i-813400
Ri 25

Frauenturnen Spiel u. Sport

Bibliothek der Leibesübungen

Arbeiterturnverlag A.-G. Leipzig

Bibliothek der Leibesübungen
Heft 23 / Erster Teil

KOFINK

Frauenturnen
Spiel und Sport

Ein Lehrbuch für weibliche Körperübung,
in Gemeinschaft mit anderen bearbeitet

von

G. Benedix
Bundesturnwart

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig

480-10284

Inhaltsübersicht siehe am Ende des Buches.

Archiv der sozialen Demokratie
Bonn
Bibliothek

A80-10284

Zum Geleit.

Wenn das Sprichwort wahr ist: Was lange währt, wird gut, dann trifft das zu unserer Beruhigung auch auf das vorliegende Lehrbuch vom Frauen- und Mädchen-Turnen, -Spiel und -Sport zu, dessen ersten Teil wir heute an die Stätten seiner künftigen Wirksamkeit hinaussenden. Längst stürmisch verlangt, war die Vollendung des Werkes seit Jahren an eine lange Kette von Hemmnissen aller Art gefesselt, nicht zuletzt war aber auch die immer in starkem Fluß befindliche Entwicklung des Frauenturnens mit schuld, daß die Vollendung des Lehrbuchs immer wieder unterbrochen und hinausgeschoben wurde.

Wie auf anderen Gebieten der Leibesübung, so hatte sich auch ganz in der Stille eine bestimmte „neue" Richtung im Frauenturnen Bahn gebrochen. Eine Richtung, die die Ausdrucksbewegungen mehr betonte und vor allem in weitestem Maße die Musik in Verbindung mit dem Turnen brachte. Diese „Reformation" des Frauenturnens geht schon in die Vorkriegszeit zurück, in eine Zeit, wo das Männerturnen im Frauenturnbetrieb noch recht tonangebend war. Und wir behaupten auch durchaus nicht, daß heute bereits das „ganz Richtige" gefunden sei. Die Entwicklung fließt. Noch manche heute als richtig erkannte Form wird wieder verworfen werden (auch im Männerturnen). Aber das eine steht fest: Unsere heutige Uebungsmethode, von sachverständiger Leitung richtig

durchgeführt, ist gegen die frühere Betriebsweise ein gewaltiger Fortschritt. Sie bewirkte, daß der Widerstand gegen das Musikturnen und die durch Rumpf- und Ausdrucksbewegungen veredelten Schritt- und Hüpfweisen nachgelassen hat. Die Turnabende sind gut besucht, Freude und Lust beseelt die Uebenden und macht sie zu begeisterten Werberinnen. Viele, die vorher nicht mittaten, weil ihnen der Uebungsstoff zu „männlich" war, weil an ihre Kräfte zu hohe Anforderungen gestellt wurden, sie kommen heute und stehen mit in vorderster Reihe.

Freilich wie so mancher neuen, schönen Sache, so geht es auch der neuen Richtung im Frauenturnen. Es kommen Uebertreibungen vor. Das sogenannte „rhythmische" Turnen und Tanzen wird oft zu blödem Mumpitz, der aber — leider — dennoch beifällig beklatscht wird und damit, zur Nachahmung reizend, weitere Verbreitung findet, zum Schaden der Bewegung. Hier heißt es aufklären, hier will das Lehrbuch Wegleiter sein und zeigen, daß es uns nicht als Höchstes gilt, was die Turnerinnen durch Drill an Bewegungsbildern oder Tanzfantasien gelernt haben, sondern das ist die Hauptsache, ob sie durch Turnen, Spiel und Sport körperlich widerstandsfähiger, leistungskräftiger und in ihrer ganzen Haltung schöner, edler geworden und auch geistig mit fortgeschritten sind. Wir wollen also auch Bildungsarbeit leisten. Das bedingt aber, daß auch die Leiter den nötigen Bildungsgrad besitzen. Sie dahin zu bringen ist die Aufgabe unserer Bundesschule.

Wir wollen also nicht bloß turnen oder gelegentlich auch tanzen nach Musik, sondern wir verlangen mit Nachdruck, daß auch unsere Frauen und Mädchen draußen in Luft und Sonne bei Sport und Spiel sich tummeln und ihre Kräfte messen, daß sie schwimmen, wandern und Wintersport treiben.

Und weiter:

Die neue Zeit will auch den Turnerinnen mehr als bisher Mitbestimmungsrecht und Selbständigkeit im Vereinsleben geben. Wir Turner wollen der vollen Selbständigkeit die Wege ebnen. An den Turnerinnen selbst wird es aber liegen, sich auf allen Gebieten durchzusetzen, vor allem zu lernen und sich um das Bundesleben zu kümmern. Ich sehe im Geiste schon eine Zeit heraufsteigen, wo die Turnerinnen durch Fleiß und Energie ihre technische und geschäftliche Selbständigkeit und Mitbestimmung innerhalb des Bundes errungen haben. Kreis- und Bezirksturnwartinnen werden dann fungieren und eine Turnlehrerin, hervorgegangen aus den Reihen unserer Arbeiterturnerinnen, ist für die Bundesschule angestellt und leitet dort und im ganzen Bunde den gesamten technischen Betrieb des Frauen- und Mädchenturnens. Diesem idealen, leuchtenden Ziele nachzustreben muß jeder freien Turnerin energisches Wollen sein. Dem die Wege zu bahnen, das sei auch mit die Aufgabe des vorliegenden Lehrbuchs. Möge es begeisterte Mitstreiter finden.

Wir beschreiten mit der Herausgabe dieses Lehrbuchs einen neuen Weg. Wir wollen nicht mit seinem Erscheinen warten, bis endgültig das letzte Wort über System und Methode dazu gesprochen und geschrieben ist. (Siehe „Lehrbuchplan" am Schlusse dieses Heftes.) Wir wollen auch nicht ganz systematisch und trocken vorgehen, und darum soll jeder Abschnitt ein abgeschlossenes Ganzes bilden, wobei natürlich der vorangehende Teil immer vom folgenden ergänzt und erweitert wird. Die besten Kenner des Frauenturnens und Frauensports werden dabei zu Worte kommen. Hoffen wir, daß diese Gemeinschaftsarbeit zum gesteckten Ziele hinführt.

Mai 1924. G. Benedix.

Zur Werbetätigkeit.

Nach zwei Seiten hin gilt es, für Frauenturnen und Frauensport zu werben. Einmal nach innen, das heißt im Kreise unserer Mitglieder selbst; für sie gelten die Worte unter: „Helft uns!" Und zum anderen nach außen. Hier will das Flugblatt: „An die Freundin, Arbeitskollegin und Genossin" den rechten Ton treffen.

Helft uns!

Tausende von Frauen und Mädchen des schaffenden Volkes verblühen vorzeitig, werden welk, bleichsüchtig und leiden an unzähligen, langsam zerstörenden Krankheitserscheinungen, weil sie nicht verstehen, einen Teil ihrer Erholungszeit der körperlichen Erziehung zu widmen: „Helft uns, im Interesse der Volksgesundheit auch sie für geregelte Leibesübungen zu gewinnen!"

Ungezählte junge Mädchen suchen ihre einzige Zerstreuung in öffentlichem Tanz und faden, zweifelhaften Vergnügungen. Eltern, Erzieher, Lehrer und Aerzte sehen diesem Treiben zum gesundheitlichen und vielfach auch sittlichen Schaden der jungen Menschenkinder mit wenigen Ausnahmen tatenlos zu: „Helft uns hier bahnbrechend vorzudringen, Eltern, Erzieher, Lehrer und Aerzte als Verbündete gegen den Tanz- und Vergnügungsteufel zu gewinnen!"

Nur wenig Leute kennen das wohlfeilste und billigste Mittel zur Erzielung von Gesundheit, Kraft und Schönheit, nämlich Turnen, Spiel und Sport in Luft, Licht und Sonne. „Helft uns durch Wort und Schrift und Werbeveranstaltungen aller Art Aufklärung zu verbreiten!"

Tausende von Turnern sind noch immer offene oder versteckte Feinde des Frauenturnens. Selbstsüchtige Gatten unter ihnen, gedankenlose Brüder und eifersüchtige Liebhaber halten weit mehr Frauen und Mädchen vom Turnen zurück als bisher gewonnen wurden, oder sie entfremden diejenigen, die dabei waren, wieder davon. „Helft uns diese beschämende Rückständigkeit mit allem Nachdruck bekämpfen!" Seid

nicht gleichgültig! Es geht außer um die Hebung der Volksgesundheit auch um die Wahrung von Vereinsinteressen.

Hunderte von Turnvereinen besitzen noch keine Frauenabteilung. Schuld daran ist oft nur zu wenig Unternehmungsgeist oder Mangel an gutem Willen. Vielfach wird die Schwierigkeit der Leitung einer Frauenabteilung aber auch gewaltig überschätzt: „Helft uns den Wagemut zur Gründung von Frauenturnabteilungen zu heben, den guten Willen anzureizen und die Schwierigkeit der Leitung im richtigen Lichte zu zeigen!" Der gute Wille bringt selbst scheinbar Unmögliches fertig. Entsendet befähigte Vertreter und Vertreterinnen zu Kursen und Uebungsstunden.

Wir brauchen Vorturner und Vorturnerinnen fürs Frauenturnen. Erst wenn jede Abteilung einen tüchtigen Leiter, jede Riege ihren erfahrenen Vorturner oder Vorturnerin hat, erst dann wird das Frauenturnen befriedigende Fortschritte machen. „Helft uns daher Vorturner und Vorturnerinnen heranbilden!" Tüchtige Kräfte sollten sich in den Dienst der Allgemeinheit stellen und einzig ihre Aufgabe in der Heranbildung von Lehrkräften fürs Frauenturnen erblicken.

Echt turnerischer Geist ist eine Zierde jeder Frauenturnabteilung. Aber oft genug ist davon rein gar nichts spüren. Zank, Streit, Eifersüchtelei, Klatsch und allerlei andere wenig schöne Dinge stehen in gar mancher Abteilung recht oft an der Tagesordnung, Verbitterung, Unlust, Interesselosigkeit und Mitgliederschwund ist die Folge, und das Ansehen des Vereins leidet: „Darum weg damit! Helft uns hier die richtigen Wege zu finden, dem Uebel zu steuern und wenn es sein muß, ohne Gnade mit dem ‚eisernen Besen' Kehraus zu machen!" Selbst die Tüchtigste der Turnerinnen kann ein Vereinsschädling sein, wenn sie persönliche Interessen über das Vereinsinteresse stellt.

An alle Freunde des Frauenturnens ergeht unser Ruf noch einmal: „Helft uns!" Mancher könnte schon herrliche Unterstützung leisten, wenn er in Versammlungen und Sitzungen wenigstens einmal zur Unterstützung der Leiter und Vorturnerinnen das Wort ergreifen und Hemmnisse oder Schäden geißeln würde. Das wirkt ganz anders, als wenn die Klagen der Leiter ohne Echo verhallen. Solche Unterstützung ermutigt die Leiter, auch weiter auszuharren, und weckt das allgemeine Interesse für das Frauenturnen.

Ein Werbeblatt für das Frauenturnen.*

Liebe Freundin und Arbeitskollegin! Werte Genossin!

Du bist gewiß schon recht oft abgespannt, müde und verdrießlich von deiner Arbeitsstätte heimgekehrt. Du hattest keinen Appetit zum Essen, und, obgleich dir kein Mensch etwas zu leide getan hatte, so machte es dir doch Mühe, deine üble Laune zu verbergen. Kopfschmerzen quälten dich, und tausend andere Unannehmlichkeiten verursachten dir Pein. So geht es dir aber nicht allein. Wieviel junge Mädchen, die tagsüber fleißig über ihre Arbeit gebeugt sitzen oder den ganzen langen Tag immerfort stehend ihre Pflicht tun, klagen ebenso wie du. Und gar manches vordem blühende Menschenkind wird allgemach elend und siech, die rosigen Wangen hohl und fahl und die ganze Haltung schlecht, wenn den Ursachen dieser Erscheinungen nicht wirksam nachgegangen wird.

Das köstlichste Gut der Menschen ist die Gesundheit. Sie ist für viele Millionen auch das einzige Gut. Ohne Gesundheit und Frohsinn wird das Leben zur Qual. Willst du dir also dieses wertvolle Gut erhalten, willst du nicht vorzeitig alt und hinfällig werden, dann höre mir zu: Erinnere dich einmal, wenn du nach langem Sitzen endlich aufgestanden bist, dann hast du dich sicher schon oft genug gestreckt und gedehnt. Ein wohliges Gefühl durchrieselte dich dabei, und ein tiefer Atemzug begleitete die Uebung. Nachdem war dir wieder etwas leichter zumute. So ist es auch mit dem langen Stehen auf einem Fleck. Wie angenehm ist dann wieder die Bewegung. Das alles geht aber ganz natürlich zu, dir fehlt ausreichende Bewegung.

Alles Leben ist Bewegung!

Ein geistreicher Mann hat einmal das Blut mit dem Wasser verglichen. Wie das Gebirgsbächlein, das munter von Stein zu Stein springt und hineingeworfenen Unrat schnell hinwegschwemmt, so ist es auch mit dem Blut in solchem Körper, wo es durch Bewegung rasch und hurtig durch die Adern getrieben wird. Alle hineingeratenen Krankheitsstoffe werden dabei schnellstens hinweggeschwemmt und ausgeschieden. Aber wie in einem sumpfigen Tümpel mit trüber, schillernder Oberfläche das Wasser faulig und giftig wird durch das lange Stillstehen, so ist es auch mit dem Blute desjenigen Körpers, der keine allseitige ausreichende Bewegung hat. Bewegung regt auch die Verdauungsorgane wirksam an. An Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen und Gemütsverstimmungen leiden ganz besonders fast alle sitzend Arbeitenden nur aus Mangel an Bewegung.

* Illustriert, vom Arbeiter-Turnerbund zu beziehen.

Was ich dir bis jetzt gesagt habe, liebe Freundin, das wird dir gerne jeder Arzt bestätigen. Und nun höre meinen Rat:

Du willst dich lange gesund und jugendfrisch und froh erhalten, darum schaffe dir noch neben deiner beruflichen Arbeit frisch-fröhliche Bewegung!

Komm mit mir zum Turnen!

Alle Vorurteile, die du auf gedankenlose, prüde Reden anderer hin noch mit dir herumträgst, müssen doch wie Spreu vor dem Winde verfliegen, wenn du hörst, was einsichtige Aerzte vom Turnen sagen und was ich aus Erfahrung am eigenen Leibe bestätigen kann.

Das Turnen regt Blutkreislauf und Verdauung günstig an. Das Turnen steigert unsere Herz- und Lungentätigkeit. Das Turnen verbessert die Tätigkeit des Nervensystems, und es verbessert durch die Gesamtwirkung der Leibesübungen unser ganzes geistiges Leben. Endlich werden durch das Turnen Haltungsfehler und zum Teil auch Rückgrat-Verkrümmungen behoben.

Turnen und Spielen sind Lebensbedürfnis für jedes Alter!

Die strampelnden Bewegungen und das Schreien des gesunden Säuglings sind seine ersten Leibesübungen. Spielen und Herumtollen sind die liebste Beschäftigung des Kindes. Und, denke an dich, bist du nicht mit einem Schlage frisch und munter, wenn frohe Tanzweisen erklingen? Krippelt's dir da nicht in den Füßen? Alle Mattigkeit ist weggeblasen, selbst nach angestrengtesten Wanderungen hält es dich nicht beim Klange der Musik. Eine Tanzmelodie auf den Lippen und hin, hin zum tollen Wirbel.

Sieh, das ist der Drang nach Bewegung, nach frischer, fröhlicher Körperübung.

Diesem Drange, der der Ausdruck eines Bedürfnisses ist, genau wie Essen und Trinken, dem kommt das Turnen entgegen.

