

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 58 (1965)

**Heft:** [2]: Schüler

**Artikel:** Sicherheit und Schönheit der Bewegung

**Autor:** Wartenweiler, J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989636>

### **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:** 06.02.2026

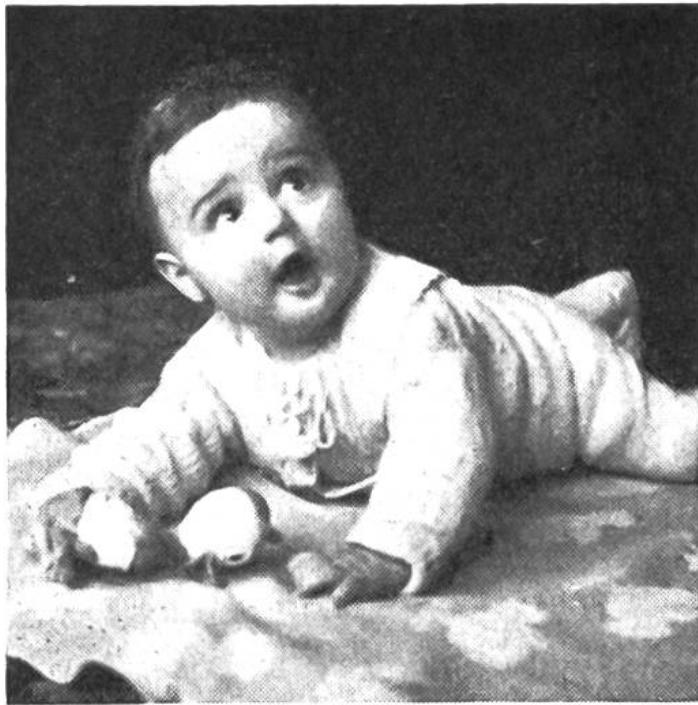
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Seelöwe als  
Meisterjongleur.

## SICHERHEIT UND SCHÖNHEIT DER BEWEGUNG

Wer hätte nicht schon die elegante Leichtigkeit bewundert, mit der ein Reh durch die Lichtung setzt? Wer würde nicht über den Seehund staunen, der im Zirkus mit Bällen jongliert? Kaum eine menschliche Bewegung kommt an Genauigkeit und Sicherheit der tierischen gleich. Das sieht man besonders gut bei einem Vergleich von jungen Menschen- und Tierkindern. Während ein Säugling zuerst nur ziellos strampelt, macht ein kleines Pferd kurz nach der Geburt schon lustige Sprünge. Doch später kann das Tier nicht mehr viel dazulernen, während wir Menschen uns bald an immer komplizierteren Bewegungen, wie Schuhbändelknüpfen, Stricken und Klavierspielen, versuchen. Fast jede denkbare Tätigkeit können wir ausführen. Das Tier dagegen ist und bleibt in seinen Bewegungen instinktmässig beschränkt. Eine

