Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 28 (1935)
Heft: [1]: Schülerinnen

Rubrik: Eine Viertelstunde tägliches Turnen

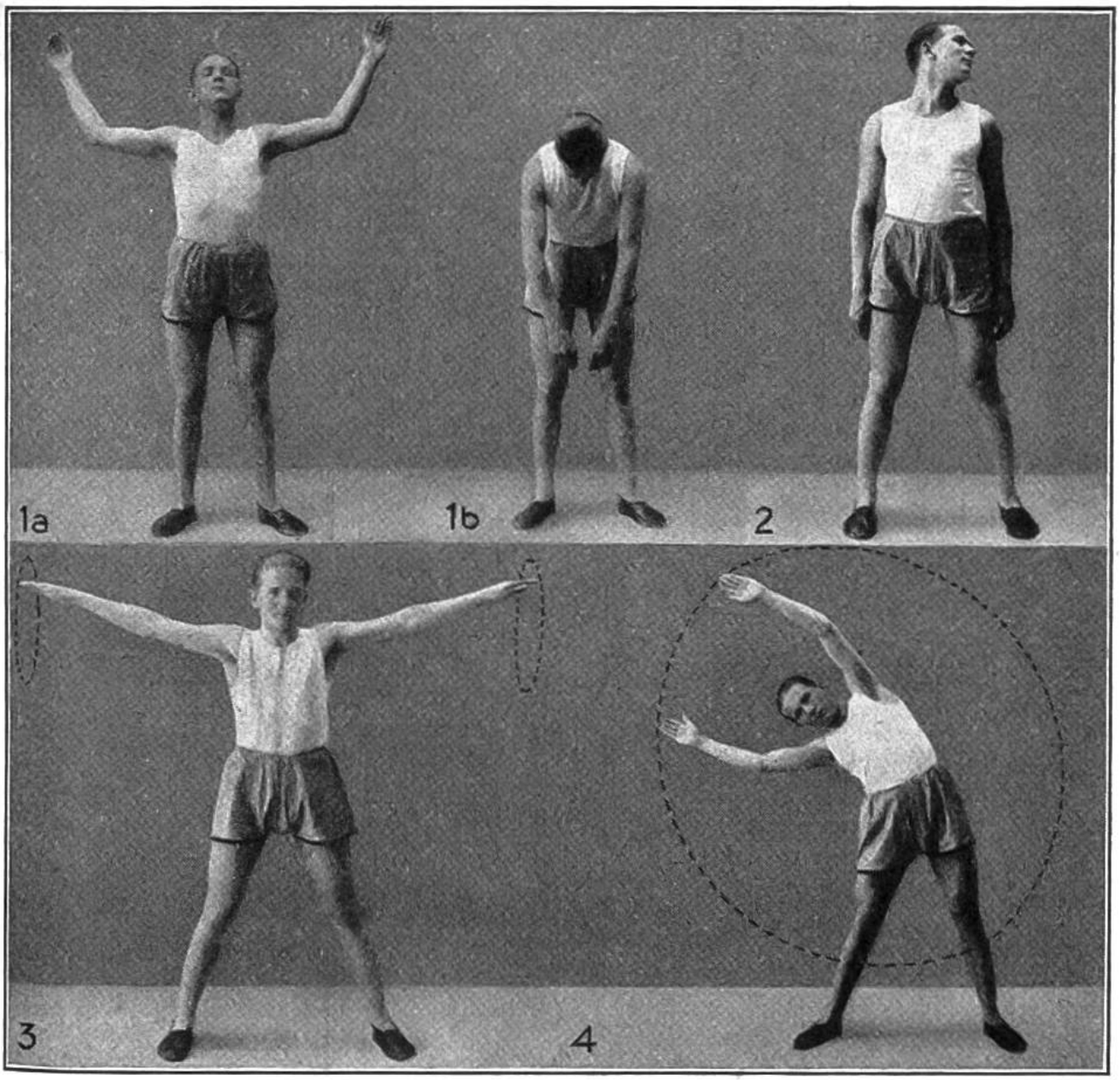
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.12.2025

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



EINE VIERTELSTUNDE TÄGLICHES TURNEN.

14 Übungen zur Stärkung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Die Übungen in frischer Luft ausführen; jede Übung zunächst zirka eine halbe Minute lang, dann täglich steigern bis zu einer Minute.

