Eine Viertelstunde tägliches Turnen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1929)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

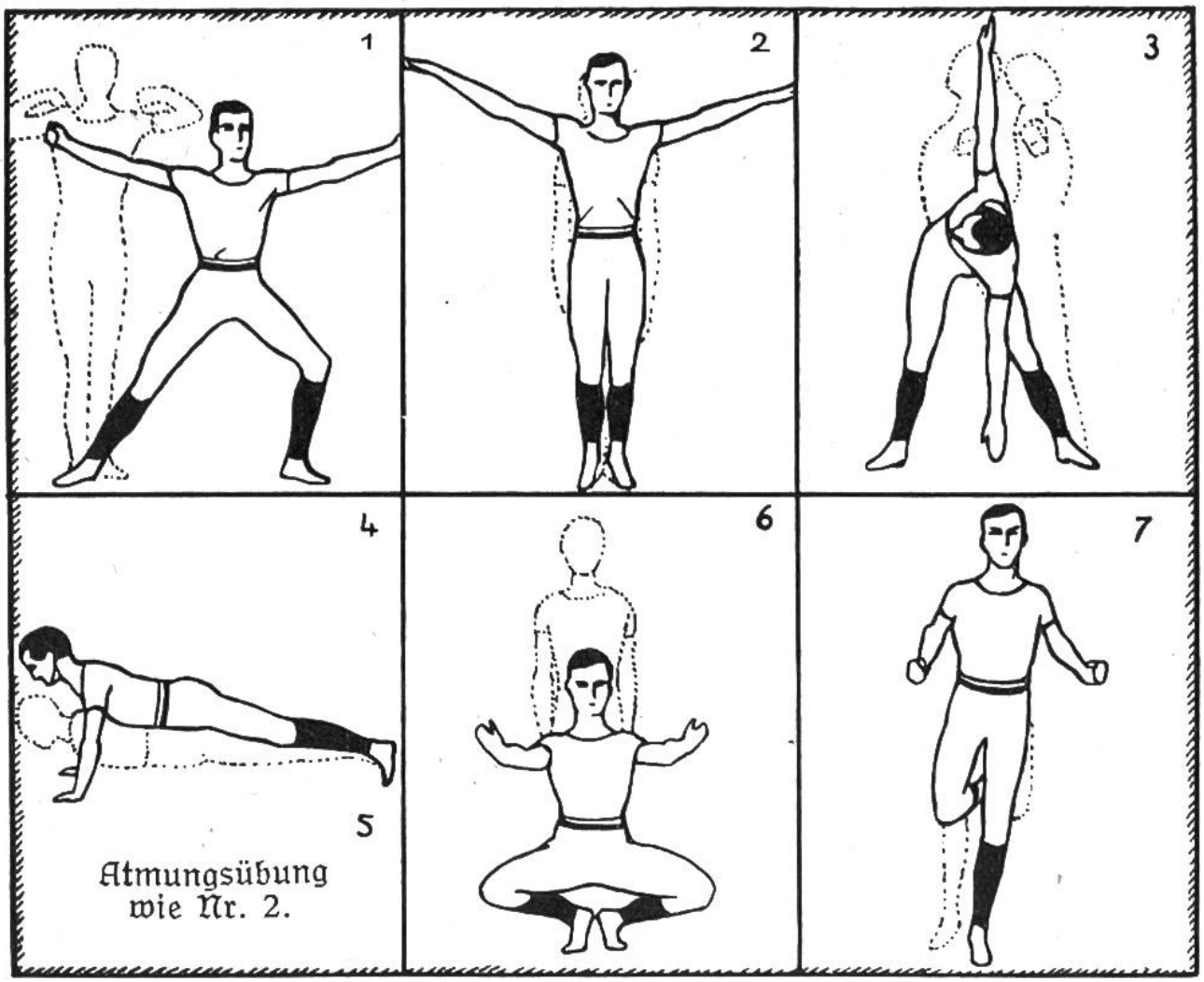
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Eine Viertelstunde tägliches Turnen.

16 Übungen (nach Turnlehrer Dubois, Bern) zur Stärkung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Jede Übung anfangs 4mal und steigend bis 10mal in frischer Luft ausführen. Tief u. langsam durch die Nase ein- u. durch den Mund ausatmen.

1. Übung. Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts. (Stärkung der Bein-Streckmuskeln.)

2. Übung. Arme ausbreiten, sich auf die Fußspitzen stellen und tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Fersen senken und gut durch den Mund ausatmen. (Diese Übung stärkt die hintern Muskeln des Beines und die Streckmuskeln, sowie das ringförmige Band der Fußwurzel und die Fußmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiefe Ein- und Ausatmen wesentlich gefördert.)

