

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Dasselbe betrifft gewisse unwillkürliche Atembewegungen, welche in Form geeigneter Spiele, sowie als Zerstreuung, Liebhaberei und Sport, im letzteren Fall freilich oft nur zu leicht zum Schaden der Gesundheit, zur Ausführung gelangen. Diese Art der Körperbewegung teilt mit der allgemeinen Gymnastik den Vorteil, daß ihre Wirkung als eine allseitige den ganzen Körper beeinflusst, daß sie nicht von dem Willen abhängig und aus diesem Grunde nicht so leicht aus hypochondrischer Furcht geschieht oder solche erzeugt, auch nicht so leicht zu einseitiger Uebertreibung Anlaß gibt wie die Lungengymnastik. Rasches Gehen, Reiten, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Rudern sind gute atmatische Bewegungen. Smith hat an sich selbst Versuche angestellt, um zu ermitteln, wie sich der Luftbedarf des Menschen bei verschiedenen Körperbethätigungen verhält. Diese Versuche haben ergründet, daß, wenn der Verbrauch unseres Organismus an Luft in liegender Stellung = 1 angenommen wird, dieses Bedürfnis bei Körperbewegungen steigt, und beträgt z. B. beim mittelkräftigen Reiten = 3,3, Reiten im Trabe = 4,0, schnellen Schwimmen 4,3, raschen Laufen 7,0! Der bequeme Spaziergang ist dagegen nicht, wie Manche glauben, zum kräftigen Atmen hinreichend, indem beim langsamen Gehen der Luftbedarf nur bis auf 1,9 steigt.

In Uebereinstimmung mit den Ergebnissen dieser Versuche sei hervorgehoben, daß keine Art der Körperbewegung so allseitig den Anforderungen der Atmatrie entspricht, keine so vollkommen den ganzen Menschen, Körper und Geist erfaßt und hebt, keine eine so heilsame Wirkung äußert auf Atmung, Blutumlauf, Stoffwechsel als Bewegungsspiele im Freien und Bergsteigen. Erstere eignen sich mehr für das heranwachsende Geschlecht, letzteres ist für den Erwachsenen als eine vorzügliche atmatische Uebung zu betrachten. Erst jetzt bricht sich immer allgemeiner die Ueberzeugung Bahn, daß die gewohnten Bewegungsspiele Englands auch für unsere Jugend eine dringende Forderung der Gesundheit, eine reiche Quelle körperlicher und geistiger Wohlfahrt sind. In einem kleinen, vortrefflich geschriebenen Büchlein*) sagt Clasen: „Das einzige, was für die körperliche Ausbildung (in Deutschland) geschieht, das Schulturnen, ist nicht einmal die richtige Form der Körperbewegung für Kinder — das Turnen gehört jungen Männern, die sich für die Sache erwärmen können, weil sie ihre Nützlichkeit einsehen. Für Kinder ist das Turnen nichts als eine völlig mechanische Uebung des Muskelsystems, die noch dazu weit entfernt ist, ihr die intensive Bewegung und Beschleunigung des Stoffwechsels zu gewähren, in der allein ihr Zweck besteht. Nicht wie das Turnen als Selbstzweck, sondern als Mittel zu einem Zweck, soll ihr die Bewegung geboten werden, und anders will sie sie nicht üben. Es ist eine bekannte Sache, daß 7 jährige Knaben, die nicht im Stande wären, einen Weg von 15 km teils laufend, teils gehend zurückzulegen, „spielend“ solche Entfernungen zurücklegen in mehrstündigem Spiel; ferner, daß ersteres sie aufs höchste ermatten würde, während sie dies kaum ein wenig ermüdet. Der Unterschied zwischen Beidem und dem, wodurch der Körper zu solchen Mehrleistungen befähigt wird, liegt in der Beteiligung des Geistes. Die Spiele beschäftigen den ganzen Menschen, Körper und Geist, darin liegt das Geheimnis ihrer Anziehungskraft, wie ihrer heilsamen Wirkung“. In Gleichem ist vor Kurzem ein für den Hygieniker, wie den Pädagogen, für Haus und Familie gleich bedeutungsvolles, ungemein gehaltvolles, ganz original geschriebenes größeres

*) Bewegungsspiele im Freien zur Gesundung des Körpers und Erfrischung des Geistes. Von D. F. E. Clasen. Nr. 13 der Hausbücher. Stuttgart 1882. Verlag von D. Gubert. 50 Pf.