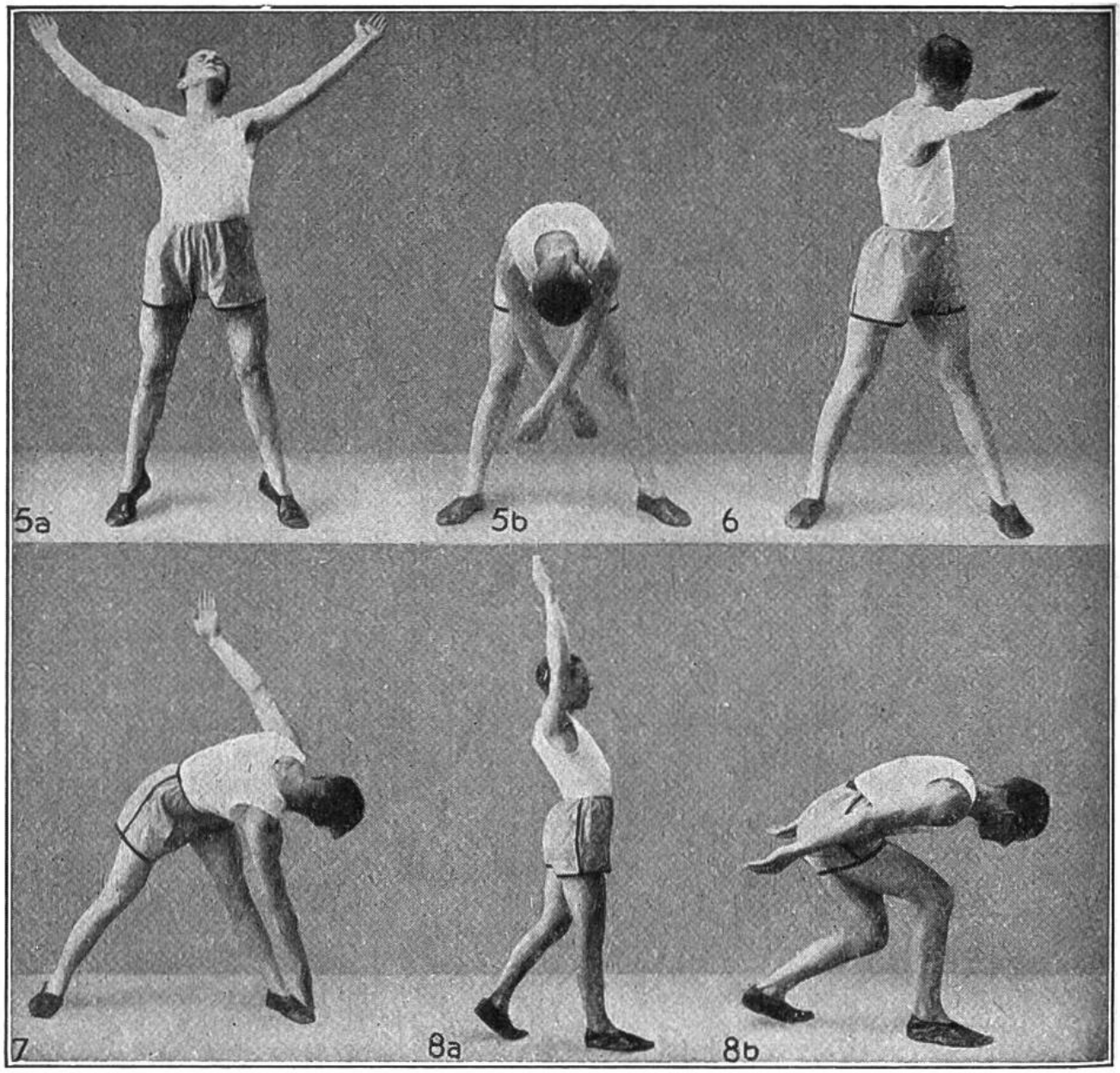
1. Übung (Atmungsübung). Arme seitwärts heben und tief durch die Nase einatmen (1a). Dann Arme, Kopf und Schultern locker herunterfallen lassen und gut durch den Mund ausatmen (1b). Die Atmungsübung soll jeweils nach 3—4 weitern Übungen wiederholt werden.

