

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 1

**Artikel:** Die Mutter als erste Turnlehrerin ihres Kindes!

**Autor:** Schimidt, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994722>

### **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:** 23.02.2026

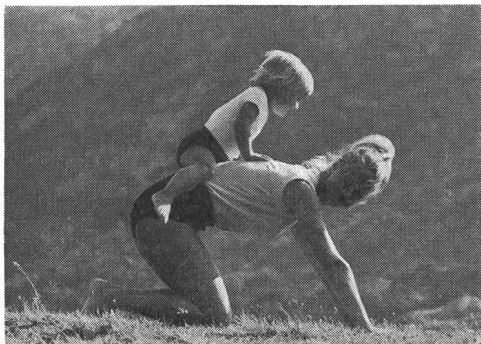
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Wie vielseitig so ein «Pferdchen» verwendbar ist! Zunächst wird das «Pferdchen» zum Übungsplatz geführt. So, jetzt kann es losgehen!



Das «Pferdchen» wird bestiegen — ganz schön anstrengend die Angelegenheit — aber das kluge Tier hilft natürlich mit!



So, das hätten wir geschafft, und nun wird aus dem Pferd ein Schaukelpferd. Natürlich muss sich der kleine Reiter ganz fest halten.

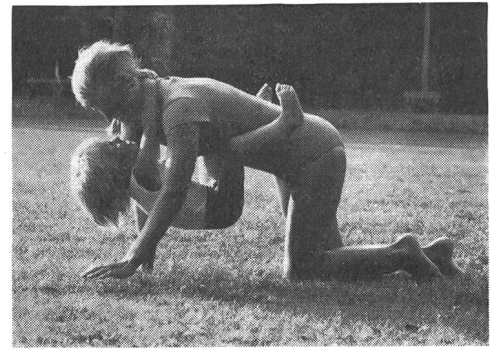


Unter der Mutter fühlt man sich doch noch am sichersten. Was man wohl noch alles mit ihr machen könnte? Auf jeden Fall kann man ein paarmal unten durchkriechen.

## Die Mutter als erste Turnlehrerin ihres Kindes!

Gerhard Schmidt

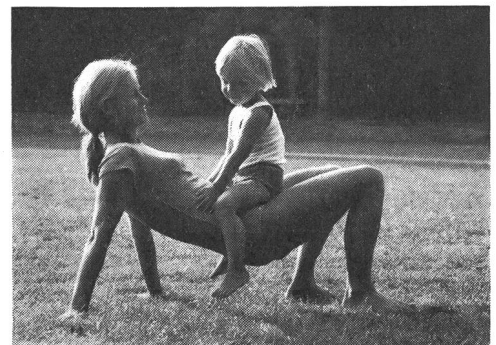
Beim «Faultiertragen» muss sich der Kleine schon ordentlich anstrengen. Es geht ja auch nur ein paar Schritte weit. Wenn sich der Griff lockert wird schnell wieder abgelenkt.



Eine der Errungenschaften unserer Zeit ist das «Mutter und Kind»-Turnen, das in modern geführten Turnvereinen im Rahmen des Sports für jedermann mit grossem Erfolg angeboten wird. Oft gibt es aber gar keinen geeigneten Verein in der Nähe — was dann?

Am besten ist es, wenn die Mutter selbst zur ersten Turnlehrerin ihres Kindes wird. Sie fördert dabei einerseits die körperliche Entwicklung ihres Kleinen, zugleich aber bleibt auch sie gesund und schlank.

Es ist gar nicht besonders schwierig geeignete Übungen zu finden. Wichtig ist vor

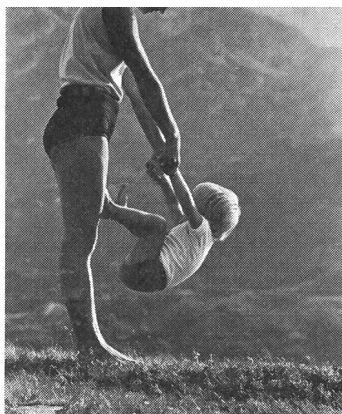
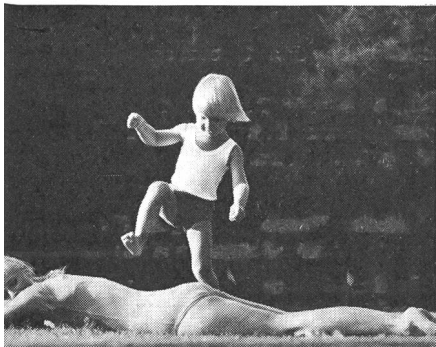


Anders herum sitzt man aber viel besser, und so lässt es sich natürlich auch viel leichter reiten! Die Mutter muss sich so allerdings viel mehr anstrengen.

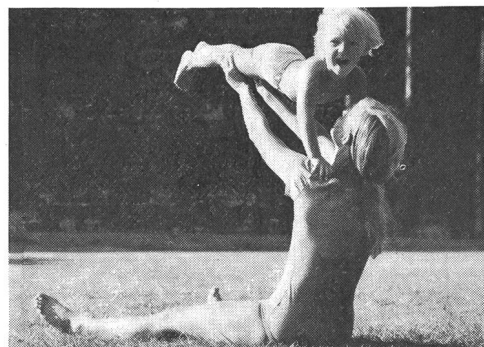


Hoppla, jetzt will das Pferd wohl weglaufen. So schnell geht das aber nicht, am besten man hält es gleich am Bein zurück.