Beim Turnen findet das junge Mädchen ebensowohl wie die verheiratete Frau Gelegenheit, sich körperlich zu kräftigen und geistig zu erholen und auszutummeln.

Wer weiß, ob es dem jungen Mädchen später in der Ehe möglich ist, nachzuholen, was es in der Jugend versäumte. Und die ver-

heiratete Frau, die tagsüber alle die tausend großen und kleinen Sorgen des Haushaltes und der Kindererziehung geduldig und gern erträgt? Auch sie sollte, wenn es nur irgend geht, hineilen zum Turnen, damit sie sich ihren Lieben noch lange gesund und kräftig erhalten kann. Sage nicht, ich kann ja nicht turnen. Es ist ganz leicht. Ich will dir rasch noch erzählen, wie wir immer turnen. Zuerst machen wir Kürturnen. Da kann jede üben, was und wo sie will. Wenn wir eine neue Uebung lernen wollen, dann lassen wir uns von unserem Vorturner helfen. Es gibt viel Spaß beim Turnen. Was meinst du, ich bin schon oft griesgrämig zum Turnen gegangen, aber nachher, da war es anders. Beim Turnen wird man froh, und einmal recht auslachen, das tut wohl. Irgendein Dichter hat einst gesagt:

„Wie auch das Los des Lebens fällt,
Dank denen, die dich heiter machen.
Nichts ist gesünder auf der Welt,
Als ab und zu sich krank zu lachen."

Hei wie lustig ist das Springen, Schaukeln und Schweben. Viel zu rasch vergeht immer die Zeit. Wir machen viele solche Uebungen, bei denen der Körper ordentlich gerade gerichtet und gestreckt wird und bei denen die Brust sich weitet. Und schöne Lieder singen wir. Keine Turnstunde beginnt ohne Lied und keine endet ohne Lied. Alles das macht so froh und glücklich, daß ich mir gar nichts Schöneres denken kann.

Im Sommer turnen wir im Freien. Da ist es natürlich noch gesünder, weil wir dann in vollen Zügen die frische Luft genießen, Turnspiele und Sport treiben können.

Wir machen auch oft Wanderungen und Turnfahrten, die immer anregend und heiter verlaufen und einen äußerst günstigen Einfluß auf die Gesundheit ausüben.

Liebe Freundin! Ich habe dir nun die Notwendigkeit und die Nützlichkeit der Leibesübungen klarzumachen versucht. Den richtigen Einblick bekommst du aber erst, wenn du dir das mal ansiehst und mit eigenen Augen das lustige Leben und Treiben beobachtest.

Darum komm zu uns auf den Turn- und Sportplatz, überzeuge dich von meinen Worten. Es kostet dich nichts, und wenn es dir gefällt, dann übe mit, es wird dir für das ganze Leben eine Erinnerung sein! Durch das Turnen, den Sport, das Spiel, Schwimmen und Wandern erhältst du dich jugendfrisch, gesund und munter bis ins hohe Alter hinein.

Die Einrichtung von Frauenturnabteilungen.

Wie geht die Gründung vor sich?

Turnen, Sport und Spiel fördert die Volksgesundheit, davon hörten wir schon im vorigen Abschnitt: „Helft uns!" Turnen, Sport und Spiel ist für den weiblichen Körper so vorteilhaft und nötig, wie für den männlichen. Deshalb sollten zum mindesten alle größeren Turnvereine Frauen- und Mädchenabteilungen ins Leben rufen. Der Boden dafür ist in all den Orten besonders günstig, wo die weibliche Jugend erwerbstätig ist.

Erste Vorbedingung für die Gründung einer Frauenabteilung ist das Vorhandensein einiger dafür begeisterter, opfermutiger und arbeitsfreudiger Turngenossen, deren unausgesetztes Werben bei jeder passenden Gelegenheit (in Sitzungen, Versammlungen, bei Festlichkeiten, persönlichen Gesprächen usw.) endlich dazu führt, daß eine Schar übungslustiger Frauen und Mädchen ermittelt wird. Nun soll eine Zusammenkunft mit gegenseitiger Aussprache, eventuell auch mit einem Vortrag über den „Wert des Turnens" stattfinden. Das Flugblatt „Werbeblatt für Frauenturnen" mag der Einladung beigegeben werden, es leistet bei der Agitation und Aufklärung gute Dienste.

Kommt die Gründung zustande, dann ist zu regeln:

Die Beitragsfrage.

Die Höhe der Monatsbeiträge für Frauen und Mädchen richtet sich nach den örtlichen Verhältnissen. Am besten ist es, die weiblichen Mitglieder zahlen bei gleichen Rechten

und gleichen Uebungsstunden denselben Beitrag wie die männlichen Mitglieder. Bei wöchentlich nur einer Uebungsstunde aber zwei Drittel dieses Beitrages. Jugendliche von 14 bis 17 Jahren zahlen den gleichen Beitrag wie die männlichen Jugendlichen.

Ein wirksames Mittel, die Gemeinübungen des Frauenturnens in den Frei- oder Handgerätübungen interessant und anregend zu gestalten, ist musikalische Begleitung der Uebungen (Klavier, Geige, Mandoline, Mundharmonika oder Bandoneon). Freilich, es sind allerlei Vorbehalte dabei zu machen: Musikbegleitung ist nur dann empfehlenswert, wenn die Abteilung an exaktes Turnen gewöhnt und sehr diszipliniert ist. Uebungen, die erst gelernt werden müssen, können nur unter gewissen Voraussetzungen Musik gebrauchen. Die Turnstunde darf nicht in ein disziplinloses Herumtanzen ausarten. Also nur zur Begleitung der Gemeinübungen Musik! Nach dem Turnen darf natürlich gelegentlich mal auch ein Tanz stattfinden.

Musik belebt den Turnbetrieb ganz außerordentlich. Die Turnerinnen besuchen die Uebungsabende noch einmal so gern, wenn Musik dabei ist. Somit wird Musik an Turnabenden auch zu einem Werbemittel. Musik ist nicht zuletzt auch ein allgemeines Bildungsmittel. Leider ist die Sache teuer, sofern der Turnwart nicht selbst Musiker ist. Das letztere ist das Idealste. Vereine, die den Turnerinnen Musik zum Ueben stellen, erheben in der Regel mit dem Monatsbeitrag einen besonderen Musikbeitrag von ihnen, der auch gern bezahlt wird. Viele Vereine sind dazu übergegangen, sich ein eigenes Klavier anzuschaffen.

Turnen und Turnzeit.

Das Turnen der Frauen und Mädchen soll an einem gesonderten Turnabend, getrennt vom Männerturnen stattfinden. Das ist das Grundsätzliche. Dabei ist Gewähr geboten, daß nicht unlautere Elemente sich eindrängen, die etwas ganz anderes als die Turnerei suchen.

Bei besonderen, durch Lokalfragen bedingten Verhältnissen mag zugestanden werden, daß kleine Frauenabteilungen mit der Altersriege oder der Vorturnerschaft an einem Abende üben. Aber auch das sei nur ein Notbehelf.

Auf dem Spiel- und Sportplatze wird nicht immer eine Trennung nach Geschlechtern erwünscht und möglich sein. Hier soll man je nach Platz- und technischen Fragen örtlich entscheiden.

Die Uebungszeit richte sich nach der durchschnittlichen Beendigung der Arbeitszeit. Wenn möglich, soll von $^1/_2$8 bis 9 Uhr regelmäßig geübt werden. Und zwar möglichst zweimal in jeder Woche.

Der Verkehr mit Bund, Kreis und Bezirk

also auch die Meldung der neuen Abteilung beim Bund kann nur durch den Gesamtverein erfolgen. Turnerinnen haben beim Bund gleiche Rechte und Pflichten. Die erstmalige Anmeldung muß auf der Nachmeldeliste erfolgen, die Meldung im darauffolgenden Jahr genau wie die der männlichen Mitglieder. Besondere Meldelisten oder Bücher gibt es für Turnerinnen nicht. Alle über 17 Jahre alten Personen (männlich und weiblich) gelten als Mitglied und bekommen ein Buch, die unter 17 Jahre alten gelten als Jugendliche und erhalten eine Quittungskarte. Bei der erstmaligen Anmeldung der Turnerinnen ist an den Bund zu zahlen: pro Person und pro Quartal 20 Pfg., also genau wie für männliche Mitglieder. Die Mitgliedsbücher und Jugendkarten für Turnerinnen werden dem Vorrat des Vereins entnommen. Reicht dieser Vorrat bei Neugründung einer Turnerinnenabteilung nicht aus, dann soll der Vereinskassierer sofort neue Bücher und Quittungskarten für Jugendliche nachbestellen. Bei der Anmeldung von Turnerinnen zum Bund gelten also dieselben Bestimmungen wie für die übrigen (männlichen) Vereinsangehörigen. Siehe § 15 und folgende des Bundesstatuts. Der Kassierer oder Schriftführer braucht immer nur die Fußnote der Melde-

listen „Zur Beachtung“ genau durchzulesen und danach die Meldungen und Zahlungen an den Bund vornehmen.

Zu einem Werbemittel nach innen und zu einer Fortbildungsgelegenheit gestalte man auch die

Abteilungsversammlungen.

Stets sei ein kleiner Vortrag dabei: „Wert des Turnens“, „Wandern“, „Vom turnerischen Geist“, „Geschichte des Arbeiter-Turnerbundes“, „Wesen und Inhalt des Arbeitersportes“ u. a. m. bilde das Thema. Besprechung von Artikeln der „Freien Turnerin“ und der „Arbeiter-Turnzeitung“, Lieder lernen und singen und Beratung aller öffentlichen und internen Verhältnisse des Frauenturnens werden den weiteren Sitzungsstoff bilden, wozu noch das Vereins- und Abteilungsleben allerlei nötiges zu besprechen übrig läßt.

Das Vereinsleben.

Jeder Freund des Frauenturnens trachte danach, daß das Verhältnis der Frauenabteilung zum Gesamtverein ein recht günstiges ist.

Die weiblichen Mitglieder haben die gleichen Rechte wie männliche Vereinsangehörige und sollen deshalb auch an allen Vereinsgeschäften Anteil nehmen. Also nicht nur die Vereinsversammlungen besuchen, sondern auch im Turnrat Vertretung haben, sich an allen Vereinsarbeiten beteiligen, z. B.: Beiträge kassieren, Turnzeitungen und Programme zu Vereinsveranstaltungen verkaufen, den Konsumleiter im Verkauf von Vereins- und Turnbedarfsartikeln unterstützen und wenn der Verein das Kinderturnen eingeführt hat, bei den Mädchen als Vorturnerinnen, Spielleiterinnen usw. fungieren. Bei besonderen Anlässen sollen auch gemeinsame Vorturner- und Vorturnerinnensitzungen stattfinden, (z. B.: vor Schauturnen usw.). Bei größeren, besonders städtischen Vereinen, haben Turnerinnenabteilungen eine besondere Abteilungsleitung, ähnlich wie Fußball- oder andere Abteilungen. In

der Regel genügt: Vorsitzende, Schriftführerin und Kassiererin. Diese Leitung hat die intensive Bearbeitung der Abteilungsverhältnisse zu besorgen und die besonderen Abteilungsinteressen beim Gesamtverein zu vertreten, die Agitation einzuleiten, wenn notwendig, besondere Abteilungsversammlungen abzuhalten usw. Turnerinnenabteilungen können auch ihr jährliches Stiftungsfest und neben den Vereinsturnfahrten ihre besonderen Turnfahrten u. a. m. für die Abteilung veranstalten. Aber auch in solchen Fällen müssen immer die Veranstaltungen des Gesamtvereins an erster Stelle stehen. Die Abteilungsveranstaltungen also hintenangestellt werden. Abgesehen von Kleinigkeiten, wie Wanderungen und dergl. müssen alle Abteilungsveranstaltungen mit Wissen des Vereinsvorstandes erfolgen.

Die Übungsleitung.

Vorläufig wird noch Frauenturnen und Frauensport im Arbeiter-Turn- und -Sportbunde von tüchtigen, erfahrenen Turn- und Sportwarten und Vorturnern geleitet. Vorläufig ist die männliche Kraft daselbst noch unentbehrlich. Recht selten gibt es Vorturnerinnen, die Kraft, Ausdauer und Zeit genug haben, den Uebungsstoff in sich aufzunehmen, ihn zu verarbeiten und sich vor ihresgleichen den nötigen Respekt zu verschaffen.

Unser Ziel ist, Vorturnerinnen und Leiterinnen heranzubilden. Bis zu dessen Verwirklichung aber müssen wir noch weiterhin tüchtige Vorturner walten lassen. Im Verein muß der Frauenturnwart mit allen fortgeschrittenen Turnerinnen, die zum Amte einer Vorturnerin fähig wären, Vorturnerstunden abhalten. Ob das nun etwas früher, vor dem eigentlichen Turnen oder an besonderem Tage geschieht oder zu sonst örtlich geeigneter Zeit, das ist gleichgültig. Die Hauptsache ist, daß es geschieht und die Turnerinnen dann auch öfters mit zur technischen Leitung herangezogen werden. Die Gruppe und der Bezirk soll das Weitere veranlassen. Uebungsstunden für Vorturnerinnen und Turnkurse fürs

Frauenturnen dürfen in keinem gutgeleiteten Verein oder Bezirk fehlen.

Die Leitung der sportlichen Übungen

liegt bei Turnerinnenabteilungen in den Händen des Frauenturnwarts, vorausgesetzt, daß dieser über genügend Zeit und Praxis in sportlichen (leichtathletischen) Uebungen besitzt. Je nach den örtlichen Verhältnissen kann der Verein aber auch einen besonderen Sportleiter für die weiblichen Mitglieder bestellen. In diesem Falle ist natürlich größtmöglichstes Hand-in-Handarbeiten der beiden Leiter geboten. Ihre Maßnahmen müssen in völliger Uebereinstimmung erfolgen. Will ein Teil der Turnerinnen eine besondere Sportlerinnenabteilung bilden, so soll man dem keine Hindernisse in den Weg legen, sofern die Möglichkeit, ausgiebig Sport zu betreiben, in den gewöhnlichen Turnabenden nicht besteht. Die in diesem Falle zu gründende „Sportriege" soll aber nur zu rein technischen Zwecken eingerichtet werden. Die geschäftliche Führung der „Sportriege" soll zusammen mit der Gesamtheit der weiblichen Mitglieder erfolgen. Zwecklose Absplitterungen vermeide man.

Fortgeschrittene Turnerinnen und Turnwarte im gegenseitigen Verkehr.

Der Eigenart des weiblichen Geschlechts wird ein verständiger Uebungsleiter Rechnung tragen und wird versuchen, die vorhandenen Fehler auszumerzen. Hier sind nicht alle Wege gut und gangbar, die vielleicht in Männerabteilungen vollen Erfolg haben. Ein Turnwart, der seine Turnerinnen fördern will, wird dieses besser auf gütlichem Wege erreichen, als wenn er es durch Härte, Zwang oder Ungeduld schneller zu erreichen glaubt. Die Turnerinnen müssen meistens erst einmal persönlich ermuntert werden. Dem weiblichen Geschlecht liegt in technischen Dingen ein Hervortreten aus der Allgemeinheit noch nicht, da es nicht dazu erzogen wurde. Die Turngenossinnen müssen vor allem zur Selbständigkeit erzogen

werden und zu denkenden, beobachtenden Menschen, die nicht blind hinterherlaufen.

Doch es kommt auch folgender Fall vor: Sind einige Turnerinnen soweit, daß sie mitarbeiten und Kritik üben können, so versteht es häufig der Turnwart mit einem Male nicht, daß auch von Turnerinnen Beanstandungen kommen können. Auch dieses muß den Turnerinnen verständlich sein. Der Turnwart war vielleicht lange Jahre allein Leiter der Abteilung, da muß er auch erst lernen die Frauen anzuerkennen, und das fällt dem Manne seinem Charakter nach schwer. Wie das weibliche Geschlecht seit Jahrhunderten zum Dulden und „Folgen" erzogen wurde, so der Mann zum Herrschen. Beide müssen sich zum wahren Menschen voll und ganz gleichberechtigt, gegenseitig erziehen. Ein Turnwart, der wirklich die Selbständigkeit seiner Abteilung will, muß auch Kritik von einer Turnerin ertragen können und sollte sich noch darüber freuen, daß ein Erfolg da ist.