2. Übung. Kopfkreisen und -Nicken. Der Kopf wird locker abwechslungsweise links und rechts herum im Kreise gedreht (2). Anschliessend kräftiges Nicken mit dem Kopf vor- und rückwärts (Stärkung und Lockerung der Halsmuskeln).

3. Übung. Arme in der Seithalte. Langsames Armkreisen, wobei die Arme gestreckt sind. Zuerst werden ca. eine Minute lang kleine Kreise gezogen, sodann immer grössere. Zum Schluss Entspannung der Muskelpartien durch lockeres Schwingen der Arme. (Stärkung und Lokkerung der Schulter- und Oberarmmuskeln.)

4. Übung. Arme in der Hochhalte, Rumpfkreisen abwechslungsweise nach links und rechts. (Stärkung der Rumpfmuskeln.)

5. Übung. Arme locker vorn kreuzen. Rasches Rückwärtsaufwärtsschlagen der gestreckten Arme (5a). Die Arme müssen soweit als möglich rückwärts gedrückt werden. Die



Bewegungen sind rasch auszuführen, beim Rückwärtsführen der Arme ist tief einzuatmen, beim Zurückführen in die Anfangsstellung ist auszuatmen (5b).(Stärkung und Lockerung der Brustmuskeln.)

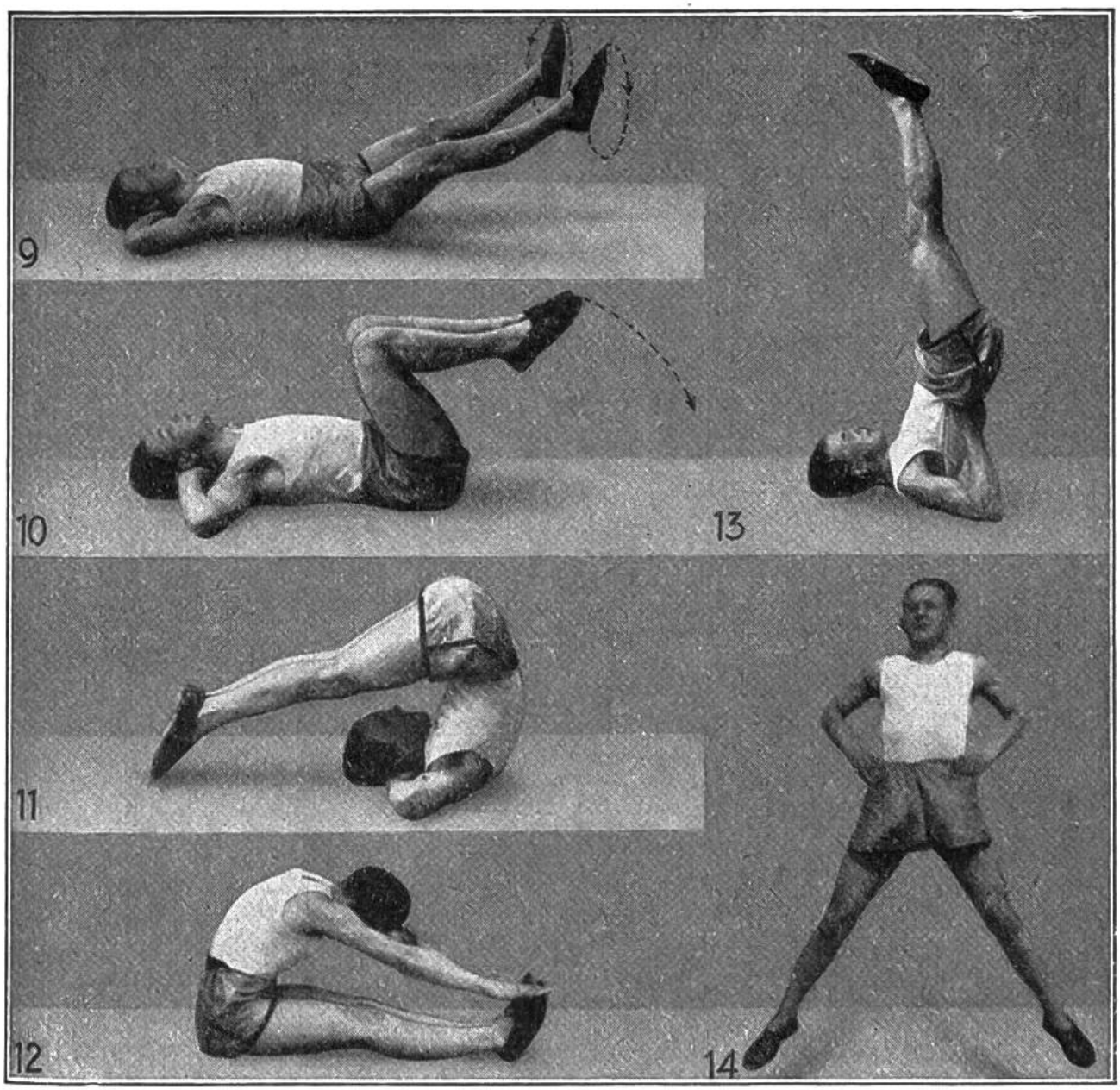
6. Übung. Grätschstellung, Arme in der Seithalte Rumpfdrehen links mit Nachfedern. Die Arme bleiben in Schulterverlängerung, die Beine stehen fest, die Knie sind durchgedrückt. (Stärkung der seitlichen Rumpfmuskeln.)