Jetzt ist das Pferdchen müde geworden und hat sich hingelegt. Der Reiter ist aber noch gar nicht müde, also steigt er über das Pferdchen. Das Bein muss dabei, wenn man nicht ankommen will, ordentlich hoch gehoben werden.



Dass man an seiner Mutter auch hinauflaufen kann! Jedenfalls ein ganz neues Gefühl. (Bei dieser Übung wird die Schultermuskulatur stark beansprucht.)



Diese Übung macht dem Kleinen viel Spass, für die Mutter ist sie aber ziemlich anstrengend, darum hört sie leider viel zu früh auf.

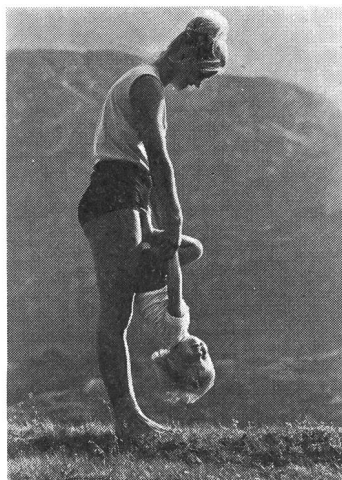
allein, dass sie wirklich Spass machen. Sie dürfen und sollen dabei durchaus von der Mutter bzw. vom Kind eine echte Anstrengung fordern, sonst bleiben sie unwirksam.

Aus der Fülle der Möglichkeiten will dieser Artikel einige Übungen herausgreifen, um damit den Müttern, aber auch den Übungsleitern von Mutter- und -Kind-Abteilungen, Anregungen zu geben.

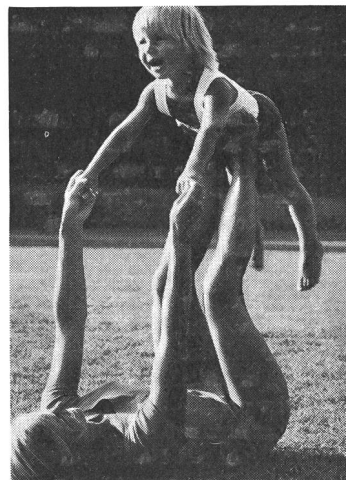


Immer nur steigen ist langweilig. Ein tüchtiger Sprung ist da schon etwas anderes und macht auch viel mehr Spass!

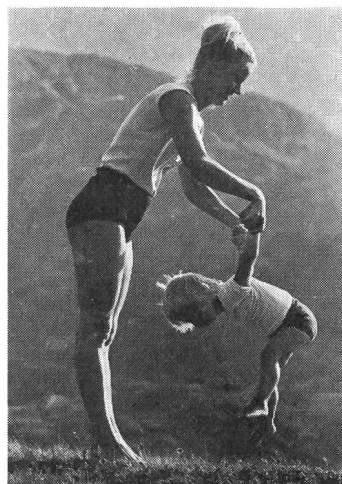
Am besten wir drehen gleich weiter, damit wir wieder auf die Beine kommen! (Die Mutter darf das Kind dabei anfänglich nicht zu lange und vor allem nicht zu hoch halten, so dass es bald wieder Bodenkontakt bekommt — erst nach längerem Üben kann hier gesteigert werden. Die Übung ist aber sehr wirksam!)



So sieht also die Welt verkehrt aus — höchst eindrucksvoll!



Zum Abschluss spielen wir noch Segelflugzeug. Zuerst muss man sich an die luftige Höhe etwas gewöhnen, die Füßchen hängen noch locker herunter.



Jetzt fliegt das Flugzeug schon ganz richtig in der Luft. Das «Untergestell» ist aber sichtlich erschöpft. — Pause — Aber dann muss gleich noch ein paarmal geflogen werden! So, nun ist aber endgültig Schluss! Wie schade!

Es konnten in diesem Artikel nur einige charakteristische Beispiele gezeigt werden. Diese Form des Turnens mit dem Kind hat wesentliche Vorteile.

1. Auf diese Weise kann überall und zu jeder Zeit ohne grosse Schwierigkeiten geturnt werden.
2. Das Kind fühlt sich beim Turnen durch die unmittelbare Nähe seiner Mutter sicherer, umsorgt und geborgen.

3. Der innige körperliche Kontakt, der sich bei den vielen Übungen zwangsläufig ergibt (heben, tragen, ziehen usw.) wird von beiden Teilen unbewusst als angenehm empfunden. Damit werden die gefühlsmässigen Bindungen zwischen Mutter und Kind auf natürliche Weise gefördert.

4. Das gemeinsame Bewegen, aber auch die gemeinsamen Anstren-

gungen zum Gelingen der Übungen sind für beide Teile ein befriedigendes aber auch ein freudvolles Erlebnis. Zugleich werden Gesundheit und Leistungsfähigkeit gefördert und gesteigert!

Wieviel an Freude in den Übungen steckt, kommt auf den Bildern am besten zum Ausdruck! Und nun viel Spass!