Hinknien links, Aufstützen rechts, Hochhalten der Arme. Rückbeugen des Rumpfes unter Ausatmen, beim Aufrichten Einatmen. Leichtes Rückbeugen wird jedem möglich sein, doch ist das Berühren des Erdbodens mit den Fingerspitzen als sehr schwer anzusehen (Für jedes Bein 3—6 mal)

DIE SCHÖNHEIT DER BEWEGUNG

Tägliche Gymnastik schafft Lebensfreude,
gibt Spannkraft und verschönt die Glieder

Von Diplomsportlehrer Fritz Strube, Hannover

Mit Originalaufnahmen des Verfassers

Die Gymnastik ist heute zum täglichen Brot geworden, sagte einer unserer bekanntesten Vorkämpfer der Leibesübungen. Damit ist angedeutet, daß die tägliche Gymnastik heute unentbehrlich ist. Die wilde Jagd nach der Sekunde, die Forderung erhöhter Leistung, die starke Beanspruchung im Beruf verlangen einen Ausgleich, der dem fast zur Maschine gewordenen Menschen Erholung und Entspannung bietet, Gesundheit und Kräfte wiedergibt, Lebensfreude bereitet und ihn widerstandsfähig macht. Und da haben wir in den Leibesübungen und in der täglichen Gymnastik ein bewährtes und erprobtes Mittel gefunden.

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id363877620-19281100/76 gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG UNIVERSITÄT ERFURT