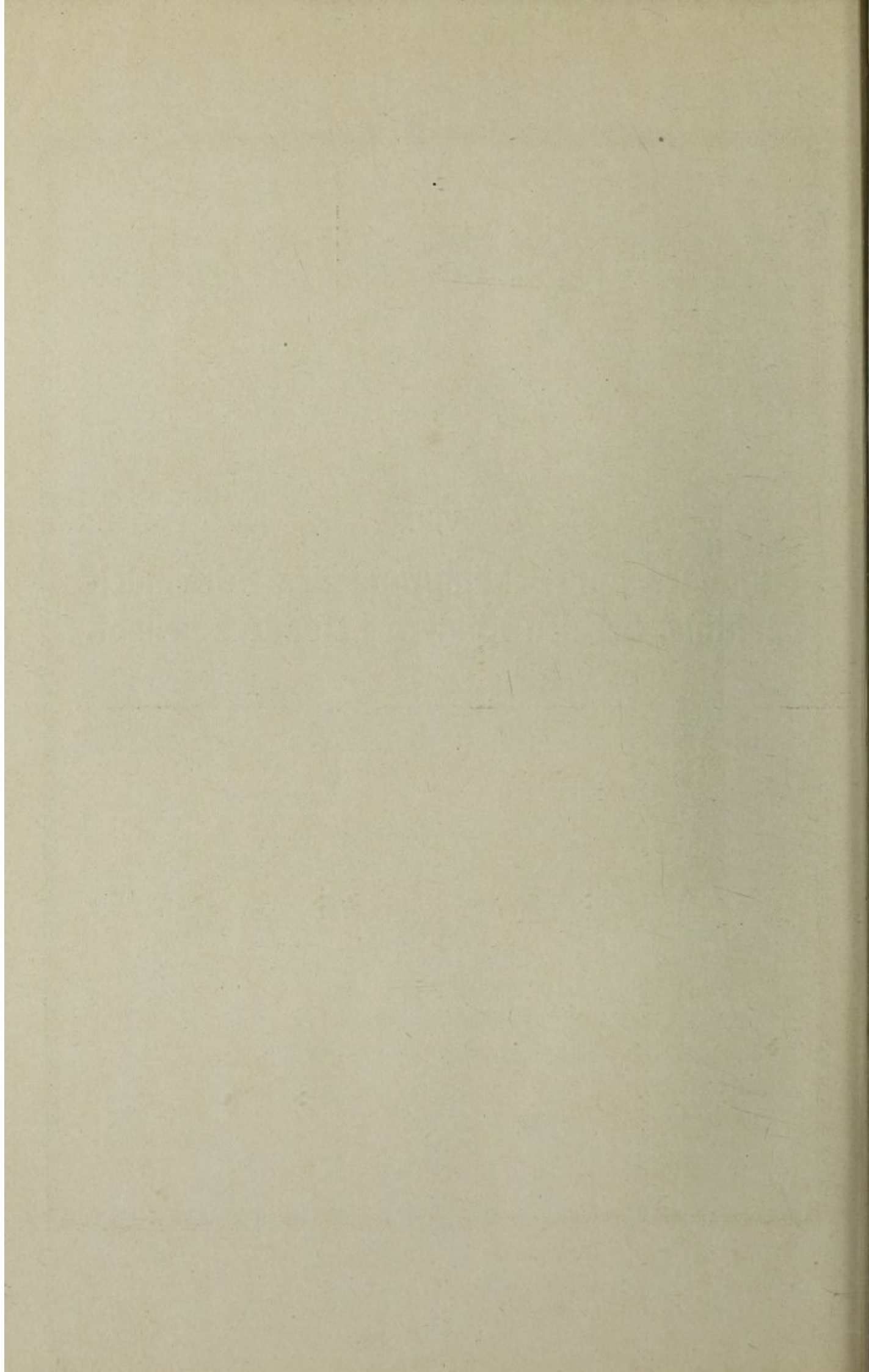


50. Steigerung des Springens.

Das Kind springt von einem Stuhl, den der Lehrer an der Lehne festhält, über ein Hindernis, welches so leicht gebaut ist, daß es umfällt, wenn das Kind anstößt. Feste Hindernisse sind bis zu dem Zeitpunkte zu vermeiden, da das Kind mit Sicherheit hinüberkommt. Zur Landung ist in der ersten Zeit weicher Boden als Niedersprungsstelle auszufuchen, oder es sind Kissen und dergleichen zu benutzen. (Bild 50.)

VIII.

