

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Neue Frauenkleidung und Frauenkultur**

**Deutscher Verband für Verbesserung der Frauenkleidung**

**Karlsruhe, 6.1910 - 10.1914; 12.1916**

Über Körperübungen für Kinder und Frauen von J. Oldewig, Dresden

[urn:nbn:de:bsz:31-107152](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-107152)

## Über Körperübungen für Kinder und Frauen.

Von J. Oldevig, Geheimer Hofrat, Dresden.

### II. Übungen für die Kleinsten.

Nachdem ich in der vorhergehenden Nummer dieser Zeitschrift in »Grundlagen für die Gymnastik im Kindesalter« versucht habe, die Vorbedingungen auseinander zu legen, unter denen die Gymnastik des Kindes sich vollziehen muß — namentlich in bezug auf die allgemeinen Anschauungen der Eltern und Erzieher — gebe ich nun in folgendem beispielsweise ein Übungsschema für die kleinsten Kinder.

I. **Liegende Bein-Beugung und-Streckung.** Man beugt das linke Bein des Kindes langsam im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk nach oben, wobei die Zehen gestreckt sind und das Kniegelenk etwas nach auswärts geführt wird, so weit, daß der Oberschenkel die Bauchdecke leicht berührt und führt es nachher wieder langsam zurück in liegende Stellung, wobei die Hüft-, Knie- und Fußgelenke gestreckt werden und die Zehen gebeugt. Diese Übung wird am besten ausgeführt mit der einen Hand unter der Fußsohle und der anderen Hand unterhalb des Knies. Nachdem man dies ein paarmal mit dem linken Bein gemacht hat, wird dieselbe Übung mit dem rechten Bein ebenso ausgeführt. Ist diese eine kurze Zeit mit Hilfe so geübt, wird das Kind sie bald selbst — d. h. aktiv — ausführen können. Auf die hier beschriebene Weise bleibt das Kind auch nicht ganz passiv, sondern arbeitet, wenn auch nicht viel, doch etwas mit. Folglich kann man die Übung von Anfang an als eine mehr oder weniger aktive betrachten. Die kleinen Kinder sollen sich allmählich gewöhnen, die Übungen aktiv richtig auszuführen.

II. **Liegende Kopfdrehung.** Das Kind zu lehren, den Kopf wechselweise nach links und rechts zu drehen, geht am leichtesten in der Weise, daß man ihm einen Gegenstand zeigt und diesen langsam nach links führt, so weit, daß das Kind den Kopf drehen muß, um den Gegenstand sehen zu können. Danach führt man den Gegenstand langsam nach rechts hinüber, wobei das Kind wieder mit dem Kopfe folgt.

III. **Liegende Aufrichtung.** Das Kind wird auf den Rücken gelegt und richtet sich dann, im Anfang mit Hilfe unter dem Rücken und stets mit Stütze oberhalb der Knie in sitzende Stellung auf.

IV. **Liegende Armstreckung aufwärts.** Diese wird so gemacht, daß man die Hände des Kindes anfaßt und die Arme ein paarmal in Streck- und wieder in Beugstellung führt.

V. **Liegende Beinhebung** wird mit Hilfe so geübt, daß man mit der Hand, welche unter die Achillessehnen (das sehnige Ende der Wadenmuskeln, wodurch diese an den Fersenknöchel befestigt sind,) angelegt wird, die beiden Beine gestreckt in die Höhe hebt. Später aktiv.

VI. **Vorwärtsliegende Haltung.** Das Kind wird auf den Bauch gelegt; wenn man die Unterschenkel festhält und einen Gegenstand vor dem Kinde hochhält, der seine Aufmerksamkeit erregt, dann richtet, streckt es den Oberkörper, Hals, Rücken und Lenden in Bogenform in die Höhe.

VII. **Hängende Ausgangsstellung.** Man läßt das Kind sitzende Stellung einnehmen, stützt den Rücken, reicht ihm die Zeigefinger zum Fassen und hebt es für

einige Sekunden in die Höhe.

VIII. **Liegende Beinführung** auswärts und einwärts. Diese Übung wird im Anfang auch mit Hilfe ausgeführt. Die beiden Fußgelenke werden umfaßt, beide Beine auf einmal ein wenig nach auswärts und dann wieder zurückgeführt.

