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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 8

Artikel: Eltern turnen mit ihren Kindern!

Autor: Schmidt, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994779

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: 24.12.2025

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

Eltern turnen mit ihren Kindern!

Gerhard Schmidt, Wien

Einleitung

Die Voraussetzungen für echte Leistungen in körperlicher und geistiger Hinsicht werden schon sehr früh geschaffen. Versäumte Entwicklungsreize in körperlicher Hinsicht sind später sehr schwer oder überhaupt nicht mehr setzbar. Eine Verfrühung ist dabei unproblematischer als eine Verspätung.

Einfache Uebungen, regelmässig und zielstrebig durchgeführt, legen die Grundlage für spätere Leistungen. Dabei sollen die Leistungsanforderungen schon beim Kind progressiv gesteigert werden, da die Reize sonst allmählich unwirksam werden. Wichtig ist auch die Motivation zur Selbsttätigkeit, die durch das frühzeitige Erleben des eigenen Könnens sehr gefördert wird.

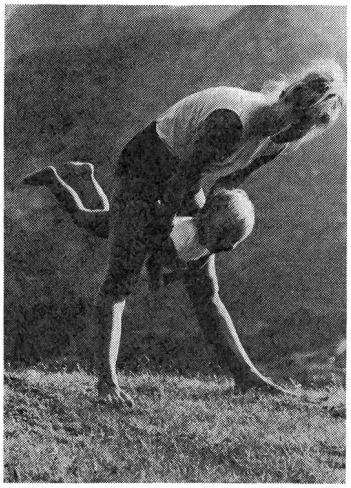
Wenn man also mit den Kindern nicht nur irgendwie herumturnen, sondern gezielter arbeiten will, ist es günstig, einiges grundsätzlich zu beachten. Die anschliessend gezeigten Uebungen gehen in dieser Hinsicht bereits über das hinaus was im Artikel «Die Mutter als erste Turnlehrerin ihres Kindes» («J+S», Nr. 1 1972, Seiten 4 und 5) an einfachstem und freudvollem Uebungsstoff gezeigt wurde.

Folgende Uebungen sind notwendig um für spätere «turnerische Leistungen» gut vorzubereiten.

Uebungen zur Förderung des Schwunggefühls
Uebungen zur Steigerung des Gleichgewichtssinns
Uebungen zur Steigerung des Bewegungsumfanges
Uebungen zum Erlernen der richtigen Körperspannung
Uebungen zur Kräftigung der Muskulatur (vor allem Schultergürtel und Rumpf)

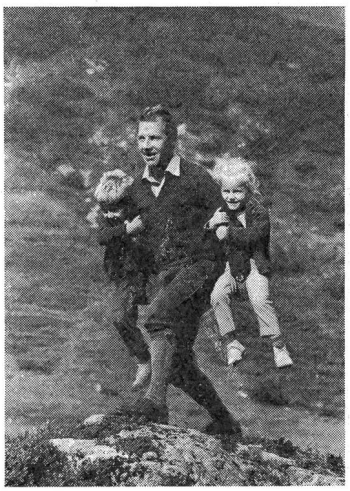
(Auf Uebungen zur Belastung des Kreislaufes wird im Rahmen dieses Beitrages bewusst verzichtet.)

Wenn all die oben angegebenen Entwicklungsreize gesetzt werden, sind echte Voraussetzungen für eine umfassende körperliche Entwicklung gegeben.



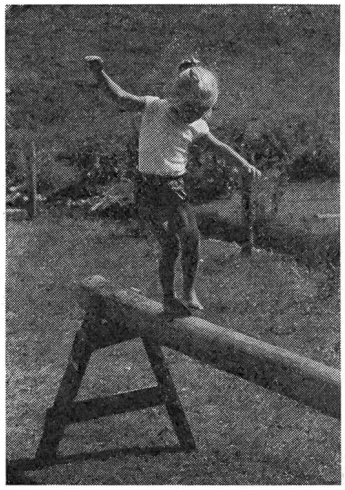
Schwingen ist oft mit grosser Freude verbunden. Wenn die Mutter dabei gleichzeitig kräftiger wird, erhöht das nur den Wert der Uebung!

Ein Blick in das Gesicht des Kleinen sagt alles.