**Übungen zur Bekämpfung des Schwindel-
gefühls, bei den Kindern besonders beliebt.**





51. Karussell.

Man setze sich das Kind auf die flache Hand, ergreife ein Händchen derart, daß das Kleine sich selbst an einem Finger des Lehrers festhalten kann und drehe sich im Kreise, zunächst langsam und nur 1—2mal herum.



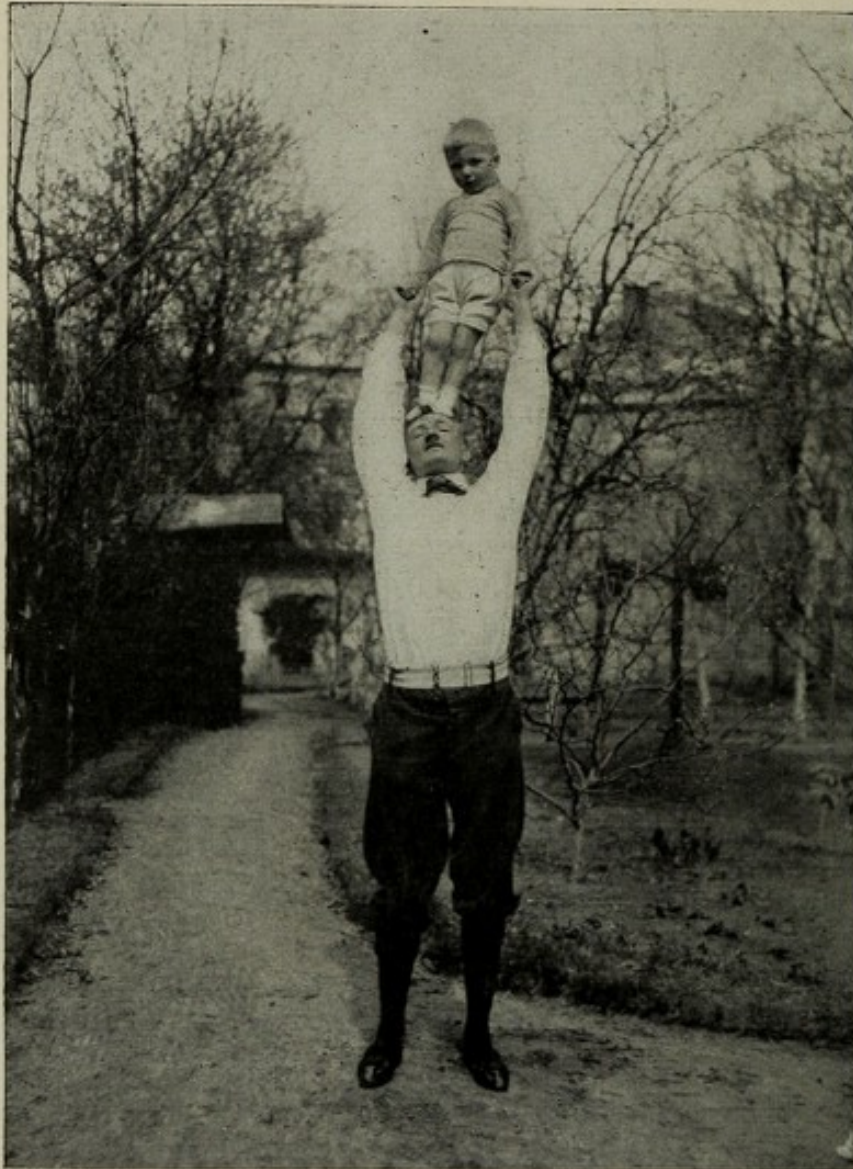
52. Karussell.

Man legt dem Kinde ein Handtuch unterhalb der Arme breit um die Brust, hält es hinter dem Rücken zusammen und erfaßt mit der anderen Hand das innere Händchen des Kindes. Auf den Ruf „hopp“! springt das Kleine hoch, und der Lehrer schwingt es im Kreise. Anfangs langsam und nur einmal herumschwingen, später soviel als es dem Kinde Freude macht. Bild 52.



