Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1948)

Heft: 103

Artikel: Koordinations-Uebungen

Autor: Kowarschik, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930957

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

seiner Gegenwart von Andern über ihn geführt werden. Er glaubt sich infolgedessen verfolgt, sucht vermeintliche Feinde, setzt sich zur Wehr, begeht gelegentlich Selbstmord, um sich ihnen zu entziehen oder läuft auf die Polizei, um Schutz zu suchen. Können die Kranken interniert werden, so werden die Halluzinationen (mit Beendigung der Alkoholzufuhr) seltener, treten nur noch nachts auf, doch kann der Kranke stets über seine krankhaften Erlebnisse genau Bericht geben.

Wird das Krankheitsbild in der Hauptsache von der Eifersucht beherrscht, die beim Trinker eine häufig vorkommende Erscheinung darstellt, und zwar in Form von Wahn-Ideen, so spricht man vom alkoholischen Eifersuchtswahn. Er klingt nach Entziehung des Giftes meist rasch ab; wird der Kranke jedoch nicht bald in einer Anstalt untergebracht, so trägt sein Leiden in besonders hohem Maße dazu bei, das Leben der Ehefrau und der Familie zur Hölle zu machen.

Als Korsakoffsche Psychose wird ein Krankheitsbild bezeichnet, das sich durch hochgradige Störung der Merkfähigkeit, Erinnerungsfälschungen, Orientierungsstörung, verbunden mit schmerzhaften Entzündungen von Nervenstämmen ausweist. Die Krankheit kann Monate bis Jahre andauern und hinterläßt auch nach Abheilung oft noch geistige Defekte. *(Dr. H. Haymann.)*

Koordinations-Uebungen

Nie kommt eine Bewegung durch einen Muskel allein zustande, stets ist an ihrer Ausführung eine größere Anzahl von Muskeln, die sich gegenseitig unterstützen (Synergisten), beteiligt. Gleichzeitig treten auch ihre Antagonisten in Tätigkeit, um die Bewegung zu überwachen und fein abzustufen. Das richtige Zusammenspiel aller dieser Muskeln zu lenken, die Stärke und zeitliche Aufeinanderfolge ihrer Innervation festzulegen, ist die Aufgabe der Koordination.

Nur wenige koordinierte Bewegungen, wie das Atmen, Schlucken und Saugen, sind angeboren, alle andern, wie das Stehen, Gehen, Greifen und sonstige Handfertigkeiten müssen nach der Geburt erst erlernt werden. Das geschieht durch Uebung. Das soll durch ein Beispiel klar gemacht werden. Der ursprüngliche Zweck der Hand ist das Zugreifen und Festhalten. Dazu werden die vier letzten Finger in Opposition zum Daumen gebeugt. Will man nun Klavierspielen oder Maschinenschreiben lernen, dann muß man zuerst diese assoziierten Beugebewegungen der Finger auflösen. Man muß sie „verlernen" und an ihrer Stelle erlernen, jeden einzelnen Finger für sich allein zu beugen und zu strecken. Das ist einzig und allein durch Uebung möglich, indem man zuerst mit größter Aufmerksamkeit und Willensanstrengung die beabsichtigte Bewegung ausführt und so lange wiederholt, bis sie mühelos und leicht und schließlich automatisch, das heißt, im Unterbewußtsein erfolgt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Bahnung. Alle Bewegungen, die wir wirklich beherrschen, wurden auf diese Weise automatisiert. Die Fähigkeit, koordinierte Bewegungen zu erlernen, ist bei verschiedenen Personen verschieden ausgeprägt; sie ist angeboren und wird als Geschicklichkeit bezeichnet.

Das Erlernen koordinierter Bewegungen wird dadurch möglich, daß die Nervenzelle von jedem sie erregenden Vorgang Reizeindrücke oder Erinnerungsbilder (Engramme) bewahrt. Jedes Reizerlebnis, das einmal durch eine Nervenzelle hindurchgegangen ist, hinterläßt in ihr Veränderungen ihrer molekularen Struktur, die sie befähigen, auf eine Wiederholung dieses Reizes leichter und rascher anzusprechen („Gedächtnis des Nervensystems"). In diesem Sinne spricht man bei Bewegungsvorgängen auch von einem kinetischen Gedächtnis. Durch stete Wiederholung einer bestimmten Innervationskombination gelingt es, die Nervenbahnen so auszuschleifen, daß schon ein schwacher Willensimpuls genügt, nicht nur eine Bewegung, sondern einen ganzen Bewegungskomplex automatisch ablaufen zu lassen.

Die Koordinationsübung ist also gleichbedeutend mit einer Uebung des Nervensystems, während die Kraftübung vorwiegend eine Angelegenheit des Muskels bildet. Während wir bei der Kraftübung stets ein Maximum an Kraft anwenden sollen, suchen wir bei der Geschicklichkeitsübung mit einem Minimum an Kraft auszukommen. Jede nicht absolut notwendige Muskelkraft soll dabei vermieden werden. Dieser zwischen Kraft und Koordination bestehende Unterschied wird uns vielleicht am besten durch die Vorstellung eines Athleten und eines Jongleurs klar werden. Der erste verkörpert die Höchstleistung an Muskelkraft, der zweite die Höchstleistung an Geschicklichkeit. Der muskel-

bepackte Körper des Athleten zeigt uns, daß er die Leistung der Stärke seiner Muskeln verdankt, während die Kunst des Jongleurs auf der Geschwindigkeit und Präzision seiner Bewegungen beruht. (J. Kowarschik.)