Oft wird von den Turnerinnen in der Art der Kritik sehr gesündigt. Jede Kritik, die nicht offen ins Gesicht oder in Versammlungen oder Sitzungen geschieht, ist zu verwerfen. Hierfür ist das beste Wort „Klatsch", und den müssen wir fernhalten. Die Kritik sei schonend und lasse nicht die Hochachtung fehlen, die man dem Leiter oder der Leiterin unbedingt für die geleistete Arbeit schuldet. Vor allen Dingen sei die Kritik sachlich. — Leider vertragen Turnerinnen eine Kritik noch schwerer. Diese nehmen eine Kritik meist persönlich. Sie unterscheiden nicht Person und Sache und schaden damit unserer Höherentwicklung sehr. Leiterinnen müssen sich unbedingt daran gewöhnen, daß ihre eigenen Turnerinnen Kritik üben können und müssen! Nur so kommen wir alle weiter.

Am besten wird eine Abteilung gedeihen, in welcher ein rechter kameradschaftlicher Ton in Sitzungen und Versammlungen maßgebend ist. Auf keiner Seite mit Schärfe oder Strenge vorgehen. Turnwarte und Turnerinnen müssen unbedingtes Vertrauen zueinander haben und zum Besten der Gesamtheit arbeiten wollen. Dann geht es vorwärts.

Die Turnkleidung.

Anläßlich des Bundesfestes in Leipzig 1922 befaßte sich der Bundesturnausschuß mit der Turnkleidung und legte für Turnerinnen fest: Beim Turnen weißen Sweater und dunkle Hose und als Straßenkleidung weiße Bluse mit viereckigem Ausschnitt und dunklem — möglichst blauem — Rock.

Wir sollten nun Wert darauf legen, daß diese Kleidung allgemein im Bund zur Geltung kommt und daß wir schon durch diese Kleidung allerorten als Turngenossinnen des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes erkannt werden. Bei Veranstaltungen der Kreise, Bezirke oder Gruppen müßte aber unbedingt diese Kleidung Vorschrift sein, um sie so allgemein einzuführen. Die Kleidung läßt sich nach und nach anschaffen, ohne als Extraausgabe zu gelten, da die Straßenkleidung auch sonst getragen werden kann und der nicht vorschriftsmäßige Sweater doch einmal erneuert werden muß.

Betrachten wir nun die Turnkleidung näher: Selbstverständlich ist, daß dieselbe stets sauber und ganz ist, das muß unbedingt gefordert werden. Bei der Straßenkleidung darf nicht dazu übergegangen werden, daß Turngenossinnen bestimmter Vereine sich dadurch kenntlich machen wollen, indem sie die Bluse oder den Rock durch weiße oder blaue Borte verzieren, vielleicht gar den Matrosenkragen anbringen usw. Turnerinnen sind ja in diesem Punkte sehr erfinderisch. Einfach und schlicht, im ganzen Bunde gleich, sei die Kleidung. Der Rock nicht so lang. Auf Bildtafel 1 ist die vorschriftsmäßige Turn- und Sportkleidung abgedruckt und möge diese allerorten als Muster dienen. — Der weiße Sweater wird wohl zu besonderen Turnfesten und Aufführungen schon allerwärts getragen. Die Bluse ist wohl nur noch Hilfsmittel. Zu empfehlen ist allerdings, daß hier nicht so viele Sorten Sweater herausgegeben werden.

Fort auch mit den großen Vereinsabzeichen von der Brust.

Aber die Turnhose ist ein Kapitel für sich. Eine blaue Trikothose oder eine Hose aus festem Drellstoff bewährt sich

wohl am besten. Die Hose sei unten nicht zu weit, aber offen und höre ungefähr handbreit über dem Knie auf.

Die alte weite Hose, die noch unter dem Knie durch Gummizug geschlossen war, und hier und da noch angetroffen wird, die sollte nun aber schnell verschwinden. Niemand wird behaupten können, daß diese Kleidung einen guten Anblick gewährt. Lassen wir ruhig unseren Körper sehen. Aus gesundheitlichen Rücksichten muß die Hose in der Taille so weit sein, daß sie bei keiner Uebung hindernd wirken kann. Die Hose — wie auch der Rock — muß unbedingt an ein Leibchen angeknöpft werden, oder durch Träger, über die Schulter gelegt, gehalten werden. Wir sollten strikte darauf achten, daß zum Wohle unserer Gesundheit niemand in unseren Reihen mehr den Halt der Kleidung in der Hüfte sucht.

Das Turnen geschieht jetzt wohl meistens ohne Strümpfe. Wo aber dennoch Strümpfe getragen werden, ist zu empfehlen, daß nur solche von schwarzer Farbe bei öffentlichem Auftreten Gnade finden, so daß ein gutes Gesamtbild auch hier entsteht. Die Strumpfbänder sind ebenfalls unstatthaft und nur Strumpfhalter sind zu tragen. Strumpf-, Rock- und Hosenhalter läßt sich sehr gut gemeinsam herstellen.

Die in einigen Gegenden Deutschlands beim Turnen oder Sport und Spiel noch übliche feste Mütze oder Kappe ist eine Unsitte, auf deren Abschaffung Wert gelegt werden muß. Ein festes Haarnetz, welches leicht selbst herzustellen geht, möglichst in der Haarfarbe, erfüllt denselben Zweck und ist gesünder.

Noch eine Kleidung hat sich als sehr praktisch im Uebungsbetrieb gezeigt. Das ist der Badetrikot. Er verbindet viele Vorteile. Niemand sollte hemmend eintreten, wenn Turnerinnen dazu übergehen, im Badeanzug zu üben. Niemand soll jedoch auch dazu gezwungen werden. Bei dieser Kleidung wird die Leitung am besten die Wirkung der einzelnen Uebungen sehen können. Ein weiterer Vorteil ist, daß hier vor und nach dem Turnen die Kleidung gewechselt wird, was in hygienischer Hinsicht unbedingt gefordert werden muß.

Oeffentliches Auftreten von Turnerinnen.

Die Turnerinnen haben im allgemeinen eine besondere Vorliebe für Bühnenvorführungen oder öffentliches Auftreten bei Turnfesten usw. Der Turnwart wird vor solchen Turnfesten stets einen guten Turnbesuch in seiner Abteilung haben. Ab und zu solche Vorführungen — nicht zu oft — tragen sehr zur Hebung des turnerischen Könnens einer Abteilung bei.

Als erste Bedingung für Vorführungen muß feststehen, daß nur das gezeigt werden darf, was von den Turngenossinnen vollkommen beherrscht wird. Die Bühne oder der Festplatz ist kein Ort, um Versuchskunststücke anzustellen, ob diese oder jene schwierige Uebung gelingt, oder wie wenig geübte Freiübungen bei öffentlicher Vorführung wirken. Eine schwierige Barrenübung, aber schlecht und stockend geturnt, wird beispielsweise nie den Erfolg haben, wie eine weniger schwere Uebung, die aber leicht und fließend geturnt wird. Wir müssen uns auch davon fernhalten, der Oeffentlichkeit nur schwierige Oberstufe zu zeigen. Das ist nicht das richtige. Zu empfehlen ist, daß Vorführungen dabei sind, die von der Allgemeinheit ausgeführt werden können; das ist das beste Werbe- und Propagandamittel, wenn sie in geschickter, gefälliger Form gezeigt werden. — Unser „Vorturner" bringt in seinen Nummern stets eine reiche Auswahl von Vorführungsmaterial, so daß ein weniger erfahrener Turnwart oder Turnwartin hier eine reiche Hilfsquelle hat.

Unbedingt aufgeräumt werden muß in unseren Reihen mit Vorführungen, bei denen die Turnerinnen nur Schaustücke sind, z. B. Reigen, die nur aus leichten Ordnungsübungen bestehen, also keinen körperbildenden Wert besitzen und vielleicht mit offenem Haar, Rosen an den Kleidern usw. gezeigt werden — „wandelnde Garderobeständer". — Ein anderer Uebelstand hat sich in letzter Zeit bemerkbar gemacht; Das sogenannte „rhythmische Turnen" ist vielerorts falsch aufgefaßt worden. Ehe die Leitung rhythmisch-ästhetische Uebungen zeigen kann, ist eine gründliche Kenntnis der Richtlinien hierfür notwendig. Das Lehrbuch gibt an anderer Stelle genügend Hinweise für das Turnen nach Musik und ist auch hierfür eine reiche Auswahl von Vorführungen vorhanden. Selbstverständlich ist, daß man zuerst mit leichten Sachen beginnt.

Es wird auch zu empfehlen sein, daß die Turnerinnen im allgemeinen nicht gemeinsam mit den Turnern auftreten, sondern extra ihre Vorführungen bringen. — Auch auf die Kleidung muß Bedacht genommen werden. Rein und ganz muß diese selbstverständlich sein. Das Haar schlicht und einfach aufgesteckt. Die Kleidung muß auch den Ortsverhältnissen angepaßt sein. Im ganzen Bunde wird wohl gegen die vorschriftsmäßige Turnerinnenkleidung, weißer Sweater und dunkle Hose nichts eingewendet werden. Wo dieser Kleidung noch Hemmnisse in den Weg gelegt werden, muß ihr bei Vorführungen unbedingt Bahn gebrochen werden. Unser Grundprinzip muß sein, daß wir fortschrittlich sein wollen, nicht prüde, aber auch nicht dem Guten durch Uebereifer schaden. An manchen Orten wird ein Auftreten im Badetrikot auf keine Schwierigkeiten stoßen und soll nicht etwa gehemmt werden. Als Erziehungsmittel für ein freies Menschentum sei es angewandt, um bahnbrechend zu wirken. Wer zu solchen Vorführungen geeignet ist, das muß dem Takte verständiger Turnerinnen und der Leitung überlassen bleiben. Nur die Turnerin darf diese Kleidung anlegen, die sich in ihr zu benehmen weiß. Uebungen im Badetrikot lasse man auf grünem Plan, oder auch auf der Bühne, nicht aber auf dem Parkett inmitten der Zuschauer turnen.

Der Leiter einer Vorführung muß sich vorher überlegen, wie er die beste Wirkung erzielt, welches die vorteilhafteste Aufstellung ist usw., damit er einen vollen Erfolg hat; z. B. wird auf grünem Rasen oder bei dunklem Bühnenhintergrund stets ein Auftreten in ganz Weiß (weißer Sweater, weißer Hose) sehr wirkungsvoll sein.

Ist eine Aufführung vorbei, so halte man an einem der nächsten Turnabende mit den Turnerinnen eine sachliche Kritik

ab, das wird die bemerkten Fehler für die Zukunft ausmerzen, und zugleich lernen alle daraus.

Aber noch etwas:

Ein leises Herzklopfen befällt jede Turnerin, wenn sie liest: „Oeffentliches Auftreten". Das ist eine große Forderung für das weibliche Geschlecht. Durch Jahrhunderte hindurch kam es nie an die Oeffentlichkeit und wurde nicht dazu erzogen; und doch müssen und wollen wir es erreichen. Turnwarte, Vorturner und Turnerinnen müssen helfen, um dieses Ziel bei einer großen Menge Turnerinnen zu erreichen. Nach und nach verschwindet die Aengstlichkeit, die Turngenossinnen werden mutiger und Sicherheit stellt sich ein.

Wie erreichen wir nun überhaupt ein öffentliches Auftreten der Turnerinnen? Es ist nicht so schwer. Jeder Turnwart sollte sich das Ziel setzen, seine Turnerinnen soweit zu bringen, daß sie ihn auch in der Oeffentlichkeit ersetzen können. Mit kleinen Aufgaben muß angefangen werden. Der Turnwart wird bald merken, welche Turnerinnen hierfür überhaupt in Frage kommen — auch nicht jeder Turner ist dazu fähig. — Diesen Turnerinnen muß er in technischer und organisatorischer Hinsicht besondere Ausbildung zukommen lassen. Er erklärte z. B. das Barrenturnen recht genau und gebe den Turnerinnen dann eine kleine Aufgabe. Dann lasse man der Turngenossin mehrere Abende Zeit, um sich darauf vorzubereiten. Die Turnerin muß sich dann ihrer Aufgabe erst in einem kleinen Kreise erledigen, wo es bestimmt ist, daß die einsetzende Kritik nicht hart und streng ist, sondern mild und hilfreich. Man sage aber, was zu sagen ist, weil auch die Turnerinnen an eine Kritik gewöhnt werden müssen, diese aber ihrem Empfinden nach sehr schwer ertragen. Nach und nach wird man die Turngenossinnen dann soweit haben, daß sie auch einmal vor die Abteilung treten können. Der erste Anfang ist gemacht. Bei festem Wollen der Turnwarte und Turnerinnen muß es möglich sein, innerhalb 1—2 Jahren in jeder Abteilung neben dem Turnwart wenigstens eine zweite Turnwartin zu besitzen, die Seite an Seite arbeiten. Dieses

muß unser nächstes Ziel für die Zukunft sein. Legt allerorten Hand ans Werk, daß es wird. Die Frau kann viel, wenn sie will. — Wollen wir es.

Eine schwierigere Aufgabe ist es, die Turnerinnen dazu zu bringen, aus dem engen Kreis ihres Vereins heraus in Gruppe, Bezirk oder Kreis mitzuarbeiten. Doch auch das ist bei ernsthaftem Wollen nicht schwer. Sehr oft wird der Fehler gemacht, daß zu Gruppen-, Bezirks- und Kreislehrstunden nur Turnwarte und männliche Leiter entsandt werden. Hier muß unbedingt ein Wechsel eintreten. Wir verlangen, daß von den Vereinen mindestens soviel Turnerinnen wie Turner zu Frauenlehrstunden delegiert werden und daß Frauenlehrstunden im selben Maße beschickt werden wie Männerlehrstunden. Es ist Pflicht der Leitung, dieses anzuordnen. Nur so kann die Turnerinnenbewegung auf eigene Füße kommen. Durch öftere Anwesenheit der Turnerinnen bei Lehrstunden und Sitzungen wird die Sicherheit kommen und sie werden sich an der Kritik beteiligen, und schließlich können den Turnerinnen auch selbst einige Aufgaben gestellt werden. Besitzen wir doch schon einige Bezirks- und selbst Kreisfrauenturnwartinnen.

Oft ganz unbemerkt entwickelt sich aus der fortgeschrittenen Turnerin die Führerin ihrer Abteilung. Hier ist es sehr schwer, den rechten Weg zu finden. Nur durch echt kameradschaftlichen Verkehr mit jeder einzelnen Turngenossin wird es möglich sein, Reibereien nicht aufkommen zu lassen. Ein dem weiblichen Geschlecht noch anhaftender Fehler ist es, dem Manne blindlings als Führer zu folgen, aber der führenden Turngenossin gegenüber eine scharfe Kritik walten zu lassen. Hier haben wieder Turnwart und ältere Turngenossinnen die Aufgabe, geschickt einzugreifen. Es gehen durch diese häßliche Eigenschaft des weiblichen Geschlechts mehr Kräfte verloren, als allgemein angenommen wird. Die Turngenossinnen lassen ab vom Arbeiten für die Abteilung, wenn sie nur Undank und das vermeintliche Uebelwollen sehen, und vergessen leicht das hohe Ziel.