7. Übung. Grätschstellung, Arme in der Seithalte. Rumpfdrehen nach links, Rumpfbeugen vorwärts und Berühren der linken Fußspitze mit den Fingerspitzen der rechten Hand. Die Beine bleiben gestreckt. Die gleiche Übung wird entgegengesetzt nach rechts ausgeführt. (Stärkung der Unterleibsmuskulatur.)

8. Übung. (Lockerungsübung.) Schrittstellung, Arme locker in der Hochhalte (8a). Im Schwung Oberkörper vorwärts beugen, gleichzeitig tiefe Kniebeuge und Durchschwingen der Arme nach hinten (8b). Darauf wieder Aufrichten des Körpers mit Hochschwingen der Arme. Beim Auf- und Abschwingen ist der ganze Körper gelockert.

9. Übung. Man lege sich platt auf den Rücken, Arme in Nackenhalte. Beide Beine gestreckt, ca. 10 cm vom Boden wegheben. Nunmehr langsames Kreisen beider Beine von der Mitte nach aussen. Wie bei Übung 3 zuerst kleinere, dann grössere Kreise. Die Beine dürfen den Boden nicht berühren. (Stärkung der Bauchmuskeln.)

10. Übung. Gleiche Stellung wie bei Übung 9. Anziehen der Beine bis



zur Brusthalte. Abwechslungsweise langsames Strecken und Anziehen der Beine, wobei das Tempo gesteigert wird. Zuerst beide Beine gleichzeitig, dann abwechslungsweise (Radfahren). (Stärkung und Lockerung der Oberschenkelmuskeln.)

11. Übung. Gleiche Stellung wie bei Übung 9. Heben der gestreckten Beine und Überrollen in dieser Stellung, bis die Fußspitzen hinter dem Kopf den Boden berühren. Langsames Zurückgehen in die Grundstellung, wobei die gestreckten Beine den Boden nicht berühren. 6—8mal wiederholen. (Stärkung der Rückenmuskeln.)

12. Übung. Man lege sich platt auf den Rücken, Arme in der Hochhalte. Langsames Aufrichten und Vorbeugen des Oberkörpers, bis die Hände über die Fußspitzen hinausreichen. (Stärkung der Lenden- und Rumpfmuskeln.)

13. Übung. Man lege sich platt auf den Rücken, Arme in Hüftstütze. Heben der gestreckten Beine und des Oberkörpers bis zum Genickstand (Kerze).(Stärkung der Bauch- und Genickmuskeln.)

14. Übung. Lockere Ausgangsstellung. Füsse geschlossen, Hüpfen an Ort mit leichtem Knie- und Fusswippen; dann Hüpfen vor- und rückwärts mit geschlossenen Füssen; darauf beim Hüpfen Beine grätschen und zurück in Grundstellung (14); zuletzt Schrittstellung und Hüpfen mit Beinwechsel. Diese Übungen sollen nicht plump, sondern leicht wippend ausgeführt werden. (Stärkung und Lockerung der Fuss- und Unterschenkelmuskeln.)