

damit sich die Lunge gut füllen kann, wenn wieder eingeatmet wird. Arme hoch, einatmen durch die Nase, pffff, pssss, durch den Mund ausatmen und die Arme langsam senken! Nun noch Rumpfbeugen, zehnmal, mit gestreckten Beinen, auch seitwärts, links, rechts, steife Knie, Hände auf den Boden. Nun eine Partnerübung, auf dem Boden oder auf dem Sofa. Beine gegrätscht, Füße aneinander und hin und herziehen, Knie nicht biegen, Füße aneinanderpressen, auf und ab! Aaaa-tmen, aaa-tmen! Auslockern! Armkreisen, sehr rasch mit steifen Armen, zehnmal, nun auf den Rücken legen und langsam Beinkreisen, das tut in den wertigen Bauchmuskeln weh, was? Aber gesund, Kinder!

Kreisen, erst nach außen, dann nach innen, steife Knie! So, das ist genug für heute! Morgen machen wir wieder was anderes! Das Programm ist vielfältig! Duschen! Und sich selbst frottieren, auch einander könnt ihr massieren und reiben, auf den Bauch klopfen, wie auf eine Trommel, nur nicht so stark, mit der flachen Hand. Atmen! Atmen! Und auslockern nach jeder Übung! So — jetzt geht die Mutti zur Schneiderin und ihr lauft in die Schule, Kinder, der arme unglückliche Vater aber, muß sich rackern und robotten, damit ihr morgen früh wieder in Ruhe mit ihm turnen könnt! Auf Wiedersehen! Küßchen, Kinder, Küßchen, Mutter!“ (Vater stolz durch die Mitte ab.)



*Rückendehnübungen (Partnerübung) für die Rückenmuskeln*