Turnerinnen, die aus der Masse heraustreten wollen, müssen sich in jeder Beziehung ein reiches Können aneignen. Nur in dem, was wir voll und ganz verstehen, können wir führend für andere sein. Es muß ein ernsthaftes Studium sämtlicher Lehrbücher des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes einsetzen. Die Turnerinnen müssen über Pflichten und Rechte im Bunde genau unterrichtet sein. Gute Fingerzeige für Führerinnen brachten die drei vom Bunde im April 1923 abgehaltenen Führerinnen-Kurse, deren Hinweise in Nummer 6 der „Freien Turnerin" 1923 enthalten sind.

Die Pflichten einer jeden vorwärtswollenden Turn- und Sportgenossin im Bunde sind bereits durch eine Resolution anläßlich des Führerinnen-Kursus in Berlin festgelegt, die folgenden Wortlaut hat:

„Die in Berlin zum Führerinnen-Kursus versammelten Turnerinnen des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes geben ihrem Willen dahin Ausdruck, durch ernsthafte Mitarbeit im Verein, Gruppe, Bezirk und Kreis das Frauen- und Mädchenturnen zu fördern und zur großmöglichsten Selbständigkeit Seite an Seite mit dem Männerturnen zu stellen. Wir erkennen, daß dieses nur möglich ist, wenn wir alle Turngenossinnen zu klassenbewußten Mitkämpferinnen, die politisch und gewerkschaftlich organisiert sind, erziehen. Wir erkennen ferner, daß auch den Turnerinnen ein großer Teil Erziehungsarbeit an den Turnern obliegt und geben unserm Willen dahin Ausdruck, daß jede Turnerin und jede Sportlerin in ihrem Kreise dafür eintritt, daß dem weiblichen Geschlecht volle Gleichberechtigung wird und daß Alkohol und Nikotin besonders von der Jugend fernzuhalten sind, und sie zu freien Menschen, die beim Wandern, beim Turnen und Sport, bei Kunst und Wissenschaft Erholung finden, zu erziehen."

Und nun Turngenossinnen, frisch ans Werk, Seite an Seite mit den Turnern wollen wir stehen, das Frauen- und Mädchenturnen im Bunde sei unser Werk in nicht allzuferner Zeit. Ein jeder helfe und mit vereinter Kraft muß es gelingen. Ist doch die Jugend und die Zeit für uns!

Weg und Ziel der weiblichen Körperbildung.

Bis hierher ist schon deutlich gesagt, daß wir Arbeiterturner und -sportler nicht bloß um der Uebung selbst willen turnen oder Sport treiben. Wollten wir nichts anderes, dann hätten wir in der Deutschen Turnerschaft bleiben können. Die politische Einstellung der Deutschen Turnerschaft ist von der unseren grundverschieden. Die hier abgedruckten Richtpunkte weisen uns den Weg:

Die am 11. Oktober 1924 in Leipzig versammelten Kreisfrauenturnwarte haben in Gemeinschaft mit dem Bundesausschuß für Frauenturnen und -sport nach eingehender Beratung über ein Referat „Weg und Ziel der weiblichen Körperbildung" folgende Richtpunkte einstimmig angenommen:

1. Die Befreiung der Arbeiterklasse aus den kapitalistischen Fesseln können die Männer allein niemals erreichen. Die Frauen müssen als vollwertige Kämpfer dabei helfen.
2. Mit Turnen und Sport allein kann die Befreiung der Arbeiterklasse aus kapitalistischer Knechtschaft nicht erreicht werden. Im Gegenteil nur Turnen und nur Sport führen zur Verflachung und Interesselosigkeit am Befreiungskampfe des Proletariats und werden damit zu einem Befreiungshindernis.
3. Turnen, Spiel und Sport stehen zu den schwebenden politischen und wirtschaftlichen Tagesfragen nicht neutral. Das heißt: unsere Mitglieder sind zur Ausübung ihrer politischen und wirtschaftlichen Pflichten anzuhalten und in diesem Sinne aufzuklären.
4. Unsere Frauen und Mädchen zu zielbewußten Mitstreiterinnen im Kampfe der Arbeiterklasse gegen den Kapitalismus zu machen, ist die höchste Aufgabe jeder proletarischen Gemeinschaft. Also auch des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes!
5. Unser Uebungsbetrieb muß deshalb eingestellt werden auf proletarische Kultur. Das Ziel des Aufstiegs der Arbeiterklasse muß uns höher stehen als technische Höchstleistungen. Erst den Blick aufs Ganze gerichtet, dann die Einzelteile zur Stütze des Ganzen bereit gemacht.
6. Der technische Betrieb des Frauenturnens und -sportes sei in erster Linie auf gesundheitliche und schönheitliche Wertung der Leibesübungen eingestellt. Zahl und Schwere der Wettkämpfe sind einzuschränken und den physiologischen Fähigkeiten der Frau anzupassen. Die Frau kann und darf es im Wettkampf dem Mann nicht gleichtun.

7. Grundsätzlich üben die Frauen getrennt von den Männern, wo die Eigenart des weiblichen Wesens eine vom männlichen Betriebe abweichende Form hat. (Turnen, und zum Teil auch Sport — Fußball.) Gemeinsames Ueben ist zu fördern in den Grundformen des Sportes, beim Schwimmen, Wandern, Wintersport
8. Die in Nr. 1—7 niedergelegten Richtpunkte haben um so eher Aussicht auf durchgreifenden Erfolg, um so tüchtiger und im Sinne der Richtpunkte gebildeter die Leiter oder Leiterinnen des Frauenturnens und -sportes sind. Sie nach den Richtpunkten voll und ganz aus- und fortzubilden, ist die Aufgabe der Bundesschule, in Gemeinschaft mit den technischen Funktionären der Kreise, Bezirke und Gruppen und vor allem der Vereine und Abteilungen.

Wir erwarten von der Leitung unserer Vereine, daß sie unausgesetzt im Sinne der vorstehenden Richtpunkte tätig sind.

Aerztliche Ratschläge für Turnen und Sport der Mädchen u. Frauen.

Allgemeines.

Turnen und Sport ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude, also scheinbar nur freudeerweckende Spielerei, in Wahrheit aber viel mehr. Sie schaffen wie jede Arbeit Werte, und zwar Turnen und Sport — die einzigen Werte, die dauernden Bestand haben; Werte zur Entwicklung der arbeitenden Persönlichkeit selbst zu körperlicher, geistiger und sittlicher Höhe. Die geregelten Bewegungen des Körpers im Turnen und Sport werden durch Reize des Nervensystems ausgelöst und durch das Nervensystem überwacht und geregelt. Dabei werden die einzelnen Bezirke und Nervenzellen des Gehirns ausgebildet und weiter zu geistiger Tätigkeit besser befähigt. Die Hingabe aller Kräfte, die Forderung der Ausdauer, des Mutes, der Einordnung in eine Lebensgemeinschaft beim Spiel vermögen sittliche und soziale Eigenschaften des Menschen zu entwickeln.

Die Grundlage für eine möglichst vollkommene Höherentwicklung der geistigen und sittlichen Eigenschaften ist aber doch durch einen kräftigen und gesunden Körper gegeben. Der Gesamtkörper kann nur dann kräftig und gesund heranwachsen und es bleiben, wenn jedes einzelne Organ zur höchsten Leistungsfähigkeit gelangt. „Nur das arbeitende Organ wird normal ernährt.“ Daher kann nur das arbeitende Organ zu voller Kraft und Gesundheit gelangen. Das gilt in gleicher Weise für das Nervensystem, für die Muskeln, Sehnen und Knochen, für Lunge, Herz und Blutgefäße, für Verdauungsorgane, Harn-

organe und Haut. Sie alle müssen beim Turnen und Sport erhöhte Arbeit leisten; das Nervensystem und die Muskeln unmittelbar, die übrigen Organe mittelbar. So müssen die Verdauungsorgane und die Lungen größere Mengen von Nährstoffen in den Körper aufnehmen, die Harnorgane und die Lungen größere Mengen von schädlichen Abfallstoffen aus dem Körper abgeben. Der Blutkreislauf muß den durch Turnen und Sport vermehrten Transport der verschiedenen Stoffe im Körper bewältigen und die Haut unter anderem durch vermehrte Abgabe der beim Turnen und Sport reichlicher gebildeten Wärme die Körpertemperatur auf richtiger Höhe erhalten. Alle diese Organe werden also durch die vermehrte Arbeit besser ernährt und können sich daher kräftiger entwickeln. Ihre erhöhte Lebenskraft macht sie leistungsfähiger für das Leben und widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

Jede Medizin in zu großen Dosen gegeben wirkt schädlich. Das gleiche gilt von körperlichen Uebungen. Ueberanstrengung kann schaden, der richtige Wechsel von Uebung und Ruhe ist notwendig. Doch können die dafür geltenden Gesichtspunkte, etwa als Trainingsregeln, hier nicht erörtert werden.

Es sei nur festgestellt, daß der gleiche Grundsatz: „Nur das arbeitende Organ wird normal ernährt", ebenso wie für Knaben und Männer auch für Mädchen und Frauen gilt. Die Mädchen und Frauen haben daher das gleiche Recht, aber auch die gleiche Pflicht, ihren Körper durch Turnen und Sport zu kräftigen und zu stählen. In diesem Sinne gilt es, wenn die Aerztin Dr. Alice Profé in Charlottenburg in einem Artikel im 14. Jahrgang von „Körper und Geist" (Unser Mädchenturnen) sagt: „Kein Physiologiebuch lehrt uns, daß der weibliche Körper auf andere Weise ernährt und entwickelt werden müsse, andere Lebensbedingungen habe als der männliche.

Der menschliche Organismus steht im Vordergrunde der wissenschaftlichen Betrachtung, die uns lehrt, die Gesetze für

eine gesundheitsgemäße Lebensweise aufzustellen, und diese sind für Knaben und Mädchen, für Mann und Weib die gleichen."

Daraus folgt aber nicht, daß jede einzelne Uebung des Männerturnens gleich gut für das Frauenturnen paßt. Der äußere Aufbau des weiblichen Körpers bedingt vielfach eine andere, abweichende Mechanik der Bewegungen, die von der Frau eine größere Anstrengung für die gleiche Leistung erfordert. Dazu ist auch die „Struktur des weiblichen Körpers", etwa in der Zusammensetzung des Blutes, nicht völlig die gleiche wie beim Manne. Außerdem erfordert das Geschlechtsleben der Frau zu bestimmten Zeiten Berücksichtigung.

Kleidung.

Das wichtige Hautorgan wird von der Kulturmenschheit und besonders in unserem Klima arg vernachlässigt. Das Klima zwingt uns, in der längsten Zeit des Jahres den Körper durch die Kleidung vor zu starker Abkühlung zu schützen. Ein falsch verstandenes Schicklichkeitsgefühl hat es lange verhindert, uns wenigstens da, wo es geht, beim Turnen und Sport möglichst leicht zu bekleiden. Dadurch wurde das Hautorgan seiner Aufgabe, sich den verschiedenen Temperatureinflüssen anzupassen und den Körper durch seine Lebenstätigkeit vor Auskühlung zu schützen, entwöhnt. Der Mangel an Tätigkeit ließ das ganze Organ verkümmern.

Man hat jetzt endlich gelernt, daß Licht, Luft und Wasser die Haut zur Tätigkeit zwingen und sie damit auch befähigen, schädliche Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Es ist eine selbstverständliche Forderung, Turnen, Spiel und Sport, soweit irgend angängig, ins Freie zu verlegen und sich so leicht wie möglich dabei zu bekleiden. Eine einfache, kurze Hose, etwas länger als die gewöhnliche Badehose der Männer, Schuhe und ein leichter Trikot für den Oberkörper sind die beste Turnkleidung für Frauen. Dazu kommt, wenn nötig, unter dem Trikot ein leichter Büstenhalter. Der Bund der Turnhose darf nicht fest an-

gezogen werden. Die Hose findet auch so gerade bei den Frauen genügenden Halt auf den breiten Hüften. Ganz falsch ist es, etwa die Wäsche noch unter der Turnkleidung zu tragen und sie dann in durchschwitztem Zustande unter der Straßenkleidung anzubehalten. Wärmere Turnkleidung, die etwa in kühler Jahreszeit notwendig wird, erfordert kein Anbehalten oder Unterziehen von Wäsche, sondern das Ueberziehen etwa einer wollenen Jacke oder wollener Strümpfe.

Man soll sich nach jeder Turnstunde lauwarm oder kühl (nicht heiß und nicht kalt), je nach der Jahreszeit, abduschen oder bei Mangel einer Dusche, die übrigens manche Menschen stark angreift, den ganzen Körper abwaschen. Dazu genügt ein einfaches Waschgefäß mit Wasser und ein Schwamm oder ein Lappen. Danach folgt in beiden Fällen ein Trockenreiben der Haut. Ist auch das Abwaschen unmöglich, so dringe der Turnleiter oder die Turnleiterin darauf, daß sich die Turnerinnen oder Sportlerinnen den Körper nach jeder Uebungsstunde beim Wechsel der Kleidung wenigstens mit einem Handtuch abreiben.

Auch die gewöhnliche Kleidung soll den gesundheitlichen Ansprüchen genügen. Gerade Mädchen und Frauen sündigen in der Beziehung mehr als die Männer. Das Korsett schnürt den Körper ein und verbildet ihn allmählich vollständig. Die Brust- und Bauchorgane werden dadurch schwer geschädigt (Abb. 1). Sie können dann ihre Tätigkeit nicht mehr richtig ausüben. Dauerndes Siechtum ist die Folge. Ausgiebige Atembewegungen, die ihrerseits wieder Vorbedingung für einen geregelten Blutkreislauf sind, werden ebenfalls durch ein Korsett eingeschränkt. Da hilft denn auch tiefes Atmen während der wenigen Turnstunden nicht mehr. Die betreffenden Mädchen und Frauen verlieren vielmehr auch die Fähigkeit, bei ihren Uebungen ausgiebig und tief zu atmen. Das Korsett ist ja schon vielfach aus der Mode gekommen. Die jetzt üblichen Hüfthalter sind aber nicht viel besser.

