

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Leichtathletische Übungen

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

sich nur allzu leicht durch kleine Abhaltungen hindern; 5 bis 10 Minuten könnte aber wohl jeder am Tage dafür erübrigen. Vater und Mutter sollten es sich nicht nehmen lassen, mit ihren Kindern zu turnen. Nur mögen besonders die Väter nicht vergessen, daß Kinder schneller ermüden als sie selbst, auch wenn man es dem Kleinen Volk noch garnicht anmerkt. Auf die Frage, ob Leibesübungen auf Frauen und Mädchen zur Zeit ihrer Periode günstig wirken, läßt sich vom ärztlichen Standpunkt heute noch keine bestimmte Antwort geben. Vielleicht wird sie sich auch künftig nicht allgemein beantworten lassen. Eine gewisse Vorsicht und Zurückhaltung bei körperlichen Übungen in diesen Tagen möchten wir aber doch empfehlen.



Die „Kerze“

## Leichtathletische Übungen.

Darunter seien hier jene Leibesübungen genannt, die vor allem im Freien ausgeübt und doch nicht als Spiele betrieben werden. Wir rechnen dazu auch das Laufen und Springen.

Das Laufen dient als wichtigste Dauerübung, vor allem der Übung des Herzens und der Atmung. Hier aber erwächst dem Leiter einer Laufübung eine große Verantwortung. Das jugendliche Herz ist empfindlicher

gegen schädliche Einflüsse als das Herz des ausgewachsenen Menschen. Vor allem wenn das Laufen auch zur Schnelligkeitsübung benützt wird, können sich Ueberanstrengungen einstellen und führen dann zu Störungen der Herzarbeit, die sich als Atemlosigkeit, Seitenstechen, Herzklopfen und Blauverfärbung der Lippen anzeigen. Daher sollen die Laufübungen bei jüngeren Kindern in der Regel nicht als Dauerlauf und Schnellauf betrieben werden. So ausgezeichnet sie, besonders für die Atmung, als Leibesübung auch wirken, so sollte doch stets die genaueste Rücksichtnahme auf die Körperbeschaffenheit jedes Einzelnen dabei walten. Darum sind die sportärztlichen Untersuchungen, die in gewissen Abständen wiederholt werden müssen, so notwendig.



Überschlag rückwärts

Das Springen dient zur Erzielung der Geschicklichkeit und Gewandtheit. Beim weiblichen Geschlecht schließt man den Tiefsprung im allgemeinen aus, wie z. B. den sogenannten Stabhochsprung mit seinem tiefen Absprung vom Stabe, da man die Erschütterung für die weiblichen Organe vermeiden will. Weitsprung und Hochsprung werden aber auch im Mädcheturnen mit Recht geübt.

Der Kräftigung besonders einzelner Muskelgruppen und der Übung der Konzentration dienen das Speer- und das Diskuswerfen.

Stemmübungen sind im Kindesalter wie bei älteren Personen, falls sie diese Übungen nicht schon früher betrieben haben, ungeeignet, weil sie eine plötzliche Höchstleistung vom Herzen verlangen. Bei häufiger Anwendung das Herz überanstrengender Übungen kann es zu chronischer Herzverweiterung durch Ueberdehnung des Herzmuskels kommen, bei älteren Menschen durch plötzliche Blutstauung in den Adern zur Blutdrucksteigerung mit ihren Gefahren.