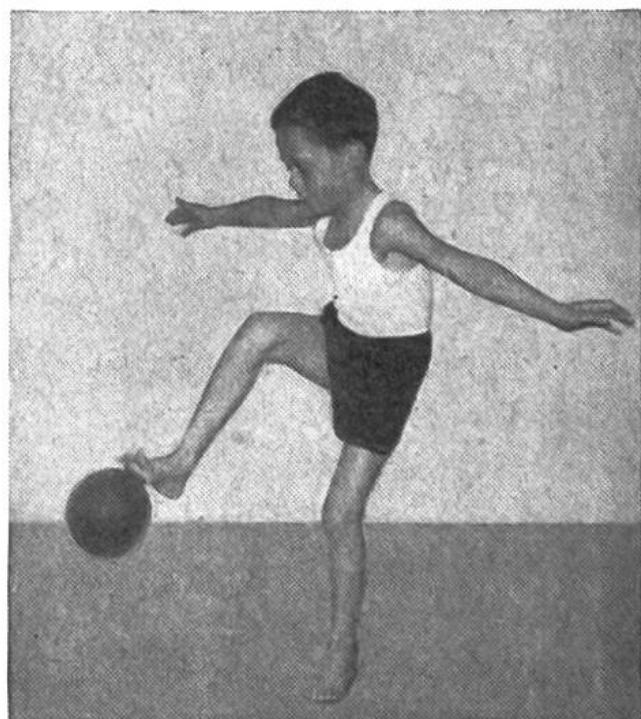
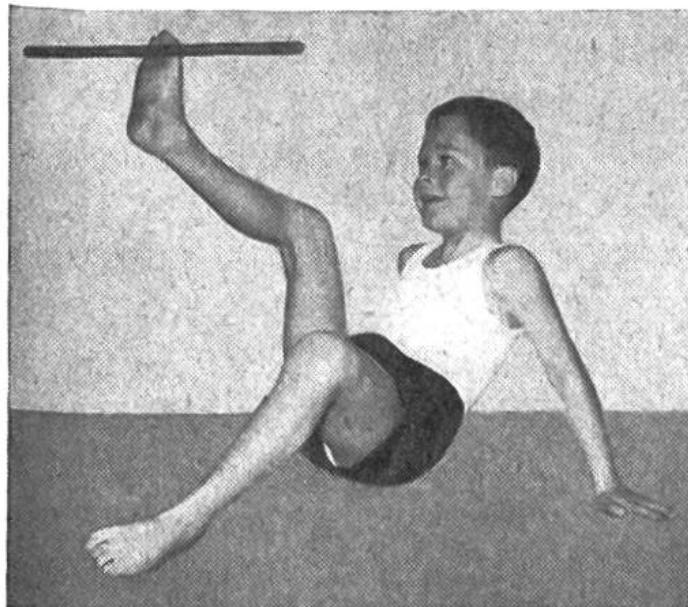


Aller Anfang ist schwer, aber doch ganz lustig!

zum Beispiel in der Nase juckt, müssen wir niesen, ob wir wollen oder nicht. Eine andere Gruppe von Bewegungen enthält schon kompliziertere Formen, wie Kriechen, Gehen, Laufen, Springen. Es sind Instinktbewegungen. Auch sie erlernt der Mensch ohne fremde Hilfe. Ganz von selbst geht es allerdings nicht mehr. Beharrliches Üben ist nötig, und manche Schramme muss in Kauf genommen werden.

Immer neue Kunststücke werden versucht.

Katze weiss zwar «von selbst», wie man Mäuse fängt, sie kennt aber nur eine Methode. Der Mensch kennt viele Methoden für seine Verrichtungen, er muss aber fast alle Bewegungsabläufe von Grund auf erlernen. Nur ganz einfache Bewegungsäusserungen sind dem Kinde angeboren. Dazu gehören vor allem die Reflexbewegungen wie Schlucken, Niesen und Husten. Wenn es uns





Tragen auf dem Kopf: eine Übung für die gute Haltung.

Inzwischen ist aus dem Säugling ein Kleinkind geworden. Unbewusstes Nachahmen und bewusstes Lernen erweitern den Bewegungsschatz ständig. Das Fangen und Werfen von Bällen braucht schon viel Geschicklichkeit, und bald folgen Kunststücke wie Purzelbaumschlagen, Klettern, Radfahren und Schwimmen.