Die Entwöhnung vom langjährigen Tragen des Korsetts oder Hüfthalters darf aber nicht plötzlich erfolgen. Man

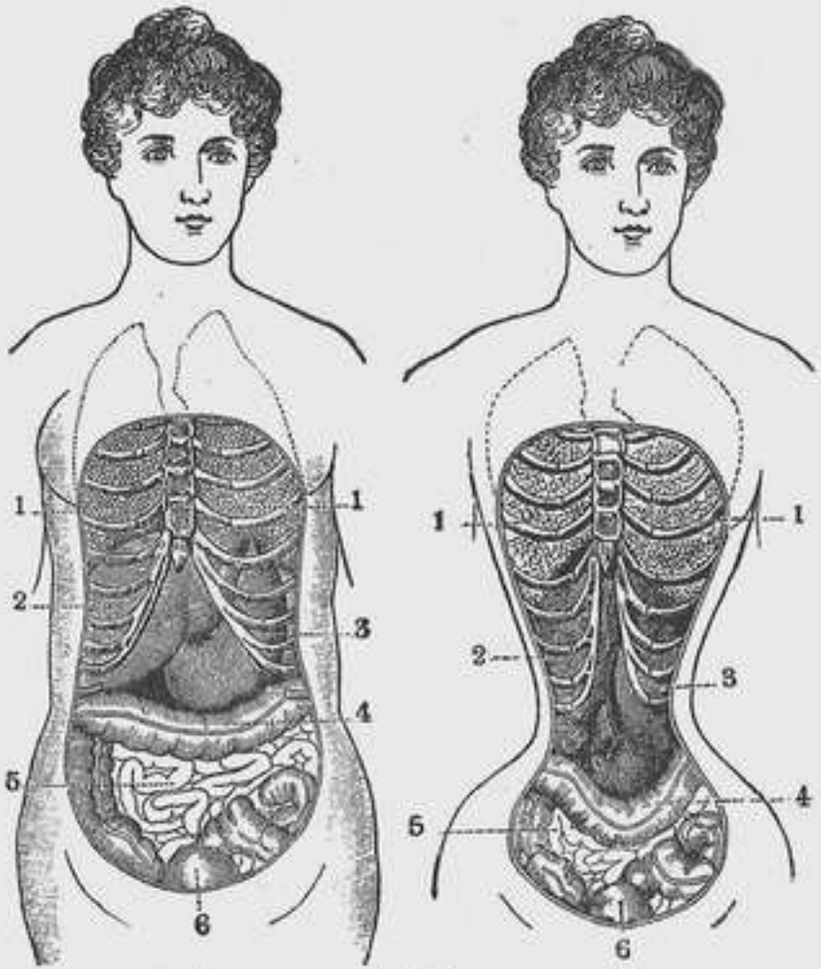


Abb. 1.
A Regelrechter weiblicher Rumpf. B Durch Korsett verbildeter weiblicher Rumpf.
1. Lungen. 2. Leber. 3. Magen. 4. Dickdarm. 5. Dünndarm. 6. Harnblase.

muß mit stundenweisem Ablegen in Verbindung mit Haltungsübungen beginnen, um die zunächst schwachen und leicht ermüdbaren Rückenmuskeln allmählich an das Aufrechterhalten

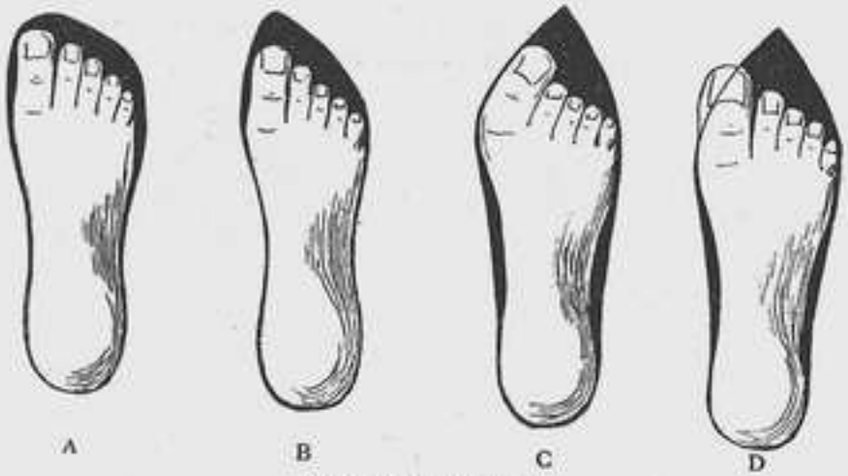


Abb. 2. Schuhformen.
A und B richtige Schuhformen. — C falsche Stellung der Zehen bei falscher Schuhform. — D regelrechte Fußform im Verhältnis zu falscher Schuhform.

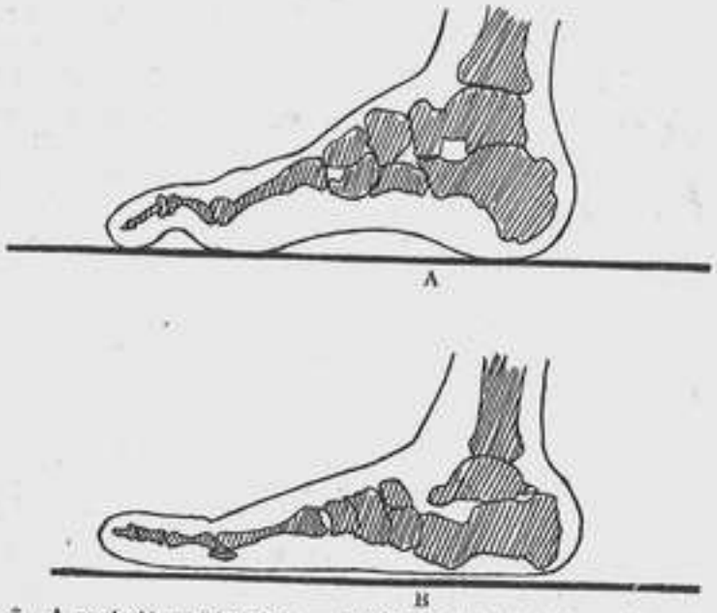


Abb. 3. A regelrecht gewölbter Fuß. — B Plattfuß mit eingesunkenem Fußgewölbe.

der Wirbelsäule zu gewöhnen. Sonst können sich leicht Rückgratsverkrümmungen herausbilden.

Auch werden die Röcke immer noch im Bund zu fest geschnürt. Ein fester Gürtel oder fest angezogene Rockbänder um die Weichen wirken ebenso schädlich, vielleicht noch schädlicher, als ein Korsett auf die Baucheingeweide.

Die Schuhe der Frauen sind vielfach noch ganz gesundheitswidrig. Der Schuh darf nicht in der Mitte spitz zulaufen. Sonst kann sich der Fuß beim Aufsetzen nicht frei entfalten und können die Zehen nicht auseinanderspreizen (Abb. 2). Die Folge ist ein Abbiegen der großen Zehe am Ballen nach den übrigen Zehen zu (Abb. 2C). Dadurch entsteht ein scharfer Winkel, der wieder der Sitz von schmerzhaften Hühneraugen wird. Die Form und Größe der Sohle soll bei aufgesetztem und durch das Körpergewicht belastetem Fuß aufgezeichnet werden. Das Maß für das Oberleder wird bei hochgehobenem Fuß genommen. Sonst wird das Oberleder zu knapp und der unbelastete Fuß kann nicht zu seiner vollen Wölbung zurückkehren (Abb. 3a). Das begünstigt die Entstehung von Plattfuß (Abb. 3 und 4). Fertig gekaufte Schuhe dürfen weder beim Aufsetzen, Belasten und Gehen noch beim Hochheben irgendwo drücken.

Abb. 4.
A regelrechter Fußabdruck. — B Plattfußabdruck.

Hohe Absätze sind eine schlimme Unsitte und durchaus gesundheitsschädlich. Die Last des Körpers ruht bei hohem Absatz (Abb. 5) nicht auf dem gesamten Fußgewölbe, sondern drängt das vordere Ende des Sprungbeines zwischen Fersenbein und Kahnbein nach unten hinein, wodurch

der ganze Bau des Fußgewölbes gefährdet wird. Der Plattfuß (Abb. 3 und 4) ist dann die notwendige Folge, zumal wenn enge Schuhe die Sehnen und Muskeln, die das Fußgewölbe stützen sollen, durch Druck und Entwöhnung von ihrer Arbeit schwächen. Außerdem erzwingen hohe Absätze kleine, trippelnde Schritte und verhindern ein ausgreifendes Gehen, sehr zum Schaden der Ausbildung der Beinmuskeln.

Die Füße können durch Barfußgehen gekräftigt werden. Nur kann ein durch schlechtes Schuhwerk geschädigter Fuß zunächst längeres Barfußgehen nicht vertragen. Man fange also mit kurzen Zeiten an. Sonst sinkt der geschwächte

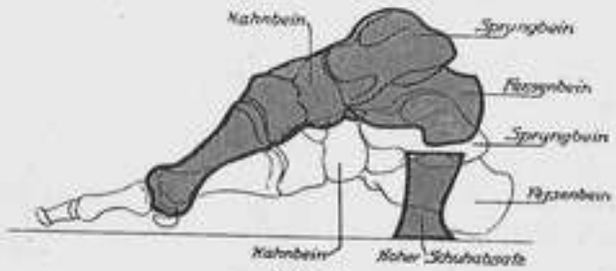


Abb. 5.
Lage der Fußknochen bei regelrechtem Schuh und bei hohem Absatz.

Fuß erst recht durch Ueberanstrengung zum Plattfuß zusammen. Auch Sandalen oder Turnschuhe dürfen aus dem gleichen Grunde nicht von vornherein zu lange hintereinander getragen werden. Man muß den Fuß auch daran allmählich gewöhnen.

Das Tragen von Strumpfbändern ist ebenfalls schädlich, da sie einen regelrechten Blutkreislauf in den Beinen verhindern und damit eine frühzeitige Ermüdung bedingen. Auch führen sie oft zur Bildung von Krampfadern, wozu Frauen an und für sich schon neigen. Man soll die Strumpfbänder durch Strumpfhalter ersetzen. Nur dürfen diese, besonders bei Kindern, wenn sie an der Außenseite der Beine entlang geführt werden, nicht aus Gummi bestehen.

Sie können sonst X-Beine hervorrufen oder sie verstärken. Die Strumpfhalter bestehen daher am besten aus einfachem Bande. Nun zur

Veranlagung des weiblichen Körpers für einzelne turnerische und sportliche Uebungen.

a) Der Lauf.

Die Frau ist beim Lauf gegen den Mann benachteiligt, die stärkere X-Form der Beine der Frau (Abb. 6 und 7) ruft stärkere seitliche Schwankungen des Beckens und Oberkörpers beim Lauf hervor. Die dazu nötige Kraft geht der Vorwärtsbewegung verloren. Die Beine der Frau sind im Verhältnis zur Länge des Rumpfes kürzer als beim Manne (Abb. 6 u. 7). Die Schritte werden also kleiner. Auch der bei der Frau tiefer liegende Körperschwerpunkt ist für eine schnelle Fortbewegung ungünstig. Die Frau kann also bei gleicher verhältnismäßiger Kraftanstrengung nicht die gleiche Schnelligkeit wie der Mann erreichen. Sie muß daher mehr Kraft aufwenden. Nun ist aber ihre Muskelkraft geringer als beim Mann.

Abb. 6.
Schmales Becken, breite Schultern des Mannes. Geringe X-Form der Beinknochen.

Abb. 7.
Breites Becken, schmale Schultern d. Frau. Starke X-Form der Beinknochen, daher auch X-Form der Beine.

Die geringere Muskelkraft kann auch nicht durch erhöhten Stoffverbrauch ersetzt werden. Denn die gleiche Menge Blutes führt bei der Frau wegen der geringeren Zahl ihrer

roten Blutkörperchen sogar eine geringere Menge Sauerstoffes mit sich. Auch ist die Atemgröße der einzelnen Atemzüge bei der Frau kleiner als beim Mann, da der Brustkorb der Frau sowohl einen verhältnismäßig geringeren Umfang, als auch eine geringere Länge hat als der Brustkorb des Mannes. Ein Wettkampf zwischen Mann und Frau ist also von vornherein ausgeschlossen.

Die Frau eignet sich überhaupt aus den letzteren genannten Gründen weniger zum Wettkampf im Lauf und anderen Fortbewegungsarten als der Mann. Eine Strecke für die Frau von 75 Metern würde also sicher der 100-Meter-Strecke

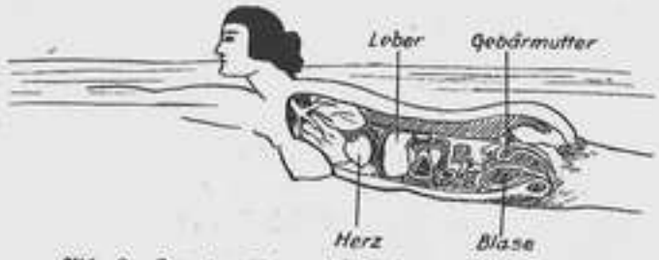


Abb. 8. Lage der Eingeweide der Frau beim Schwimmen.

des Mannes entsprechen. Die längeren Kurzstrecken des Mannes werden für Frauen am besten gar nicht ausgeschrieben. Allenfalls mag man noch eine 150-Meter-Strecke gestatten. Desgleichen müssen die Langstrecken der Frauen, auch die Waldläufe, erheblich kürzer sein als beim Manne, während die ganz langen Strecken überhaupt nicht in Frage kommen. Man sollte nicht über einen Langstreckenlauf von 10 bis 15 Minuten hinausgehen.

Langstrecken zehren auch an dem unter der Haut gelegenen Fettpolster, wodurch die bezeichnenden abgerundeten Formen der Frau verloren gehen.

b) Wassersport.

Das Fettpolster wird durch Schwimmen eher gefördert. Daher ist Schwimmen auch aus diesem Grunde für Frauen

besonders empfehlenswert. Ferner ist die wagerechte Lage beim Schwimmen für die Frau besonders wertvoll sowohl betreffs der Körperhaltung als der Bauchmuskeln und der Festigkeit der Baucheingeweide (Abb. 8). Schließlich spart die Frau vermöge ihres geringeren spezifischen Gewichtes beim Schwimmen Muskelkraft, die der Mann für den Auftrieb verwenden muß.

Auch Rudern ist zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln der Frau eine ausgezeichnete Uebung. Doch kommt Rennrudern für die Frau nicht in Frage.

Natürlich sollen Schnelligkeits- und Dauerleistungen auch im Schwimmen und Rudern aus den beim Laufen genannten Gründen überhaupt nicht den Leistungen des Mannes gleichkommen.

c) Radfahren.

Die Frau bietet durch ihre Kleidung (Rock, aber auch Pluderhose) beim Radfahren eine größere Luftwiderstandsfläche. Sie muß also zur Fortbewegung mehr Kraft anwenden als der Mann, obwohl sie weniger Kraft besitzt. Das steigert sich dauernd im Quadrat der Steigerung der Fahrgeschwindigkeit. Man achte darauf bei gemeinsamen Fahrten sowohl bezüglich der Schnelligkeit als bezüglich der Dauer der Fahrt.

d) Geräteturnen.

Der verhältnismäßig lange Rumpf der Frau erschwert ein Durchhocken als Freiübung und an Geräten.

Der tiefer liegende Körperschwerpunkt verlangt größere Kraftleistung bei Aufschwung, Unterschwung, Aufzug und ähnlichen Geräteübungen. Damit ist natürlich nicht gesagt, das eine für Rücken und Bauchmuskeln so wertvolle Uebung wie der Unterschwung den Frauen verboten sein soll.

Schwingen am Reck und an den Ringen ist für Mädchen und Frauen eine ebenso vorzügliche Uebung wie für Knaben

und Männer. Man soll daher mit Schwingen so früh als möglich beginnen, sobald es die Griffestigkeit irgend gestattet. Dagegen ist ruhiger Hang anstrengend, da der Brustkorb von den gespannten großen Brustmuskeln nach oben und von dem Gewicht des Beckens und der Beine vermittels der vorderen Bauchwand nach unten gezogen wird und so gewissermaßen unbeweglich zwischen beiden eingespannt ist (Abb. 9). Schwierige Beinbewegungen im Hang bringen eine weitere Erschwerung und führen leicht zur Pressung. Sie sollten daher im Frauenturnen fortbleiben. Das gleiche gilt von Beinbewegungen im Hang rücklings am Ribstol.

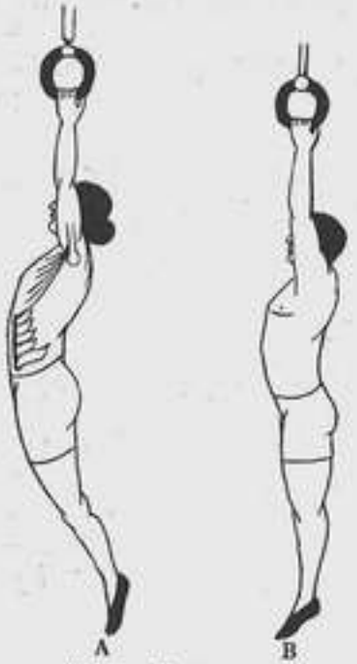


Abb. 9. Ruhiger Hang.

A Einspannung des Brustkorbes zwischen großer Brustmuskel und Becken. Beachte gleichzeitig das ausgeprägtere hohle Kreuz der Frau im Gegensatz zu B beim Manne.