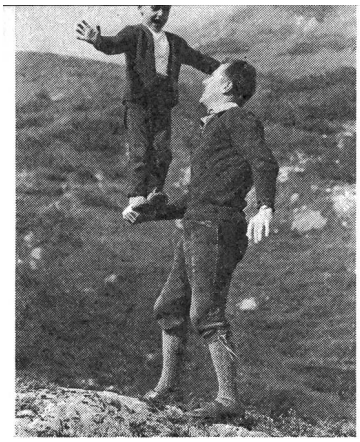
Es gibt auch andere Schwungformen die ebenfalls viel Spass machen und schon etwas mehr an Mitarbeit verlangen.

Hier muss man sich schon ordentlich anhalten. Für den Vater ist die Uebung echtes «Gewichtstraining».

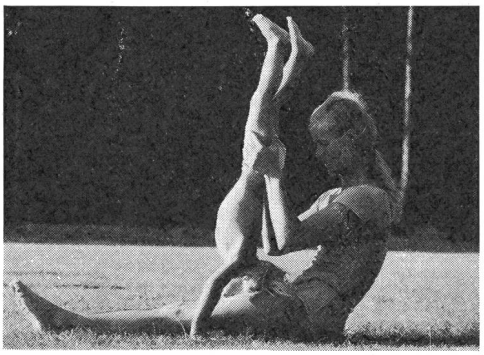


Der Gleichgewichtssinn wird am besten beim Balancieren geschult. Kinder entwickeln dabei beachtliche Ausdauer und Geschicklichkeit.

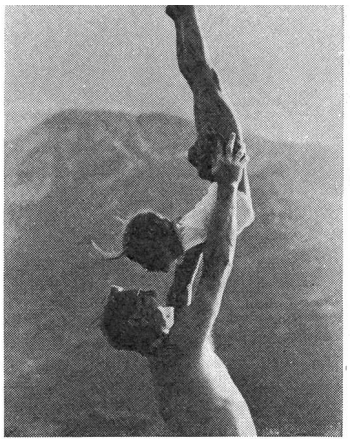
Die natürlichste Uebung zur Schulung der Körperspannung ist das Hochheben des Kindes an den Oberschenkeln. Jedes Kleinkind spannt hier sofort die Rumpfmuskulatur an, man muss nur aufpassen, dass nicht ins «Hohlkreuz» ausgewichen wird.



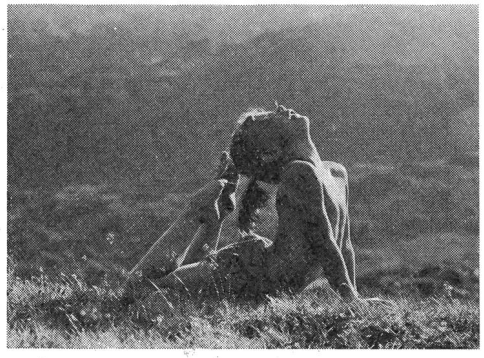
Auf einer Hand stehen — erfordert schon sehr gut entwickelten Gleichgewichtssinn, aber noch wesentlich mehr Gesamtkörperspannung und auch einigen Mut.



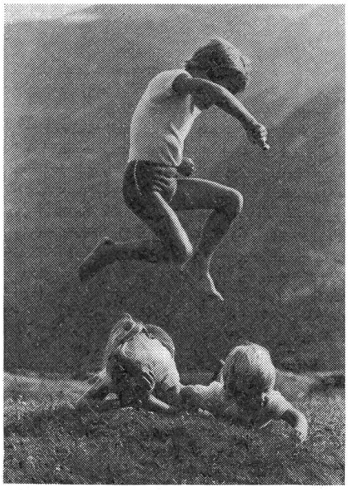
Dieser «Kopfstand» ist eine erste Vorstufe für die turnerische Form. Hier wird das Halten der Körperspannung in Kopfüberstellung erlernt.