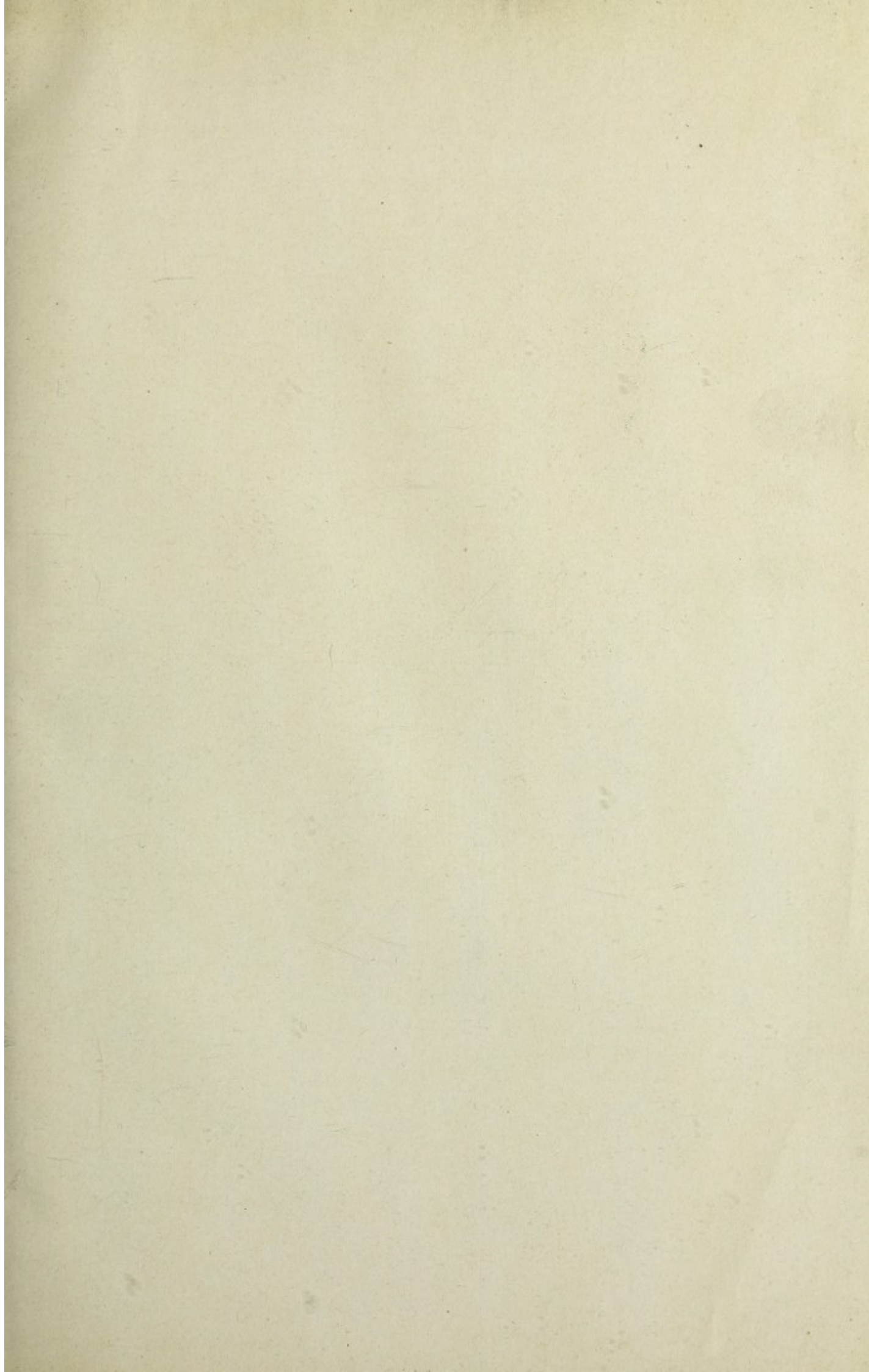
53. Schaukel.

Der Lehrer umfaßt mit der einen Hand ein Handgelenk des Kindes und spreizt von dieser Hand den Zeigefinger als Griff für die andere Hand des Kindes ab. Dieses umfaßt mit der am Handgelenk gehaltenen Hand den Daumen und mit der anderen den abgespreizten Zeigefinger des Lehrers. Dann hebt das Kleine ein Bein vorwärts, der Lehrer ergreift dieses mit der freien Hand und beginnt zu schaukeln. Anfangs nur wenig, allmählich höher schaukeln. Bild 53.



54.

Man setzt sich das Kind so auf die Schultern, daß seine Beinchen rechts und links des Halses über die Brust herabhängen, läßt es fest um die Daumen fassen und greift selbst leicht um die Händchen des Kleinen. Nun tragt man erst mit ihm etwas herum, damit es sich an die Höhe gewöhnt, dann läßt man es auf die Schultern und schließlich auf den Kopf steigen. Der Rückweg wird auf dieselbe Weise angetreten. Im eigenen Interesse empfiehlt es sich, das Kind die Schuhe ausziehen zu lassen. Bild 54.



Druck von Edmund Stein in Potsdam.