Der Rundlauf wäre an sich vermöge seiner Bewegungen (Uebung der Rücken- und Bauchmuskeln, keine starre Einspannung des Brustkorbes) eine gute Uebung. Jedoch treibt die dabei ausgelöste Zentrifugalkraft das Blut zu stark in die Beckenorgane, was die Geschlechtsorgane reizen und sexuelle Gefühle hervorrufen und steigern kann. Der gleiche Grund spricht neben anderen Gründen gegen starke Umschwünge (Riesenschwung) am Reck für das Mädchenturnen, während sich etwa gegen Kniewelle gesundheitlich nichts einwenden läßt. Der Entscheid fällt hier mehr aus Geschmacksgründen.

Die gegenüber der Schulterbreite größere Hüftbreite der Mädchen (umgekehrt wie beim Mann) verlangt eine

verhältnismäßig größere Breitenstellung der Barrenholme (Abb. 10). Daher verlaufen die Arme bei Stützübungen der Mädchen am Barren nicht als senkrechte, sondern als schräge Pfeiler, was eine größere Kraft zur Aufrechterhaltung des Stützes erfordert. Das um so mehr, als die Unterarme der Frauen im Gegensatz zu den Verhältnissen bei Männern bei Streckung im Ellenbogengelenk ebenfalls in X-Form zu den Oberarmen stehen. Stützübungen am Barren erfordern also bei Frauen größere Kraft der Schulter- und Armmuskeln als beim Manne, obgleich diese tatsächlich schwächer als beim Manne sind. Stützübungen werden also bei der Frau schon nach kürzerer Zeit die Eigenschaften der Kraftübungen mit Pressung und den übrigen Nachteilen der Kraftübungen annehmen als beim Manne. Daher nur flüchtiger Stütz, kurzes Durchschwingen im Stütz zum Einnehmen eines Sitzes und einmaliges oder zweimaliges Schwingen durch die Gasse zum Abgang in Kehre oder Wende, Beinbewegungen (Vorwärtsheben und Spreizen) im Stütz am Barren bleiben daher im Frauenturnen natürlich ganz fort. Auch Schulterstand oder gar Handstand am Barren erfordern bei Frauen ebenfalls wegen der verhältnismäßig größeren Breite des Barrens größere Muskelkraft als beim Manne, müßten also naturwidrigerweise zu einer kräftigeren

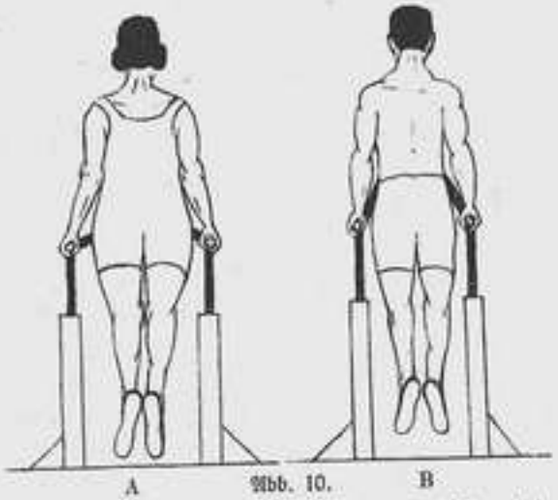


Abb. 10.

A Breitenstellung des Barrens und Stellung der Arme beim Stütz des Mädchens im Vergleich zu B beim Manne.

Ausbildung der Schulter- und Armmuskeln, oder, da dies nicht eintritt, leicht zu Pressung führen. Solche Uebungen gehören daher selbstverständlich nicht ins Frauenturnen. Denn die Becken- und Lendengegend, nicht die Schultergegend, soll bei der Frau besonders gut ausgebildet werden.

e) Springen.

Sprünge, selbst Tiefsprung, sportlicher Weitsprung und Stabsprung sind für gesunde Frauen an sich nicht gefährlich. Die weiblichen Geschlechtsorgane sind so leicht und so gut befestigt, daß eine Gefahr der Senkung bei gesunden Frauen nicht vorhanden ist. Die Gesundheit dieser Organe und einwandfreie Konstitution (keine Blutarmut) sind aber unumgängliche Voraussetzung. Andernfalls ist die Gebärmutter vergrößert und schwerer oder auch ihre Befestigungen gelockert, so daß sich die Gebärmutter bei Niedersprung aus größerer Höhe oder bei sportlichem Weitsprung senken kann. Weitere unbedingte Voraussetzung ist die Uebung eines leichten, federnden Niedersprunges. Jeder technisch richtig ausgeführte Niedersprung muß bei sonst gestrecktem Körper mit mehr oder minder tiefer Kniebeuge auf die Fußspitzen erfolgen. Ein Niedersprung auf die Fersen pflanzt sich durch das Knochengerüst bis in das Gehirn fort und kann sogar Gehirnerschütterung zur Folge haben. Ebenso können mehr oder minder ernste Schäden in der Leibeshöhle entstehen, wozu bei den Frauen die Gefahr die Senkung oder Knickung der Gebärmutter hinzukommt. Man hebe einmal zur Probe den Körper nur aus der Grundstellung in den Zehenstand und lasse sich dann mit gestreckten Knien auf die Fersen niederfallen. Dann mache man die gleiche Uebung mit gebeugten Knien, so wird jeder Turner, jede Turnerin den Unterschied merken. Die Federkraft und damit die schonende Wirkung der Kniebeuge ist bei auseinander gespreizten (Abb. 11) Knien größer als beim Beugen der Knie nach

vorn (Abb. 12). Viele Frauen können nun aber die Knie beim Kniebeugen nicht auseinandernehmen (Abb. 12). Es hat auch gar keinen Zweck, das Auseinandernehmen der Knie längere Zeit hindurch zu üben, wenn es nicht nach wenigen Versuchen von selbst geht. Denn der Uebelstand liegt eben am Bau des betreffenden Körpers. Frauen, die die Knie leichter auseinandernehmen können als andere, zeigen den vom Manne abweichenden Bau dadurch, daß sie dann gleichzeitig die Hacken auseinandernehmen

Abb. 11. Kniebeuge mit auseinandergespreizten Knieen (für Frauen meist garnicht oder schwer ausführbar).

Abb. 12. Kniebeuge mit geschlossenen Knieen (die häufigste Art der Ausführung der Kniebeuge durch Frauen).

Abb. 13. Kniebeuge mit geöffneten Knieen und gleichzeitig geöffneten Fersen (häufige Ausführungsart der Frauen beim Spreizen der Knie.

(Abb. 13). Die gewöhnliche Art der Ausführung der Kniebeuge bei den Frauen bleibt aber, trotzdem es dem Bau des Körpers entspricht, eine Benachteiligung derselben in der federnden Wirkung des Niedersprunges. Um so mehr müssen Uebungsleiter oder Uebungsleiterinnen von Frauenabteilungen die übrigen Vorzüge eines guten Niedersprunges ausgiebig üben. Man soll den Niedersprung erst bei ganz geringen Höhen einüben und dann ganz allmählich zu Sprüngen in größeren Höhen oder Tiefen übergehen, wenn der federnde Niedersprung bei ge-

ringen Höhen sicher sitzt. Natürlich soll es auch hier die Frau dem Manne nicht gleich tun wollen. Tiefsprung und Stabhochsprung mit ihren größeren Tiefen und Höhen des Niedersprunges bleiben daher im Frauenturnen besser fort, wenn nicht ganz sicher genügende Zeit zum vorherigen anfänglichen Einüben des Niedersprunges vorhanden ist. Stabhochsprung erfordert außerdem so große Anstrengung, daß er auch aus diesem Grunde dem Durchschnitt der Frauen nicht zuzumuten ist.

f) Wurf- — Kraftübungen — Spiele.

Die Würfe arbeiten den Körper allseitig durch, doch wird man für die Frauen mehr die leichteren Wurf- und Stoßgeräte wählen.

Schwerathletik und langdauernde Kraftübungen sind nicht für Frauen geeignet, da die Muskulatur der Frauen von Natur geringer entwickelt ist und diese Uebungen daher leichter zur Pressung führen als beim Mann.

Spiele sind für die Frauen besonders geeignet. Nur wird man nicht gerade das anstrengende Fußballspiel, sondern mehr leichtere Spiele wählen.

Man sieht also, daß ein erheblicher Teil der Uebungen des Mannes für die Frau wenig geeignet ist oder nur geringere Leistungen zuläßt.

g) Haltungsübungen — Volkstänze — Ausdrucksgymnastik.

Dafür treten die Haltungsübungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln noch mehr als beim Manne in allen Lebensaltern in den Vordergrund.

Das Rückwärtssenken des Rumpfes z. B. auf der Schwebekante erfordert bereits durch andere Uebungen gekräftigte Bauchmuskeln, damit dabei der Atem nicht angehalten wird. Ausatmen beim Senken, Einatmen beim Wiederaufrichten. Auch soll man nur soweit rückwärts senken, daß der Körper gestreckt ist (Abb. 14). Weiteres Senken (Abb. 15) ebenso wie zu ausgiebiges tiefes Rückwärtsbeugen im Stehen (Abb. 16) begünstigen eine weitere Ausbildung des hohlen Kreuzes, wozu die Frau an und für sich schon neigt. Auch werden die Bauch-

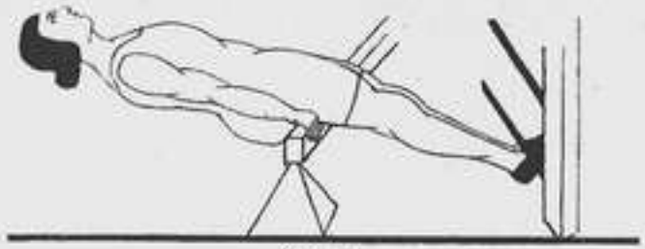


Abb. 14.
Rumpfsenken rückwärts auf der Schwebekante. Richtige Ausführung.

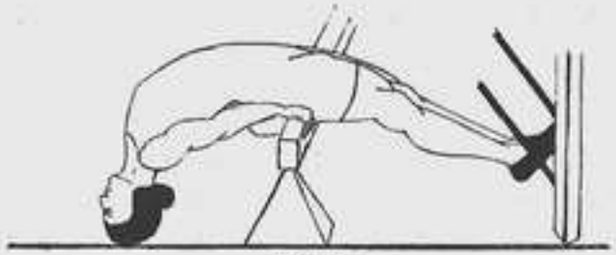


Abb. 15.
Rumpfsenken rückwärts auf der Schwebekante. Uebertriebene Ausführung.

organe dabei stark gedrückt. Hohes Rückwärtsbeugen in richtiger Ausführung ist dagegen eine ausgezeichnete Uebung (Abb. 17).

Weiter eignen sich für die Frauen besonders Volkstänze. Dazu kommen Uebungen aus einigen rhythmischen Systemen, besonders der Bodeschen Ausdrucksgymnastik, die den Körper kräftig durcharbeiten und gleichzeitig für eine gleichmäßige Atmung sorgen. Eine Uebertreibung manierierter Stellungen, wie sie einige rhythmische Systeme (Laban und andere) bevorzugen, ist dabei

als unschön und unweibliche Zurschaustellung des eigenen Körpers zu verwerfen. Natürlich kann auch die Bodesche Ausdrucksgymnastik nur unsern Turnstoff bereichern und teilweise berichtigen, aber nicht ersetzen.

Die Einübung einer richtigen Atmung kann hier nicht näher besprochen werden.*

Schwangerschaft, Menstruation, Krankheiten.

Abb. 16.
Tiefes Rückbeugen des Rumpfes.

Abb. 17.
Hohes Rückbeugen des Rumpfes.

Die Zeiten der Schwangerschaft und der Menstruation erfordern im Turnen und Sport der Mädchen und Frauen eine besondere Berücksichtigung. Körperbewegung ist auch in diesen Zeiten notwendig, allerdings abgesehen von der Zeit der Schwangerschaft bei Frauen, die zu Fehlgeburten neigen. Da hat der behandelnde Arzt das Wort. Sonst aber ist es falsch, sich in diesen Zeiten garnicht körperlich zu betätigen, sondern herumzuliegen. Sprünge, jede Art des Geräteturnens und starke Biegungen des Körpers sind freilich zu vermeiden.

* Es sei dazu auf mein Buch: „Medizinalrat Prof. Dr. Müller, Die Leibesübungen, ihre biologisch-anatomischen Grundlagen, Physiologie und Hygiene, mit Anhang, Erste Hilfe bei Unfällen, B. G. Teubner, Leipzig, 3 Auflage 1924", verwiesen, wovon die „Erste Hilfe" auch gesondert erschienen ist, sowie auf mein Schriftchen: „Medizinalrat Professor Dr. Müller, Gesundheitliche Winke für den Unterricht in den Leibesübungen, besonders der männlichen Jugend, Wiedmannsche Buchhandlung, Berlin 1924", dem bald ein gleiches Schriftchen über die weibliche Jugend folgen wird.

Wohl aber sind volkstümliche Tänze auf der Wiese (aber keine modernen Tänze die Nacht hindurch auf Bällen), natürlich ohne Hochschwenken des Mädchens durch den Partner, Spaziergänge im flotten Schritt von nicht zu langer Dauer, kurze Dauerläufe im langsamen Zeitmaß, leichte Ballspiele auch in der Zeit der Schwangerschaft (natürlich in den letzten Monaten immer mehr ruhige Bewegungen) und in der Zeit der Menstruation nur förderlich für die Gesundheit. Die Schonzeit während der Menstruation umfaßt aber nicht nur die Tage der Blutung, sondern vor allen Dingen auch die Zeit des Unwohlbefindens 2—3 Tage vor der Blutung. Das ist ganz besonders zu beachten. Die Zeit des Wiederbeginnes der Leibesübungen nach einer Geburt wird vom Arzt bestimmt. Da gilt es vor allen Dingen, durch entsprechende Uebungen die Bauchmuskeln wieder zu festigen.

Blutarme und herzschwache Mädchen und Frauen müssen sich bei allen Leibesübungen Schonung auferlegen. Sie dürfen z. B. beim Schwimmen nur ganz kurze Zeit im Wasser bleiben, da sie so schon zum Frösteln neigen und das Wasser ihnen noch weitere Wärme entzieht. Diese Mädchen und Frauen müssen ständig von einem in den Leibesübungen erfahrenen Arzt beraten werden. Herzkranke können überhaupt nicht mit den übrigen zusammen üben. Ihre etwaige körperliche Betätigung muß völlig vom Arzt bestimmt werden.

Grundsätzliche Zielpunkte.

Wir sagen: „Frauenturnen, Spiel und Sport" und meinen damit das gesamte Gebiet der Leibesübung. Jede Einseitigkeit ist zu verwerfen. Aus dieser Erkenntnis resultieren folgende Sätze:

„Nur Gerätturnen" ist einseitig, es bildet zu wenig Herz und Lunge.

„Nur Sport oder Spiel oder Wandern" ist einseitig, es fehlt ihm die Haltungsschulung des Turnens, insbesondere für den Oberkörper.

„Nur Schwimmen" genügt auch nicht, wenn nicht Lauf und gewisse Geräteübungen hinzutreten.

„Nur rhythmische Ausdrucksgymnastik" ist völlig einseitig. Ihr fehlen alle kraftgebenden, Mut und Entschlossenheit bildenden Momente.

Darum sehen wir „in der Vereinigung aller Formen das leuchtende Ziel" dem wir nachstreben. Es gilt, den Uebungsabend allmählich diesem Grundsatz anzupassen. Der alte stereotype „Turnplan" muß modernisiert werden. Uebungsstunden im Freien sollen zumindest in der besseren Jahreszeit nach Möglichkeit abgehalten werden.

Es schadet nichts, wenn im Interesse des Laufens, Springens, Spielens, Wanderns und Schwimmens das Geräteturnen etwas eingeschränkt wird.

Keine Turnstunde ohne Lauf und Sprung.

