

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1930)  
  
**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**

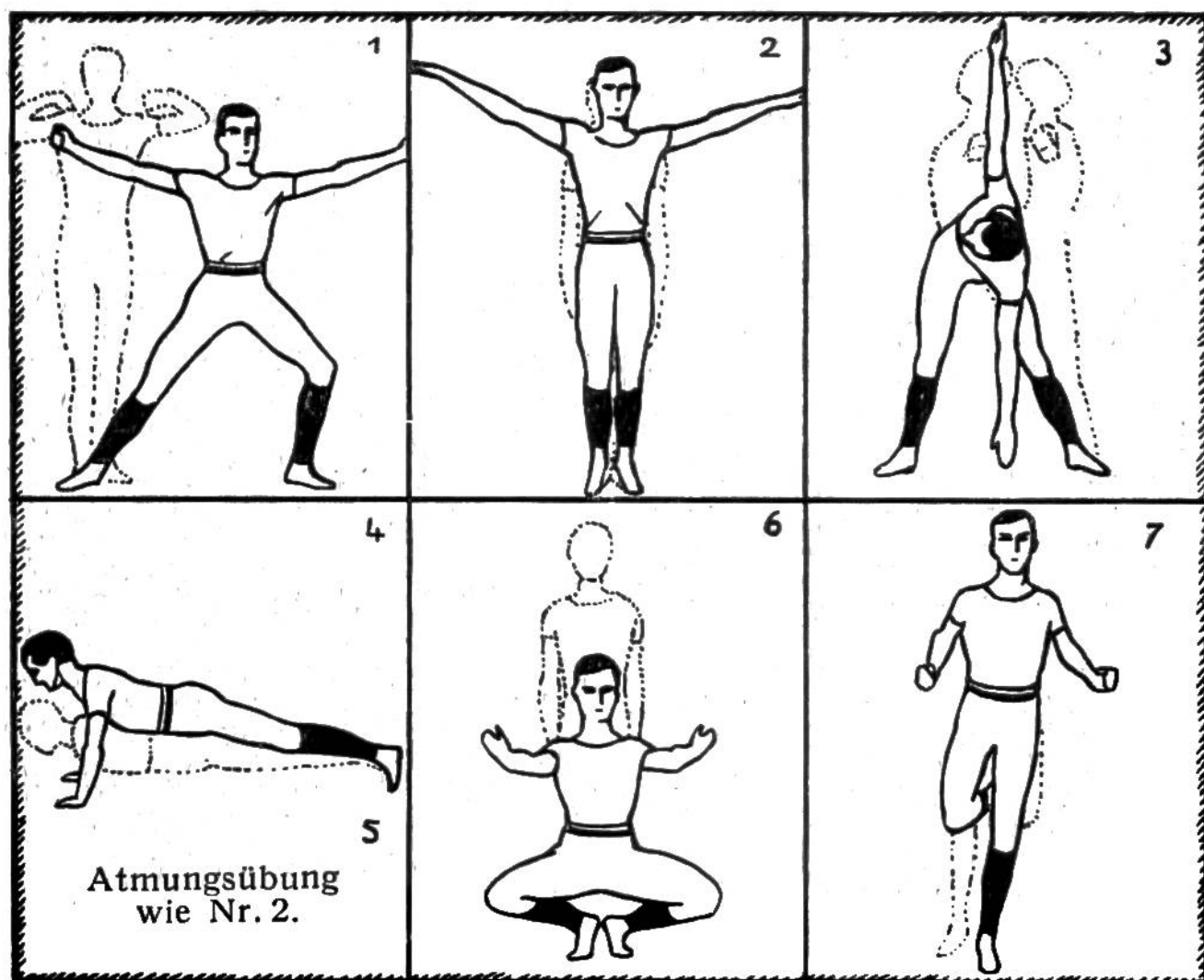
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



### Eine Viertelstunde tägliches Turnen.

16 Übungen (nach Turnlehrer Dubois, Bern) zur Stärkung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Jede Übung anfangs 4mal und steigend bis 10mal in frischer Luft ausführen. Tief und langsam durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

