

sich erst auf die Spitze des Fußes und nur nach und nach auf die Fußsohle niederzulassen.

3) Allzuheftige Anstrengung des Körpers, das Heben schwerer Lasten, besonders das Aufheben einer Last von der Erde, und das Zurückbeugen des obern Körpers, wobei zugleich der Athem angehalten wird, giebt zu Brüchen Veranlassung, weil in dieser Stellung die Bauchmuskeln zusammengezogen, und die Eingeweide zwischen das Zwergefell, und die zusammengezogenen Bauchmuskeln eingepreßt werden. Man sieht oft, daß kleine und schwache Kinder größere fortziehen und heben.

4) Die einseitigen Bewegungen, wo nur ein Arm oder Fuß geübt wird, geben dem Körper eine schiefe Richtung; sie sind eine Ursache des Verwachsens vieler Kinder. Dahin gehört das Regelspiel, das Fortziehen einer Last, das Sägen, das Tragen einer Last auf einem Arme. Indessen entsteht dieser Schade vornehmlich von der langen fortgesetzten, viele Stunden anhaltenden einseitigen Bewegung; denn sonst sind Spiele dieser Art für Kinder auch gut, nur müssen sie nicht zu lange dauern. Man sollte Kinder gewöhnen, beide Hände zu gebrauchen. Wir versündigen uns sehr an unserer linken Hand. Es würde sehr nützlich sein, Spiele zu erdenken, wo beide Hände abwechselnd in gleichem Grade geübt werden.

5) Die sitzenden Spiele haben großen Nachtheil, wenn das Sitzen zu anhaltend ist; dadurch wird zur Krümmung und Verdrehung des Rückgrats und zum Schiefwerden Veranlassung gegeben. Man lasse die Kinder nicht mehrere Stunden nacheinander in einer Stellung sitzen, ihre schwache Rückensäule ist nicht vermögend, sie gerade zu erhalten, sie weichen bald auf diese, bald auf jene Seite aus. Spiele, welche ein langes Stillsitzen erfordern, müssen gänzlich verbannt werden.

6) Das anhaltende Stehen hat eben diesen Nachtheil, die Füße sind zu schwach, das Kind sinkt auf eine Seite und wird auf diese Art schief.

Nach