Die systematische Ausbildung des Herzens und der Lunge ist besonders in den Entwicklungsjahren von ausschlaggebender Bedeutung. Diesem Zielpunkt ist, selbst unter sonst un-

günstigen Lokalverhältnissen, bei gutem Willen Rechnung zu tragen. Ist das Laufen und Springen im Uebungslokal nicht möglich, ist kein Turnplatz, kein Schulhof da, nun, dann wird aber doch im Orte eine Straße, ein Weg sein, wohin — wenn nötig zu anderer Zeit — die Laufübungen verlegt werden können.

Die Freiübungen.

In den Freiübungen haben wir ein Mittel, zu gleicher Zeit eine große Schar Uebender planmäßig mit wertvollen Körperbewegungen zu beschäftigen. Nur müssen folgende Momente berücksichtigt werden:

a) Der Uebungsstoff besteht in erster Linie aus zweckbestimmten, oft wiederholten Einzelbewegungen (8—16 mal). Richtunggebend sind hierbei die sogenannten sportlichen Vorbereitungs- oder Schnellkraftübungen. (S. Gruppe A.)

b) Viel Bewegung — wenig Halten — frisches Leben — Abwechslung. Ja keine Langeweile, keine langatmigen Uebungsvorträge.

Uebungserklärungen müssen auch sein. Oft schickt es sich, sie während einer Uebungspause zu geben. Die Uebenden sitzen dabei im Schneidersitz: Hier ruhen sie, hören die Erläuterung und — führen dabei ganz unbewußt eine den unteren Teil der Wirbelsäule streckende „Uebung" aus.

c) Spannungsübungen zur Willensschulung (meist gradlinige Gliederbewegungen oder Widerstandsübungen) müssen mit Entspannungsübungen und Lockerungsformen wechseln.

d) Der Inhalt der Freiübungen bestehe zu einem Teil auch aus natürlichen Lebensformen, die wir dem Sport und Spiel ablauschen können. (S. Gruppe B.) Dort kommen sie als Naturformen der Freiübungen vor.

e) Verwendung der Musik als eines wertvollen Erziehungs- und Bildungsmittels, wenn ein sachverständiger Leiter dazu vorhanden ist. Sonst Hände weg davon!

Es gibt sogar Freiübungsformen mit mitbildenden Charakter, wie zum Beispiel das „Bockspringen" (s. Bild 4) oder wieder andere, die geeignet sind Herz und Lunge zu gewissem Grade zu kräftigen, das sind die „Hüpfweisen" (s. Bild 5 u. 6).

Uebungsverbindungen dürfen am Uebungsabend nur in ganz einfachen, sofort faßlichen, leichten Gruppen geturnt werden. (S. Gruppe C 1.)

Festübungen dürfen größere Anforderungen stellen, müssen aber so reich an Wertgehalt sein, daß die zum Einüben verwendete Zeit sich ausgleichend in Gestalt von erhöhter Körperschulung lohnt. (S. Gruppe C 2: Festfreiübung für größere Mädchen).

Das Geräteturnen

darf nicht vernachlässigt werden, wenn es auch nicht an erster Stelle stehen soll. Es hat im Frauenturnen die Aufgabe, haltungbessernd und muskelbildend zu wirken. Es soll auch eine Nervenschule der Geschicklichkeit sein, soll Mut und Entschlußkraft fördern und Freude am körperlichen Können erwecken. Das leistet das Geräteturnen auch und kann von den Turnerinnen unbedenklich geübt werden:

a) Wenn grundsätzlich auf das ehrgeizige Streben nach Höchstleistungen verzichtet wird.

b) Wenn verständige Uebungsleiter oder Leiterinnen die allzustürmischen „Draufgängerinnen" entsprechend belehren und einen für jede Fähigkeitsklasse geeigneten Uebungsstoff bereithalten.

c) Wenn Uebungen vermieden werden, die nachgewiesenermaßen durch zu viel Pressung (Atem anhalten) bedenklich für Herz und Lunge sind (Kraftübungen).

d) Wenn die Ausführung von Stützübungen eingeschränkt wird, solange die Uebenden noch nicht genügend Allgemeinkraft besitzen. (Erinnert sei an das ebenso zwecklose wie unsinnige Beginnen, einer Turnerin die Oberarmkippe am Barren zu lernen, solange sie jedesmal noch tief in den nachteiligen Stütz einknickt.

e) Wenn im Uebungsbetrieb die Teilnahme an Gerätepflichtübungen und noch mehr an Gerätekürübungen als Wettkampf solange verhindert wird, bis ohne Bedenken soviel Kraft und Geschicklichkeit festgestellt werden kann, daß körperliche Schädigungen beim Verbleiben in vernünftigen Uebungsgrenzen nicht zu befürchten sind.

Das ganze ist eine Angelegenheit, deren zweckmäßige Durchführung von dem Verständnis des Uebungsleiters abhängt.

Ein ehrgeiziger Uebungsleiter, der sein Sinnen und Trachten auf Herausholung von Höchst- und Gipfelleistungen einstellt, ist der allerungeeigneiste Lehrer einer Turnerinnenabteilung.

Damit ist aber auch zugleich gesagt, daß wir keine ganz genau vorgeschriebene Uebungsliste aufstellen können, was etwa für Turnerinnen zulässiges und unzulässiges Geräteturnen sei. Das wechselt mit den Personen. Demnach kann selbst eine Pflichtübung unter Umständen für die eine oder andere Turnerin schwerer zu machen sein, als ihre etwaige eigene Kürübung. Obwohl der allgemeine Schwierigkeitsgrad der gleiche ist. Hier sprechen eben subjektive Dinge mit. Bei der Pflichtübung muß man etwas tun, was ein anderer erdacht hat. Das liegt einem nicht immer. Die Kürübung dagegen enthält die eigenen Spezialtriks. Die beherrscht man selbst dann besser, wenn sie schwerer sind als die vorgeschriebenen leichteren Uebungen.

Ein Verbot, Kürübungen zu turnen, würde daher nicht das richtige treffen — weil ihm gar nicht Geltung zu verschaffen wäre — und weil man den Turnerinnen, die mit Leichtigkeit und Grazie schwierigere Uebungen am Gerät meistern können, auch nicht die Freude am eigenen Schaffen und Können nehmen darf.

Die am 10. und 11. Oktober 1924 stattgefundene Kreisfrauenturnwartesitzung in Gemeinschaft mit dem Ausschuß für weibliche Körperbildung hat nach eingehender Aussprache beschlossen:

Das Wetturnen der Turnerinnen kann in Pflicht- und Kürübungen erfolgen:

Die Wertung der Kürübungen im Frauenturnen soll so sein, daß diejenige als die schönste und am höchsten zu bewertende gilt, die in ihrem Aufbau auch eine Haltungsübung mitbringt.

Es sollen Versuche gemacht werden mit Zuschlagspunkten für solche Vereine, die mit 25 bis 50 Prozent ihrer Turnerinnenzahl antreten.

Die Pflichtübungen sollen gehaltvoll sein. — Sie seien auch ja nicht schwer. Aber man werte sie dafür scharf. Allerschönste Haltung und sauberste Ausführung müssen verlangt werden, wenn 20 Punkte gegeben werden dürfen.

Einige Beispiele von Pflicht- und Haltungsübungen nach diesem Grundsatz siehe unter Beispiel D und E.

In vorstehenden Punkten sind die Hauptrichtlinien eingeschlossen. Weitere Hinweise sollen immer bei den Uebungen selbst erfolgen.

Eine Auswahlsammlung von Uebungsbeispielen.

Beispielgruppe A.

Die Uebungen dieser Gruppe sind Einzelbewegungen, die nach Kräften wiederholt werden müssen. Es ist nur eine „Mustersammlung", durchaus nichts Erschöpfendes, sondern nur um zu zeigen, welcher Art die Uebungen zu bestimmtem Zweck sind. Hier kommt das „Warum" der Uebungen deutlich zur Geltung.

1. Dehnungsübungen

sind solche, bei deren Anwendung bestimmte Muskeln und Sehnen gedehnt werden. Man zielt dabei auf die ab, die durch das Berufsleben oder durch zu wenig Gebrauch verkürzt werden (zum Beispiel die Verkürzung der Brustmuskeln durch dauerndes Vornübergebeugtsein bei der Arbeit).

Dehnungsübungen sind zugleich geschmeidigmachende Uebungen.

Armschwingen und -kreisen und -schlagen:

Soll im Wechsel zwischen Muskelspannung und -entspannung erfolgen:

a) Grätschstand mit Schlaghalte, Seitschlagen mit Nachwippen und wieder zur Schlaghalte zurück, $^3/_4$-Takt (= 1, 2, 3). (Beim Seitschlagen und Wippen Zehenstand.)

b) 1. Vorschwingen der Arme. — 2. Seitschwingen. — 3. Nachwippen in der Seithalte. $^3/_4$-Takt.

c) Grätschstand mit Armhochhalte; abwechselnd mehrmals Außen- und Innenarmkreisen im Wechsel.

d) Armmühlschwünge vorwärts und seitwärts.

Uebung a und b vorzüglich zur Dehnung der Brustmuskeln.

Arm- und Beinschwingen:

a) Grundstellung: Vorhochschwingen des linken Armes mit Rückschwingen des linken Beines. — Rückbewegung. — Widergleich. — Mehrmals.

b) 1. Vorschwingen des linken Beines und der Arme. — 2. Rückschwingen des linken Beines mit Seitschwingen der Arme durch die Tiefhalte. Rückbewegung und Wiederholen. Dann mit dem rechten Bein.

Spreizen:

a) Armvorhalte, Vorhochspreizen rechts bis an die linke Hand, mehrmals, dann widergleich.

b) Armseithalte, Seitspreizen links bis an die linke Hand. (Nicht mit der Hand „entgegenkommen".) Mehrmals im Wechsel links und rechts.

a und b Dehnung der Gesäß- und Oberschenkelmuskeln. Gut für Hochspringen und Grätschen.

Hüpfen am Ort:

a) 1. Hupf in den Seitgrätschstand. — 2 Hupf in die tiefe Kniebeuge. Grätschstand und Kniebeuge wechseln fortgesetzt ab. Leichtfedernd hüpfen.

b) Wechselhüpfen in der tiefen Kniebeuge mit Stütz der Hände am Boden, „Hockstützstand" zuerst mit Seitstellen links, dann Rückbewegung mit Seitstellen rechts u. s. f.

c) Wechselhüpfen in der tiefen Kniebeuge mit Vorhalte der Arme und abwechselndem Vorstellen links und rechts (oder Seitstellen links und rechts, zuerst mit Hilfeleistung an der Hand).

a—c fördert die Geschmeidigkeit des ganzen Körpers.

2. Muskelkräftigende Uebungen.

Für die Beine:

a) Weiter Grätschstand, die Arme seithochgehoben, die Hände auf dem Scheitel: Ganz langsam tiefes Kniebeugen links. — Strecken. — Kniebeugen rechts. — Strecken. — Mehrmals.

b) Wechselkniebeugen wie bei a, aber mit Seitbeugen links beim Kniebeugen rechts und umgekehrt. Ganz langsam mehrmals. (S. Bild 7.)

c) Langsam tiefes Kniebeugen mit Vorspreizen eines Beines und Vorhalte der Arme und wieder Strecken. Mehrmals, dann widergleich. (Die Uebung kann zuerst zu zweien mit gegenseitiger Handfassung gemacht werden.)

Für die Arme:

a) Liegestütz vorlings, die Handflächen nach innen gerichtet (eventuell Hand auf Hand); Arme beugen und strecken.

b) Hoher Liegestütz vorlings (= Ein Helfer hebt die gestreckten Beine bis Schulterhöhe); Armbeugen und -strecken.

c) Liegestütz wie bei a und b, aber hohes Stützeln, das heißt, die stützelnden Arme gebeugt so hoch heben, daß die Hand jeweils an die Schultern rührt, oder a; auch mit Stützhüpfen. (Stützhüpfen auch mit Handklatsch.)

d) „Widerstandsübung": Aus der Grundstellung mit Armseithalte versucht ein Genosse, gegen Widerstand die seitgehaltenen Arme niederzudrücken.

Kräftige Rumpfübungen siehe unter 3. „Rumpfübungen" und unter 4. „Uebungen zur Willensschulung".

3. Rumpfübungen

dienen teils der Kräftigung, teils der Geschmeidigkeit.

a) Für die Rückenmuskeln: Grätschstand mit Vorbeugen und entspannter Armvorhalte (= abwärts), kräftiges Seitschwingen der Arme und Aufrichten des Rumpfes.

b) Für die Rückenmuskeln: Aus dem Knien mit Stütz der Hände auf den Boden, sogenannte „Bankstellung"; ein Helfer drückt auf die Unterschenkel, hierauf verbleibt der Uebende in der gleichen Haltung (er sucht sich etwas vorzuschieben, soweit als er halten vermag), hebt aber die Arme zur Seit- oder Vorhalte (neben den Kopf). Auch kleines Trichterkreisen in Armseithalte kann so gemacht werden. (S. Bild 8.)

Solche Uebungen kräftigen die durchs Berufsleben (Vorgebeugtsein) überdehnten Rückenmuskeln und verbessern damit die Haltung.

c) Rumpfkreisen im Grätschstand oder im Knien beidbeinig, oder Knien links mit seitgestelltem rechten Bein (widergleich) und Nackenhalte der Arme.

d) Für die Vorderseite: Aus dem Streckstütz; Rumpf rücksenken, aber nicht bis zum Liegen. (Ein Helfer drückt auf die Beine.) — Rumpfheben. Mehrmals.

e) Für die Vorderseite: Aus dem Liegen auf dem Rücken; Beinheben mit Grätschen und Schließen und wieder Senken (geschlossen). Mehrmals. Die Beine dürfen den Boden nicht berühren.

f) Für die Vorderseite: Zwei Turnerinnen üben; sie knien am Boden, Gesicht zueinander, die eine senkt sich rückwärts mit gestrecktem Oberkörper und ausgebreiteten Armen (oder Nackenhalte usw.), die andere drückt auf die Oberschenkel der Knienden, nahe der Knie. Mehrmals, dann Rollentausch. (S. Bild 9.)

g) Für die Vorderseite und Seite: Aus dem Liegen auf dem Rücken mit ausgebreiteten Armen; ein Helfer drückt auf die Oberarme, dann hohes und weit nach links und rechts führendes Beinkreisen (geschlossen), die Beine dürfen beim Senken den Boden nicht berühren.

h) Im Streckgrätschsitz am Boden; Vorbeugen mit Erfassen der linken, nach vorn gestreckten Fußspitze mit der rechten Hand, dann der rechten Fußspitze mit der linken Hand. Mehrmals.

i) Seitbeugen links im Grätschstand mit Armseithalte und Nachwippen nach der Beugeseite, dann Seitbeugen rechts und Nachwippen. Mehrmals. (Beim Seitbeugen links geschieht Aufzehen links. Die Arme folgen lose der Bewegung oder werden zur Faust geballt in Stoßhalte gebracht und stoßen jeweils nach der Beugeseite einzeln abwärts.)

k) Aus dem Liegestütz rechts seitlings Rumpfheben und Senken. Mehrmals. Dann rechts seitlings. (S. Bild 10.)

4. Uebungen zur Willensschulung.

Es kommt darauf an, die Bewegungen haarscharf dem eigenen Willen unterzuordnen.

Greifübung:

a) Schmaler Grätschstand: Ein Arm oder beide Arme in loser Vor-, Seit-, Hoch- oder Rückhalte, Finger gespreizt; jetzt erfolgt selbständig oder auf ein Zeichen blitzschnelles Zusammenballen der Hände zur Faust. Hierbei können die Hände nach oben „aufgekippt" werden. Mehrmals.

b) Die „Greifübung" wie unter a, aber mit gleichzeitigem energischen Armbeugen (Ellenbogen nach hinten reißen). Mehrmals.

Uebungen solcher Art sind sehr wertvoll für die Turnerinnen, sie bereiten den festen „eisernen" Griff am Gerät vor.

Der „Abpraller".