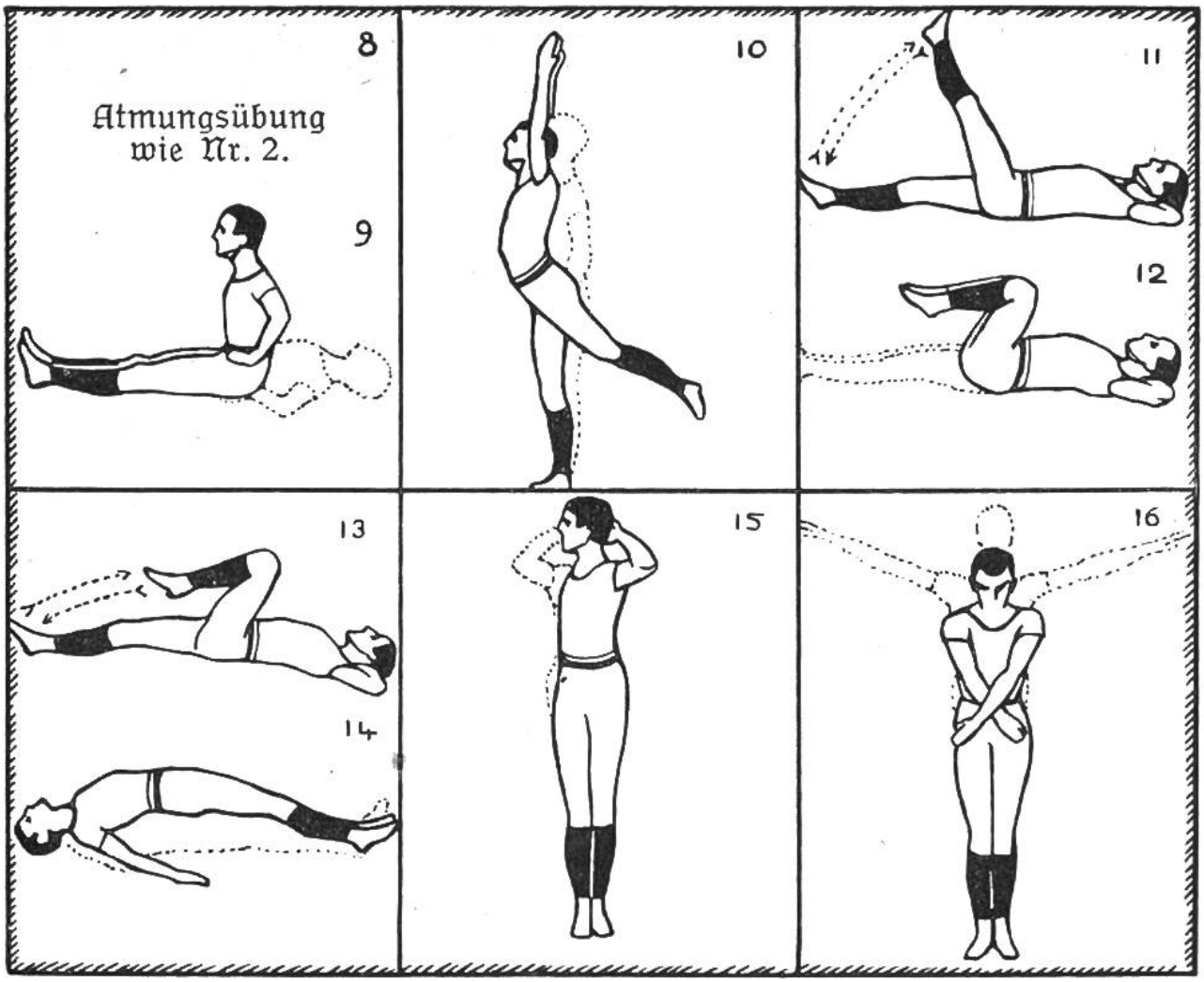
3. Übung. Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so daß man mit den Fingerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)

4. Übung. Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, Hände platt auf den Boden, Ellbogen nach außen gerichtet. Sich auf die Arme und Fußspitzen stützen und den Körper heben und senken. Diese Übung muß langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust- und Unterleibsmuskeln.)

5. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).

6. Übung. Tiefes Kniebeugen, Arme nach vorn heben; dann Knie strecken und Arme senken. Oberkörper gerade halten. (Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels und des Beines.)

7. Übung. Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten



halten. (Die Übung ist für Herz und Lunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmäßig und tief ein- und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines sowie der Beugemuskeln der Zehen.)

8. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).

9. Übung. Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen. (Stärkung der Lenden- und Unterleibsmuskeln.)

10. Übung. Abwechslungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochhalten. (Diese Übung hat großen Einfluß auf die Haltung des Rückgrates u. stärkt die Lenden- u. Rückenmuskeln.)

11. Übung. Sich auf den Rücken legen, abwechslungsweise das linke und das rechte Bein aufheben u. senken. (Stärkung der Lenden- und Bauchmuskeln.)

12. Übung. Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

13. Übung. Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

14. Übung. Sich auf den Rücken legen, die Hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben. (Diese Übung hat auf die Haltung des Rückgrates großen Einfluß.)

15. Übung. Hände an den Nacken legen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechslungsweise nach rechts und links drehen. (Stärkung der Bauch- und Armmuskeln.)

16. Übung. Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme kreuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärkt die Lunge.)