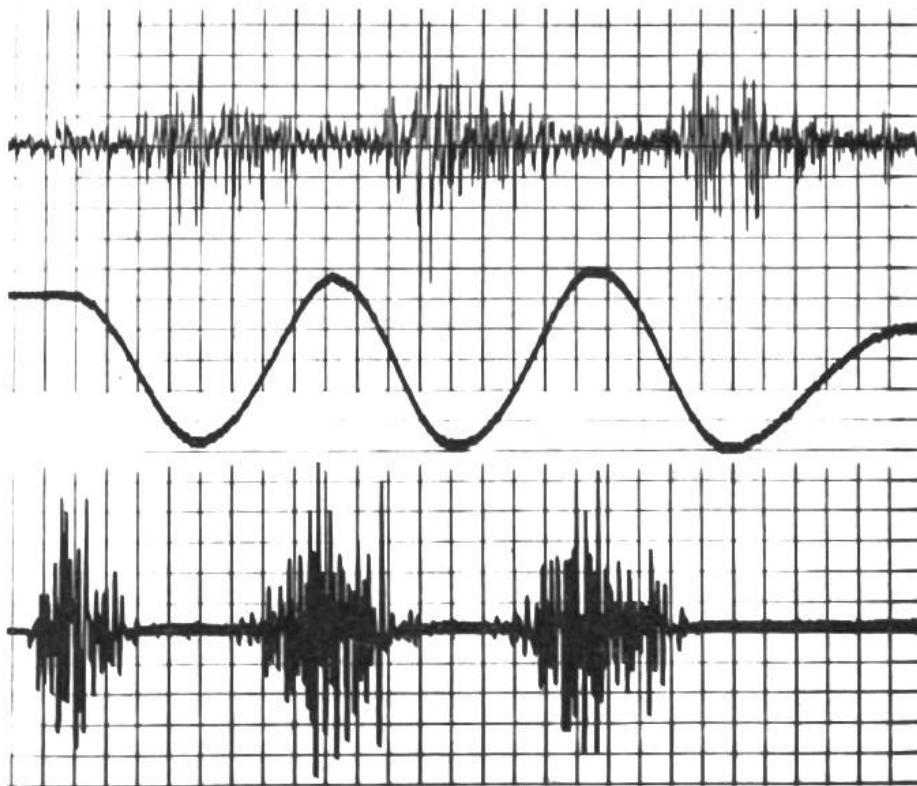
Jede Bewegung ist eigentlich ein Kunststück, und meistens kommt man beim Erlernen ordentlich zum Schwitzen. Daraan ist nicht nur die vollbrachte Leistung schuld. Die kleinen Abfahrten und

Aufstiege bei den ersten Skiübungen würden zum Beispiel den Anfänger kaum erwärmen, wären nicht der ständige Kampf mit dem Gleichgewicht und die vielen verkrampten Stellungen und Bewegungen.

Verkrampt ist man dann, wenn sich zwei Gegenmuskeln gleichzeitig zusammenziehen, der eine zum Beugen, der andere zum Strecken. Eine freie Bewegung kann so nicht entstehen. Man fährt gleichsam mit gezogener Bremse, damit man jederzeit anhalten kann. Das braucht viel unnötige Kraft, und wir sind froh, dass sich die falschen Spannungen ganz von selbst lösen, wenn wir nur eifrig üben. Da die Muskeln bei der Arbeit kleine elektrische Ströme abgeben, kann man ihre Funktion kontrollieren. Unsere graphischen Darstellun-