Die hier aufgezählten acht Übungen bilden mithin ein Bewegungsschema und zwar für einjährige Kinder. Was ich schon bei der ersten Übung betr. der Aktivität sagte, gilt auch für alle die anderen sieben. Diese Übungen sind, mit dem Kinde in dieser Weise ausgeführt, sämtlich mehr oder weniger aktiv und müssen daher in ihren Wirkungen als solche beurteilt werden.

Wenn man regelmäßig täglich eine Weile sich so mit dem Kinde beschäftigt, wird man bald große Fortschritte verzeichnen können. — Das Kind wird in die Übungen größere Aktivität hineinlegen, bis schließlich alle ohne wirkliche, nur mit angedeuteter Hilfe gemacht werden können. Natürlich sind die dritte und sechste Übung, die notwendig eine Stütze brauchen, ausgenommen. Daß die Ausführung der Übungen mehr heilgymnastisch sein muß, ist natürlich, weil die einjährigen Kinder noch so unbeholfen sind.

Während der Übungen muß man darauf achtgeben, daß die Atmung, wenn auch für einen Moment etwas gehemmt, doch nicht behindert wird. Beim Anfassen darf man nie hart drücken oder pressen. Die letzte Grenze der Bewegungsbahn muß mit so kleinen Kindern besonders vorsichtig gemacht werden. Besser ist es, daß man im Anfang mit einer kürzeren Bahn als die Bewegungsgrenze gestattet, sich begnügt und besonders beim Strecken nicht zieht und zerrt. Ebenso ist es hier angezeigt, die Übungen langsam zu machen. Später kann man einige Übungen etwas rascher ausführen und auch bis an die äußerste Bewegungsgrenze gehen. Für kleine Kinder gelten andere Gesetze als für die Erwachsenen und man darf bei den Übungen nicht vergessen, wie zart solche kleine Geschöpfe noch sind.

Viele Eltern werden vielleicht, wenn sie dies lesen, sagen: »Wenn es so gefährlich ist, dann ist wohl besser,



Abb. III.

Phot. Emil Flasche-Barmen.

Plissékleid von Emmy Schoch-Leimbach  
Karlsruhe i. B.

Beschreibung Seite IX.



Abb. IV.  
Gestickte Bluse von Charl. Herold, Halle a. S.  
Beschreibung Seite IX.

man alles aus Liebe und Interesse tut. Ich habe selbst öfter erfahren, wie kleine Kinder im Alter von 5—12 Monaten nach kurzer Übungszeit jeden Tag, wenn die Mutter kam, um die Übungen auszuführen, vor Freude strahlten und gleich von selbst damit anfangen.

Wer sich nun mit Körperübungen beschäftigt, sei es für Erwachsene oder Kinder, der muß einige allgemeine Übungsgesetze kennen, die ich hier folgen lasse. Wie ich schon in meiner ersten Abhandlung bemerkt habe, ist dem Menschen nicht nur geistige, sondern auch körperliche Übung notwendig. Muskeln, welche nicht geübt werden, verkümmern zusehends und nehmen an Stärke immer mehr ab, dagegen nehmen die Muskeln, welche in Tätigkeit sind, an Umfang und Kraft zu. Nur durch Arbeit können die Muskeln gekräftigt werden. Denselben Gesetzen sind ebenfalls Knochen und Gelenke unterworfen. Durch die Verbindung der Muskeln mit dem zentralen Nervensystem werden die Bewegungen von dort aus durch die Bewegungsnerven (motorischen) ausgelöst. Außerdem hat das Nervensystem eine ordnende Wirkung auf die Ernährung der Muskeln etc. Je anstrengender und schwerer die Muskelarbeit, die Körperübung ist, desto mehr Arbeit muß das Nervensystem leisten, und desto mehr wird auch dieses gleichzeitig geübt. Hieraus ist zu verstehen, wie rationelle Körperübungen auf Gehirn und Rückenmark, ja auf das ganze Nervensystem, auch das sympathische, üben einwirken.\* Überanstrengung aber schadet, weil man dann über die natürlichen Grenzen hinausgeht und zu viel vom Körper fordert. — Die Muskelarbeit nun fördert die Blutzufuhr zu den Muskeln, ruft eine Erweiterung der Muskel- und Hautgefäße hervor und hat eine vermehrte Verbrennung zur Folge. Hierzu braucht aber das Blut mehr

\* S. a. »Zur Bekämpfung der Schwächezustände der Unterleibsorgane«. Nach Geh. Hofr. J. Oldevig (Nr. 5 dieser Zeitschrift 1911) und Therapeutische Monatshefte November 1910 »Zur Therapie der asthenischen Zustände der Unterleibsorgane« von Oldevig-Dresden.

