

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

Hüften! Stramme Stellung, Kopf hoch, Brust heraus und Bauch, soweit Du darüber verfügst, hinein! Jetzt heb' Dich auf die Fersen und mach' etwas, das man Dir als Kind immer verboten hat. Verbotenes hast Du doch gern, nicht? Also dreh' die Fersen stark auswärts, daß sich die Fersen freundlich berühren. Aber die Oberschenkel und Knie muß Du beisammen lassen. Du kannst mir ruhig ein K für ein — O vor-machen! Nun laß die Knie ganz steif, als ob ich Dir Bretter darüber gebunden hätte. Und jetzt schlage mit dem linken Fuß ganz steif nach rückwärts. Nur aus dem Hüftgelenk. Aber nicht so weit. Du sollst ja niemand hinter Dir die Zähne einschlagen. Raum so weit, als der Fuß lang ist, höchstens fünfzehn Zentimeter. Und dann mach' die gleiche

Beinbewegung

mit dem rechten Fuß, und nun wechsele. Links, rechts, links, rechts. Immer mit steifen Beinen, nur aus der Hüfte schlagen. Ein leichtes Hüpfen auf dem Platze. Links, rechts. Aber die Fersen laß nur schön auswärts gedreht. Du kannst auch versuchen, nach vorne zu schlagen, auch nur wenige Zentimeter, links, rechts. Du hast scheinbar vergessen, daß Du Bretter an den Knien hast, also steif, bitte, links, rechts. So ist's gut. Nur hüpfen, kleine Schläge. Du kannst auch abwechseln. Einigemal nach vorn, dann wieder nach rückwärts. Fein geht's! Was, Du bist schon ohne Atem? Ja, wie kann man denn aufs Atmen vergessen? Wenn Du schon auf dem Lande zu atmen vergißt, was willst Du dann erst im Wasser machen? Also eine Erholungspause. Atme ruhig und tief. Streck die Arme hoch, wenn Du einatmest, und laß sie herunter beim Ausatmen. Und wenn Du dann mit der Beinarbeit wieder beginnst, denk auch ans

Atmen.

Du kannst ja die Beinschläge zählen. Atme beim vierten Schlag ein, beim achten aus. Versuch' es einmal. Aber nicht so behäbig wie ein Anwärter auf den Titel: Der dickste Mann der Welt. Flott und feich, raschere Schläge. Eins, zwei, drei, vier; eins, zwei, drei, vier. Atmen, atmen, Fersen auswärts, Knie steif, kleinere Schläge. So, genug. Ich will Dir nur noch zeigen, wie Du zu Hause üben kannst. Denn selbstverständlich sollst Du zu Hause ein bißchen Gymnastik betreiben. Nicht viel, früh und abends je fünf Minuten. Schau' mir zu. Im Liegestütz kannst Du leichte Beinschläge machen, Du kannst Dich so auf eine Bank oder auf den Divan oder ins Bett legen, daß die Knie schon über den Rand hinausragen, und kannst schlagen oder Du

kann
auf d
win
Ging
geht
reich
Stel
dran
Ober

mit
von
Und
fasse
Fuß
weit
leg'
hera
Du
auf
brei
noch
Bad
weg
ein.
Rach
Das

Hier
dan
Wa
wol
hast
Boi
Bei
klei
dem
So
atm
Du
Nie
nac
gib