**1. Übung.** Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts. (Stärkung d. Bein- Streckmuskeln.)

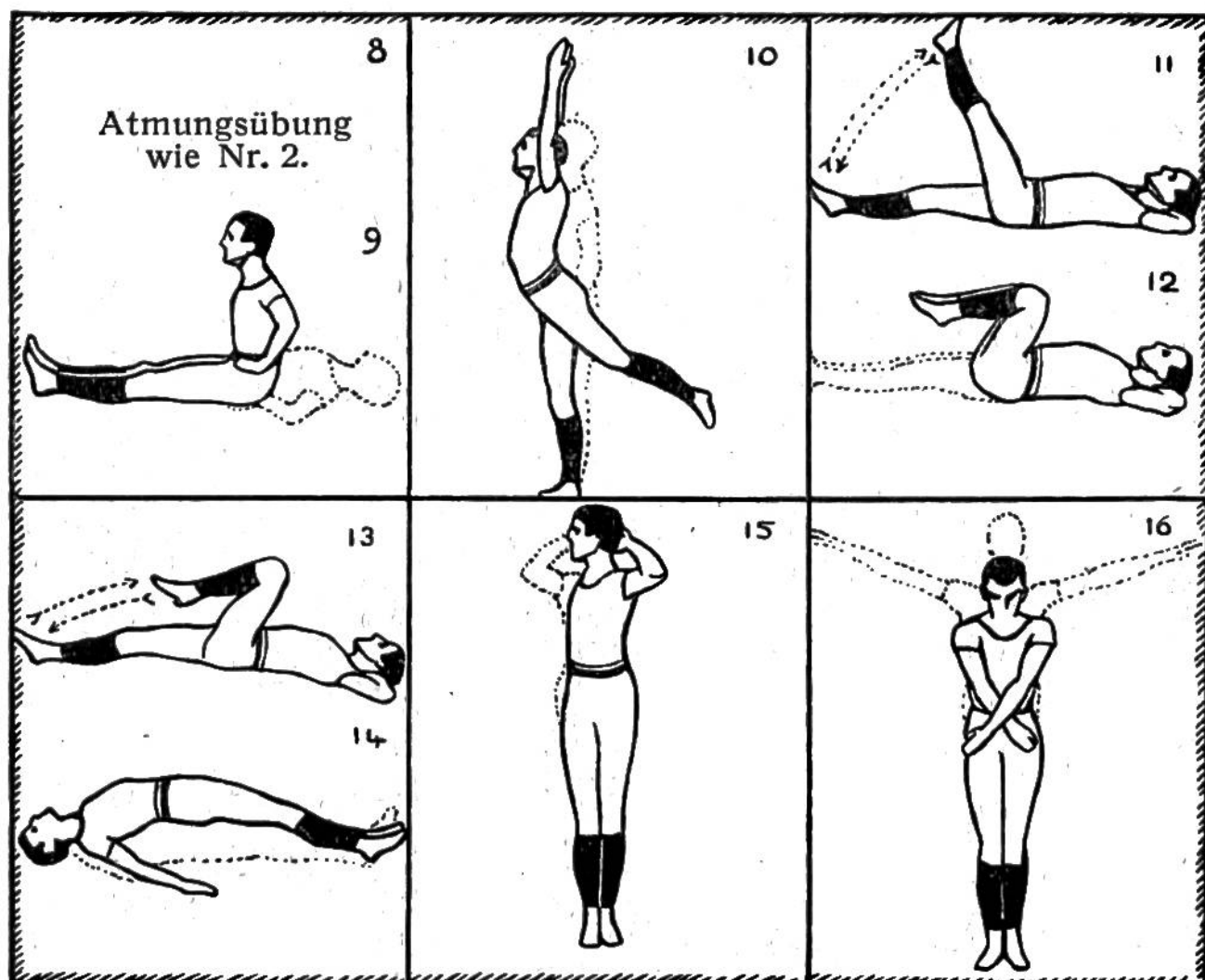
**2. Übung.** Arme ausbreiten, sich auf die Fußspitzen stellen u. tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Fersen senken u. gut durch den Mund ausatmen. (Diese Übung stärkt die hintern Muskeln des Beines und die Streckmuskeln, sowie das ringförmige Band der Fusswurzel und die Fussmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiefe Ein- und Ausatmen wesentlich gefördert.)

**3. Übung.** Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so dass man mit den Fingerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)

**4. Übung.** Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, Hände platt auf den Boden, Ellbogen nach aussen gerichtet. Sich auf die Arme und Fußspitzen stützen und den Körper heben und senken. Diese Übung muss langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust- und Unterleismuskeln.)

**5. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).**

**6. Übung.** Tiefes Kniebeugen, Arme nach vorn heben; dann Knie strecken und Arme senken. Oberkörper gerade halten. (Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels u. d. Beines.)



**7. Übung.** Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten halten. (Die Übung ist für Herz und Lunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmässig und tief ein- und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines sowie der Beugemuskeln der Zehen.)

**8. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).**

**9. Übung.** Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen. (Stärkung der Lenden- und Unterleibsmuskeln.)

**10. Übung.** Abwechselungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochhalten. (Diese Übung hat grossen Einfluss auf die Haltung des Rückgrates und stärkt die Lenden- und Rückenmuskeln.)

**11. Übung.** Sich auf den Rücken legen, abwechselungsweise d. linke u. rechte Bein aufheben u. senken. (Stärkung der Lenden- und Bauchmuskeln.)

**12. Übung.** Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

**13. Übung.** Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

**14. Übung.** Sich auf den Rücken legen, die Hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben. (Diese Übung hat auf die Haltung des Rückgrates grossen Einfluss.)

**15. Übung.** Hände an den Nacken legen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links drehen. (Stärkung der Bauch- und Armmuskeln.)

**16. Übung.** Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme kreuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärkt die Lunge.)