Uebungen der Beine: Einfaches Gehen mit Hilfe der Unterstützungsperson; später Gehen am Gehbänkchen oder am Stock; Gehen nach gelegten (großen!) Figuren am Boden: Gerade, Kreislinie, Spirale etc.; Zielübungen mit dem Fuß nach Zahlen am Boden oder kleinen Kreisen. (Mit Kreide hingezeichnet.) Uebungen mit Sitzen und Aufstehen und Wenden und Umkehren.

Uebungen der Hände: Greifen und Loslassen von kleinen Gegenständen; Verlegen nach bestimmten Angaben von Gegenständen; Zielübungen der einzelnen Finger nach Zahlen oder Figuren auf einer Zieltabelle; Nachfahren mit der Hand an vorgezeichneten großen Figuren; Handhaben von Gebrauchsgegenständen: Kamm, Bürste, Spiegel, Schlüssel, Geldstücke etc.; Oeffnen und Schließen von Knöpfen an Kleidungsstükken; Aufziehen einer Uhr; Aufhängen des Hutes an Kleiderhaken; Spielformen: Kugeln, Bälle, Stäbe fassen und nach bestimmten Bewegungen handhaben; Legen von Zündhölzern, von Spielsteinen, Schachfiguren; Bedecken von Spielfeldern mit Figuren; Ordnen von Spielkarten oder Legen nach bestimmten Angaben; Knüpfübungen mit Stricken oder Seilen, später mit Schnur oder gar Faden. Schreibübungen oder Zeichnungsübungen: mit großen Figuren beginnen oder groß geschriebenen Ziffern und Buchstaben.

Kleine Auskünfte des Rechtsberaters

Berufsgeheimnis: Angehörige einiger Berufe wie Geistliche, Aerzte, Anwälte, Treuhänder sind grundsätzlich zur Verschwiegenheit verpflichtet in bezug auf Tatsachen und Verhältnisse, die ihnen infolge ihres Berufes anvertraut worden sind oder die sie in dessen Ausübung wahrgenommen haben. Nur die Einwilligung des Berechtigten oder die schriftliche Bewilligung der vorgesetzten Behörde oder Aufsichtsbehörde können sie von dieser Pflicht entbinden.

Beruf der Ehefrau: Er darf nur mit Zustimmung des Ehemannes ausgeübt werden. Der Richter kann der Ehefrau unter Umständen, wenn sich die Ehegatten nicht einigen können, die Erlaubnis erteilen, sofern die Ausübung des Berufes im Interesse der Familie liegt.

Betreibung: Zwangsweise Vollstreckung einer Forderung, d. h. die Möglichkeit für den Gläubiger, sich für eine Forderung, welche der Schuldner nicht gutwillig begleicht, mit Hilfe der Behörde bezahlt zu machen, bis zur Pfändung und Verwertung.

Bürgerrecht: Das Recht, an einem bestimmten Ort Bürger zu sein. Nach unsern Bestimmungen ist ein Schweizer zuerst Bürger einer Gemeinde, dann eines Kantons und schließlich der Eidgenossenschaft. Die Heimatgemeinde stellt den Heimatschein (Bürgerbrief) aus.

Bürgerort: oder Heimatort ist die Gemeinde, in der man das Heimatrecht besitzt. Dieses Recht wird erworben durch 1. Abstammung (Gemeinde, in der der Vater oder die außereheliche Mutter heimatberechtigt sind), 2. Naturalisation (Einkauf) für Schweizer aus andern Kantonen und für Ausländer unter bestimmten Voraussetzungen, 3. Schenkung von Ehrenbürgerrecht, 4. Heirat, wobei die Frau das Bürgerrecht des Mannes erhält.

Eigentumsvorbehalt: Das Recht des Eigentümers auf eine Sache, obwohl sie in den Besitz des Erwerbers übergegangen ist. Wirksam ist dieses Recht nur, wenn es im Eigentumsvorbehaltsregister am Wohnort des Erwerbers eingetragen ist. Wird ein Eigentumsvorbehalt eingetragen, um damit die Bestimmungen über das Pfandrecht zu umgehen, so ist er ungültig. Häufig kommt der Eigentumsvorbehalt in Verbindung mit dem Abzahlungsgeschäft vor.

Geschiedene Frau: Sie behält das Bürgerrecht des Mannes, muß aber, wenn ihr nicht ausdrücklich das Gegenteil gestattet ist, den Mädchennamen wieder annehmen.

Gewerbegerichte: Die nach den meisten kantonalen Prozeßordnungen bestehenden Schiedsgerichte, in denen Arbeitgeber und Arbeitnehmer vertreten sind und welche Streitfragen aus Dienstverhältnissen entscheiden.

Haftpflicht: Gesetzliche Verpflichtung für bestimmten Schaden zu haften und ihn zu ersetzen, z. B. Haftpflicht des Velofahrers, der einen Passanten überfährt, Haftpflicht des Hausbesitzers, wenn durch einen Fehler am Haus (schlechte Treppen, fallender Ziegel vom Dach) jemand zu Schaden kommt, Haftpflicht des Tierhalters, wenn das Tier Scha-