es ganz zu lassen.« Meistens ist dies ein Zugeständnis ihrer eigenen Bequemlichkeit, MangelanDenken und Scheu vor Verantwortung. Sie wollen das alles am liebsten auf andere legen, und doch sollte das Kind nirgends so gut aufgehoben sein wie bei seinen Eltern. Übrigens ist es gar nicht so gefährlich, sondern für jeden vernünftigen Menschen, der ein bißchen nachdenken will, leicht ausführbar. Das Wichtigste bleibt doch, daß

Sauerstoff. Um diesen zu gewinnen und überflüssige Kohlensäure fortzuschaffen, steigert sich die Atmung. Durch die gesteigerte Blutzufuhr wird dann die Herzarbeit und Zirkulation beschleunigt und dabei auch kräftiger. Neben der Wirkung auf das ganze Nervensystem erhöhen also die Körperübungen die Lungen- und Herztätigkeit und üben zugleich Lungen und Herz, sofern ein gewisses, für jeden verschiedenes Maß, nicht überschritten wird. Andererseits können durch körperliche Überanstrengung gerade für das Herz schlimme Folgen entstehen. Der bei den Körperübungen vermehrte Stoffwechsel hat auch eine erhöhte Tätigkeit der Verdauungsorgane zur Folge, wie auch vermehrte Ausscheidung von verbrauchten Stoffen.

Bei den Körperübungen der ganz kleinen Kinder muß man bedenken, daß das Kind gleich nach der Geburt wohl seine sämtlichen Muskeln bewegen kann, aber natürlich nicht versteht, die für eine bestimmte Bewegung nötigen Muskeln, und nur diese, in Tätigkeit zu setzen, zu koordinieren. Dies lernt es später erst ganz allmählich, aber durch passende Auswahl von Übungen bedeutend rascher. Die hier als Beispiel angeführten Übungen für solche Kinder, welche noch nicht gehen können, üben zwar die meisten Muskeln des Körpers, doch nicht alle gleich stark, deshalb ist es angezeigt, nach einiger Zeit die Übungen nach denselben Prinzipien zu ändern, damit die anderen vorher weniger in Anspruch genommen (z. B. rumpfdrehenden und seitenbeugenden) Muskeln auch zu ihrem Recht kommen. Dies macht ja Mühe und nimmt Zeit, aber es verlohnt sich reichlich diese vermehrte Sorge den Kindern zuzuwenden. In einer folgenden Abhandlung »Übungen für 1 1/2—2 jährige Kinder«, werde ich auf so erweiterte Übungen eingehen.

## Für den Schlitz des Hosenrockes.

Von Dr. med. A. Olshausen-Hamburg.

I

Wenn Frauen körperlich etwas ernstes leisten wollen, so tragen sie bekanntlich nicht selten Hosen ohne Röcke, und nicht nur die primitiveren Kulturträger, wie die Eskimos, die Älplerinnen, welche dauernd Hosen tragen. Nein, auch die Damen der Gesellschaft bedienen sich der unverdeckten Hosen, z. B. bei Fußwanderungen im Hochgebirge. Und diese Sitte nimmt deutlich von Jahr zu Jahr zu, ohne das Murren der Mitwelt zu erregen!

Was heißt das? Das heißt, die Röcke bilden bei ausgiebiger körperlicher Bewegung ein so deutliches Hindernis, eine so beträchtliche Hemmung, nicht selten selbst Gefahr, daß der Selbsterhaltungstrieb zusammen mit der Sehnsucht nach Freiheit der Bewegungen selbst eine tiefeingefleischte Sitte überwindet.

Was aber beim Bergsteigen eine schwere Fessel ist, das ist im gewöhnlichen Leben, bei Spiel und Tanz nicht nur, sondern auch bei der täglichen körperlichen Beschäftigung, beim Treppensteigen, ja schon beim ruhigen Ausschreiten ein Hemmnis von ganz beträchtlicher Größe; ein Hemmnis, das zwar durch die Gewohnheit für die Vorstellung verloren gehen kann, trotzdem aber ein Hemmnis bleibt und Kräfte zu seiner Überwindung fordert bzw. vergeudet. Man höre nur einmal, wie die wachsenden Mädchen die längeren Kleider hassen, obgleich sie doch sonst immer größer sein möchten; oder wie die größeren