

KLEINKINDER- GYMNASTIK

Ein gesundes Kind zeigt einen für uns Große erstaunlichen Bewegungsdrang. Es braucht Bewegung zu seiner Entwicklung, es kräftigt damit die Muskulatur, regt den Appetit an und fühlt sich um so wohler, je mehr diesem Bedürfnis Raum gegeben wird. Das Neugeborene ist allerdings noch, sehr verschlafen. Die ersten vier Wochen hat es noch wenig Interesse am Sport, dann aber fängt es an, lebhafter zu werden. Wir können dies bei der täglichen Pflege beobachten, und wir lassen deshalb unserm Kind so viel Freiheit, daß es sich ungehindert bewegen kann. Eine eigentliche Gymnastik ist für das gesunde Kind nicht notwendig. In der Familie ist es selbstverständlich, daß die Mutter, oft ist es auch der Vater, durch allerhand lustige Übungen die Bewegungsfreude des Kleinen noch steigert. Dabei soll das Kind kein Akrobat werden, und jede Übung soll nur die normale Funktion unterstützen. Vor allem müssen wir uns vor falscher Belastung: vorzeitigem Sitzen, Stehen oder Laufen hüten, um nicht das noch zarte Knochen skelett zu verbiegen. War unser Kind krank oder nicht richtig ernährt, so zeigt sich das oft daran, daß es zu müde ist, sich zu bewegen. Dann sind die kleinen Muskeln ebenso schwach wie die Lebensfreude des Kindes. Mit ihm fangen wir an, sobald es sich etwas erholt hat, ein paar leichte Übungen zu machen, die in ihm den Geschmack an der Bewegung wecken sollen. Hier sollen nur einige gezeigt werden, die jede Mutter mit ihrem Kleinen machen kann:

Beinchen: Wir ahmen das Strampeln nach, nehmen die Füße und Unterschenkel in die Hand und bewegen sie wie beim Radfahren. Wir lassen unser Kleines abstemmen: Dabei drücken wir beide Knie gegen den Bauch des Kindes, so daß wir die Füße fest haken. Unser Kleines wird versuchen, sie zu strecken und stemmt sich dabei stramm gegen unsere Hände ab. Eine gute Übung ist es auch, die Füße des Kindes einzeln zu nehmen und kreisförmige Bewegungen mit ihnen zu machen.

Arme: Wenn wir die Arme des Kindes an die Brust drücken und dann wieder seitwärts schlagen, wird der Brustkorb gut gedehnt, was für die Atmung von Bedeutung ist. Eine gute Übung für die Rückenmuskulatur ist es, den Rumpf aus der Bauchlage hochzubiegen. Selbstverständlich zerran wir dabei nicht die Arme aus der Schulter. Wir strecken unserm

Kind die Hand hin, sodaß es einen Finger ergreifen kann. Anfangs können wir so die Arme beugen und strecken, ohne daß wir daran „ziehen“. Später lernt unser Kleines sich an den angebotenen Fingern hochzuziehen.

Rücken: Ein gerader kräftiger Rücken ist die Grundlage für eine spätere gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule. Legen wir unser Kleines regelmäßig auf den Bauch, dann lernt es schon bald entsprechend zu turnen. Erst wird nur der anfangs, ach, so schwere Kopf gehoben, dann drückt das Kind mit Unterstützung der Ellenbogen den Brustkorb hoch, schließlich stemmt es sich auch auf die Händchen. Und zuletzt kann es aus der Bauchlage auf die Seite rollen oder auch umgekehrt. Jetzt können wir dazu ein wenig helfen, indem wir die Beinchen anheben, bis unser Kleines lernt, wie ein Schubkarren auf den Händchen zu stehen bzw. zu laufen. Und schließlich kann es den Rücken zurückbiegen, wenn wir nur Füße und Bauch stützen. Oder es hängt sich freudig krähend an unsere Hände, biegt sich dabei auf wie ein munterer Vogel und hat nicht die Spur von Angst oder gar den häßlichen Blutandrang zum Kopf, den wir Erwachsene fürchten, wenn wir den Kopf hängen.

Bei allen Übungen müssen wir das Kind allerdings unterstützen, daß wir nicht an seinen Gelenken zerran oder es durch eine ungeschickte Bewegung fallen lassen können. Auch dürfen wir bei größtem Wohlgefallen nicht übertreiben. Selbst wenn unser Kleines beleidigt ist, wenn nach seiner Meinung die Turnstunde zu kurz war, wollen wir doch eine gewisse Zeit einhalten. Sonst wird das Kind unruhig und nervös und wir haben ihm mit unserem Eifer nicht genützt, sondern nur geschadet.

A. S.



Die meisten
und schönsten Eier
legen Ihre Hühner
nur durch ein
ausgeglichenes Futter

Darum füttern Sie

Mepro-
Hühnerfutter

... das Futter in der richtigen Mischung