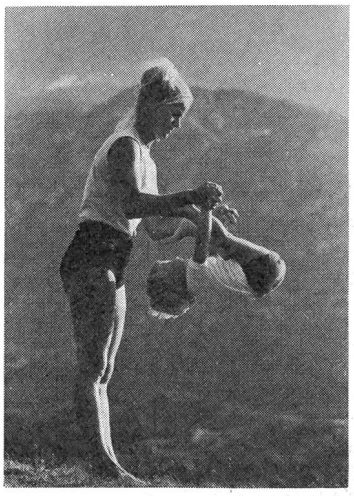
Bei diesem «Handstand» kann bereits ein ausgeprägtes Gefühl für Haltung und Spannung erkannt werden. In diesem Ausmasse ist es allerdings im Vorschulalter noch nicht unbedingt erforderlich.



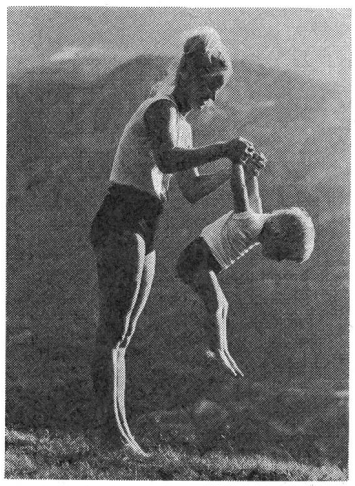
Der Steigerung des Bewegungsumfanges muss im Vorschulalter noch nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. — Die Kinder sind, wenn sie sich ausgiebig bewegen können, meist auch sehr beweglich.



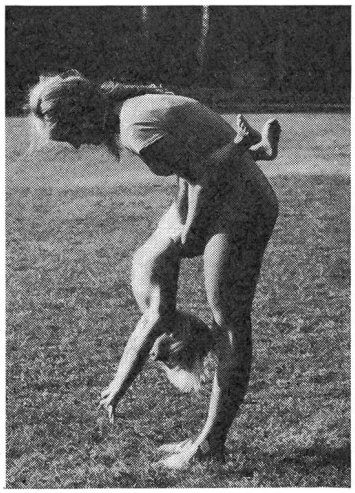
Die Kräftigung aller Körperpartien ist allerdings ein besonderer Schwerpunkt in diesem Alter. Wer viel springt, kräftigt die Beinmuskulatur! Natürliche Hindernisse bieten dabei immer einen höheren Anreiz!



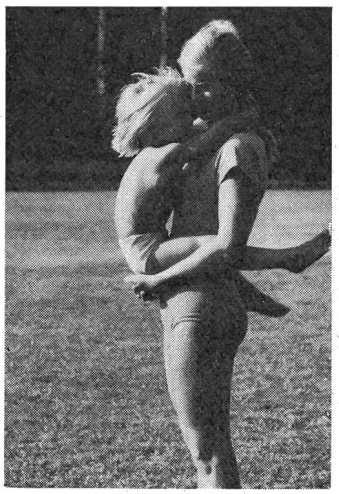
In besonderer Weise soll die Muskulatur des Schultergürtels beansprucht werden. Durch den Muskelzug entwickelt sich dann das Skelett des Schultergürtels besonders gut.



Wenn die Vorformen (s. Artikel I, Bilder 10—12) häufig genug geübt wurden, dann bereitet auch einem Dreijährigen das freie Ueberdrehen über den Sturzhang in den Hang rücklings und wieder zurück keine echten Schwierigkeiten mehr.



Die Rumpfmuskulatur (hier im speziellen die Bauchmuskeln) ist ebenfalls ein wichtiger Bereich der gut gekräftigt werden soll.



Auf diesem Bild ist das, was im Artikel I über Körperkontakt, Geborgenheit, Gefühl . . . ausgesagt wurde deutlich zu sehen.

Nachbemerkungen:

Es genügt nun nicht, ab und zu einmal die eine oder andere Uebung mit den Kindern zu turnen. Wichtig ist die Beachtung folgender Punkte:

1. Regelmässig üben, bzw. die Kinder zum Ueben immer wieder anregen.
2. Wenn eine Uebung einmal gut gekonnt wird, durch Uebungssteigerung einen neuen höheren Anreiz setzen (Wiederholungszahl, Schwierigkeit usw.). Man nennt dies progressiv üben!
3. Persönliches Interesse am Leistungsfortschritt des Kindes durch Lob und Anerkennung zeigen.