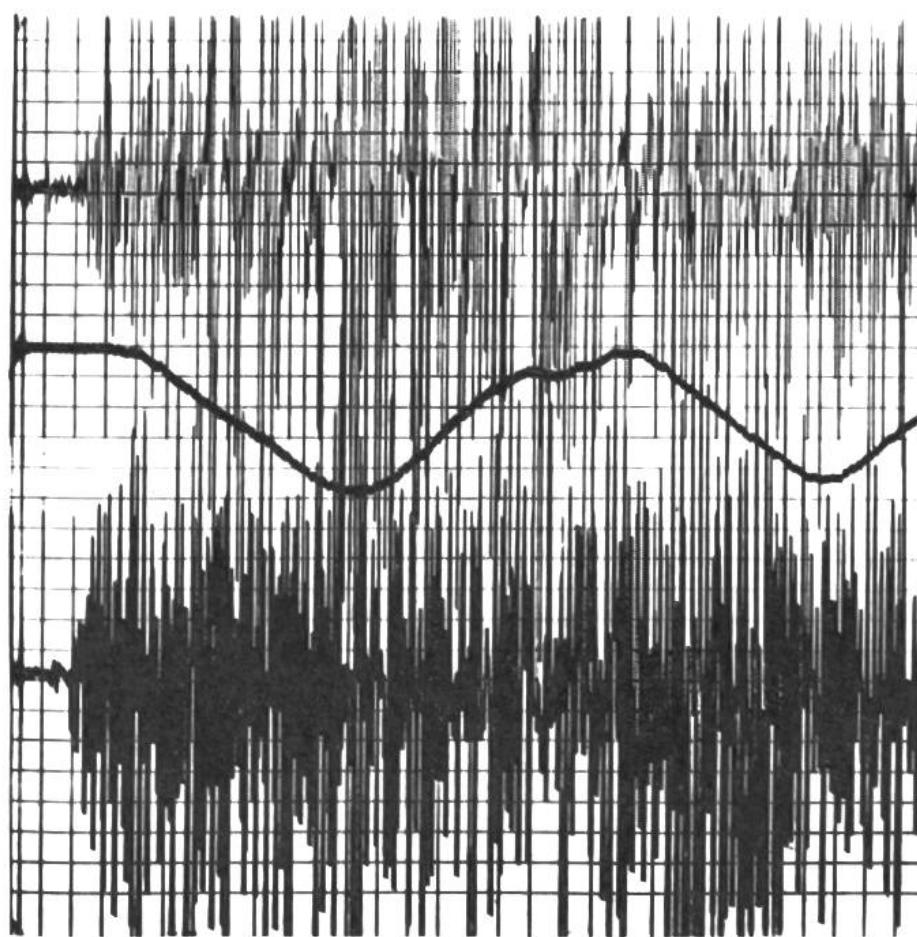


Das gute und das schlechte Beispiel.



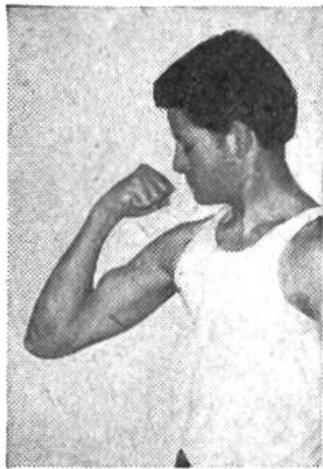
ger und Strecker ergibt eine schwungvolle Bewegung mit harmonischem Strich.

Gelöste Hin- und Herbewegung des Unterarmes. Abwechselungsweiser Einsatz der Beuger und Strecker ergibt eine schwungvolle Bewegung mit harmonischem Strich.



ger und Strecker gleichzeitig arbeiten und sich gegenseitig behindern.

« Angezogene Bremse » bei verkrampfter Hin- und Herbewegung des Unterarmes. Die Hand zeichnet einen unregelmässigen Strich, weil Beuger und Strecker gleichzeitig arbeiten und sich gegenseitig behindern.



Eine schöne Ergänzung: Kraft zur Leistung und Anmut in der Bewegung.

gen zeigen den Weg der Hand und die elektronisch verstärkten Muskelströme bei einer Hin- und Herbewegung des Unterarmes während drei Sekunden.

Da an jeder intensiven Bewegung Dutzende von Muskeln beteiligt sind, die alle aufeinander abgestimmt werden müssen, braucht es oft lange, bis wir eine neue Tätigkeit richtig erlernt haben. Aber jeder kleine Fortschritt bringt Freude, und mit der Zeit werden unsere Bewegungen wie von selbst schön und harmonisch, kraftvoll und ausgeglichen.

Dazu gehört auch eine gute Haltung. Man sieht so viele Menschen mit krummen Rücken, und man ertappt sich selber immer wieder bei einem «Buggeli». Das ist nicht nur unschön. Schlechte Haltungen führen mit der Zeit zu Versteifungen in den betreffenden Stellungen, und dann ist man plötzlich ein Anwärter für das «Buggeliturnen».

Liebe Leser und Leserinnen, da wollt ihr lieber in der Schulturnstunde gut aufpassen und mit den Eltern zum Baden oder im Winter aufs Eis gehen, vielleicht auch einen Kurs für rhythmische Gymnastik besuchen oder einmal die alten Pestalozzi-Kalender hervorholen und die gymnastischen Übungen ausführen, die ihr dort beschrieben findet. Sie helfen euch, die täglichen Bewegungen schön und richtig zu machen, und sind eine Vorbereitung für sportliche Leistungen oder künstlerischen Tanz. Und wenn ihr andere Ziele habt, wollt ihr doch auch mit Goethe sagen können: Wir sorgen für unseren Leib. Die Seele muss nun einmal durch diese Augen sehen, und wenn sie trüb sind, so ist's in der ganzen Welt Regenwetter.

J. Wartenweiler