Langsam entspanntes Vorhochheben der Arme. Auf ein Zeichen — oder selbständig — langsam beginnendes Abschwingen der Arme (wie zum Rückschwingen) in Tiefhalte aber äußerst energisches „Halt!" in der Bewegung. Es muß „bremsend" wie abprallend gegen ein Hindernis wirken.

Schnellkraftübungen dieser Art, die auch dem Wachstumsreiz der Muskeln und der Zusammenarbeit von Nerven und Muskeln dienen, sind nur dann wertvoll und erfolgreich, wenn sie bewußt, mit Konzentration gemacht werden. Gedankenloses Gliederbewegen hat keinen Wert.

5. Lockerungsübungen

sollen die Entspannung der Muskeln fördern. Sie sollen Muskelverkrampfungen, das heißt „Dauerspannübungen" beseitigen. Rhythmisches Ausdrucksturnen ist ohne Entspannungsübungen undenkbar. Lockerungsübungen sind nach Spannungsübungen eine notwendige Ergänzung.

Schütteln und Schleudern der Glieder:

Aus der möglichst spannungslosen Ausgangsstellung

a) Schütteln der Hände in Vor-, Seit- oder Tiefhalte, wie wenn man einen Handschuh abschütteln wollte.

b) Mäßiges Seitheben eines Beines und Schütteln des Fußes.

c) Hand- und Fußschütteln zusammen (a und b).

d) Schütteln der Schultern, vor- und rückwärts (die Arme hängen dabei ganz lose herab und machen in natürlicher Weise alle durch das Schulterrollen entstehenden Bewegungen mit).

e) Heben und Senken der Schultern, ruck- und stoßhaft. Die Arme gehen lose mit.

f) Einseitiges Heben und Senken der Schultern (zum Beispiel: rechts oben — links unten und Wechsel). Hierbei schleudern die Unterarme von selbst mit den Händen bis in Gesichtshöhe.

Beinschwingen:

Aus der möglichst spannungslosen Ausgangsstellung:

a) Beinschwingen links vor- und rückwärts. (Beim Rückschwingen Oberkörper hoch.) Die Arme zwanglos, mehrmals, dann widergleich.

b) Beinschwingen links wie bei a, aber mit Hüpfen rechts.

c) Beinschwingen links mit Hüpfen rechts und mit Seithochschwingen der gerundeten Arme beim Rückschwingen des Beines.

Rumpfdrehen:

a) Aus dem Grätschstand mit Seithalte der Arme; Entspanntes Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel. Ziel: Weit herum! Blick nach hinten, der gerade hinten befindlichen Hand nach. (Lockerung der Wirbelsäule.) (S. Bild 11.)

b) Wie a aber nur viermal drehen; Links-Rechts-Links-Rechts alsdann ein Hüpfsprung links mit ganzer Drehung links wieder in den Grätschstand. Die gleiche Uebung widergleich, mehrmals.

Lockerungsproben:

a) Man soll die Schwere des Armes (oder Beines) beim Heben „fühlen".

b) Ein anderer hebt meinen lose und entspannt herabhängenden Arm oberhalb des Ellenbogens und läßt plötzlich los — der Arm fällt wie „tot" wieder abwärts.

c) In Rumpfvorbeughalte, die entspannten Arme in Tiefhalte. Jemand stößt gegen einen Arm — der davon lose pendelt.

d) Als Erfolg der Lockerungs- und Geschmeidigkeitsübungen gilt es, wenn die Uebenden Gehen, Laufen und Hüpfen immer mit elastischen, federnden Gelenken ausführen. Zum Beispiel: Sprung in den Grätschstand mit Armschwingen; nicht tapsig und steif, sondern elastisch, federnd und lautlos.

Beispielgruppe B.

Naturfreiübungen.

Hier soll sich jeder Uebungsleiter einfach ein Schlagball-, Fußball-, Barlauf-, Handball- oder ähnliches Spiel ansehen. Da kommen soviel Momente vor, die die allerergiebigste Freiübungsart darstellen. Viel, viel ergiebiger als das jemals im gewöhnlichen „Freiübungsaufbau" möglich ist. Die Ursache liegt eben in dem Uebungsziel begründet; beim Spiel sieht der Uebende um was es geht, die Freiübung sagt ihm aber oft rein gar nichts.

Sehr wertvoll sind nun aber schon die Nachahmungen von drastischen Spielmomenten. Einige Beispiele sollen das klarmachen:

a) Den hochfliegenden Ball mit den Händen fangen. Das ist: Hochsprungen, aus dem Stand oder aus einer Schrittstellung mit Hochschwingen der Arme auch Freihochspringen. (S. Bild 12.) Der Körper muß sehr gereckt — lang gemacht — werden. Wer nur 1 cm höher springt als die anderen hat ihn.

b) Den tiefliegenden oder an der Seite vorbeirollenden Ball erhaschen. Das ist: Blitzschnelles Rumpfdrehbeugen aus dem Stand bis zum Berühren des Bodens mit den Händen.

c) Schlagballwerfen als Treff- oder „Kernwurf". Das ist: Kurze scharfe Wurfbewegung geradeaus — nicht über Gesichtshöhe.

d) Schlagballweitwerfen (als „Schwungwurf") Also „ins Mal" werfen. Hier muß mit weitausholenden Rumpfdrehbeugen im hohen Bogenwurf das Werfen dargestellt werden.

e) „Hinducken" als Rettung vor dem Abwurf beim Schlagball. Das ist blitzschnelles Zusammenhocken in den Hockstand, oder in die „Bank" auch mit gleichzeitigem Seit-, Vor- oder Rückspringen.

f) „Hinwerfen" als Rettung vor dem Abwurf beim Schlagballspiel. Das ist: Allerschnellstes Fallen in den platten Liegestütz vorlinks mit gebeugten Armen. (Ich sah auch schon mehrmals, wie sich Spieler durch Geistesgegenwärtigkeit dadurch vor dem Abwurf retteten, daß sie im letzten Moment des Hinwerfens noch ½-Längsdrehung im Liegen ausführten. Tatsächlich war das ihr Glück. Das läßt sich auch als Freiübung machen. Es ist sehr anregend.)

g) Der Lauf. Aus der Startstellung aufspringen und am Ort schnellsten Wettlauf machen (Laufen am Ort), dann „Zielsprung", das heißt Halt! Mit Ausbreiten der Arme „Am Ziel!" Ausführung: „Achtung!" — „Auf die Plätze!" — „Los!" Nun nach Verabredung am Ort Laufen, während der Leiter langsam und laut bis Acht zählt. Dann erfolgt das Ausbreiten der Arme und Halt.

Solche Beispiele kann sich jeder Leiter selbst zusammenstellen. Sprung und Wurf geben ihm auch noch mancherlei Anregung.

Beispielgruppe C.

Eine schlichte Bewegungsreihe mit einfacher Musikbegleitung, ein Beispiel, an dem mehrererlei zu beobachten ist. Erstens: „Spannung und Entspannung im Wechsel" — „Wechsel zwischen Arbeit der Arme und der Beine". (Also Verlei-

lung des Bewegungsumfanges — nicht einseitig arbeiten.) Und schließlich Versuch der Anlehnung an den Charakter eines passenden Musikstückes.

Als Musik (oder Gesang) eignet sich zum Beispiel das Lied „Hinaus in die Ferne“ (auch in „Turn- und Tanzlust“ Seite 1).

1. Uebung:

a) 1. Heben in den Zehenstand mit Seitschwingen der Arme. (Alle Muskeln gespannt, Hände zur Faust geballt, der linke Arm etwas höher, der rechte etwas tiefer! Blick nach der linken Faust.)
2. Sohlenstand mit Armkreuzen vor dem Körper. (Jetzt sollen alle Muskeln entspannt sein, Blick gerade aus.)
3 Wie 1 aber widergleiche Armhalte.
4. Wie 2.
Dreimal wiederholen = 16 Schrittzeiten (das sind acht $^2/_4$-Takte).

b) Nun folgt sofort:
1 bis 4. Vier Schrittzeiten vorwärtsgehen (rechts Schlußtritt).
5 bis 8. Zweimal Kreuzhupf (rechtes Bein hinter das linke) mit Handklatsch zu Anfang jedes Hupfes, nachher Hüftstütz. Der zweite Kreuzhupf mit $^1/_4$-Drehung rechts.
Dreimal wiederholen, so daß daraus „Gehen im Viereck“ entsteht. Das sind 32 Schrittzeiten oder zweimal acht $^2/_4$-Takte (weil der zweite Liedteil wiederholt wird).
Der erste Liedteil ist langsamer zu spielen (oder zu singen), der zweite dagegen marschmäßig flott.
Wird gesungen dann soll eine Hälfte der Turnerinnen üben und die andere singen, dann abwechseln.

2. Uebung:

Festfreiübung für geübtere Mädchen.

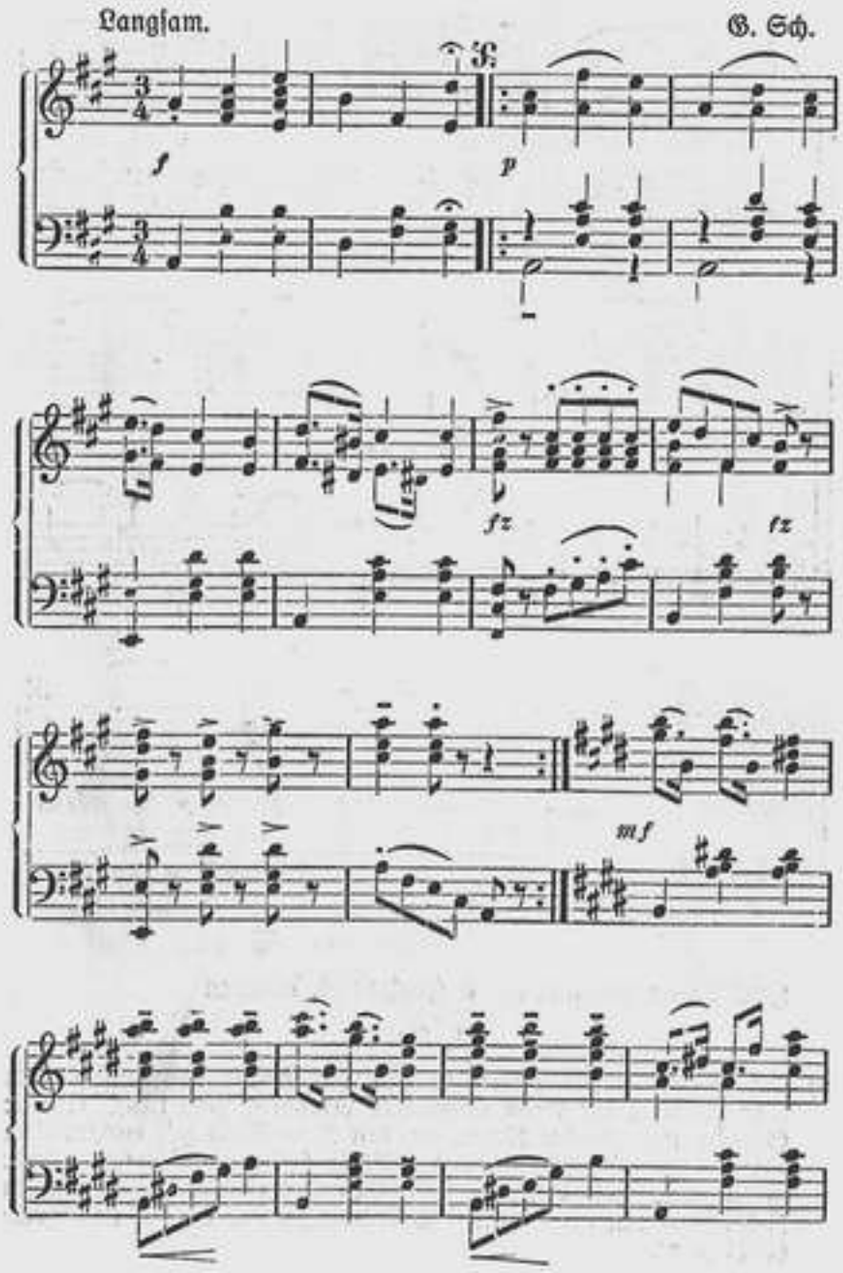
Entspannungs- und Spannungsübungen mit Ausdrucksbewegungen, Hüpfübung und Atemübung (= 3 Teile).

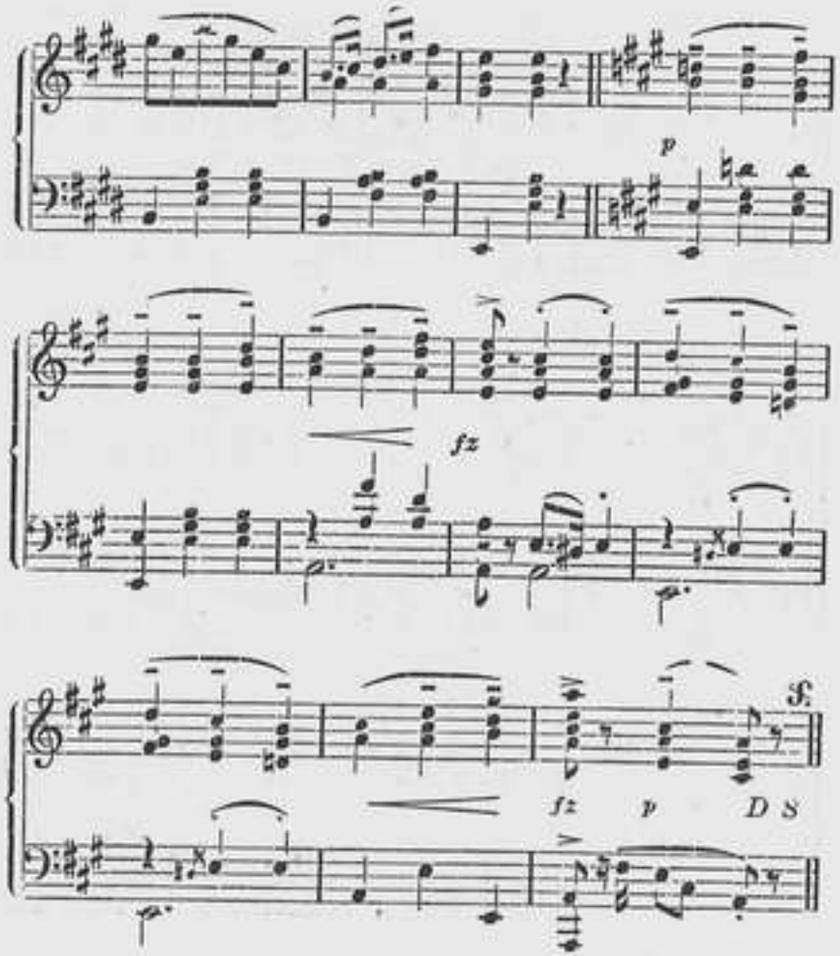
Jeder Einzelteil ist für sich zu üben und Teil um Teil anzureihen.

Man übt beispielsweise zuerst aus dem 1. Teil je für sich Abschnitt a bis d. Dann ist gesondert Abschnitt b und c zu verbinden und nachher Abschnitt d und zuletzt Abschnitt a anzufügen.

Ist jeder der 3 Teile für sich gelernt — was gar nicht schwer ist — dann ist die Verbindung zum Ganzen nur noch eine Formsache.

Die Musik ist ein langsamer $^3/_4$-Takt (Menuett). Beim ersten Ueben genügt auch Taktschlagen. Sehr geeignet ist das Tamburin als „Gong“ mit einem „Paukenschläger“ ähnlichen Klopfstock (weicher Klopfknopf).





Zwei Takte Vorspiel (= 6 Zählzeiten), alsdann

1. Teil.

a) 1. Takt. 1. Zeit: Heben in den Zehenstand mit entspanntem Vorschwingen der Arme (Hände in Rifthalte, Bild 13a). 2. Zeit: Senken und wieder Heben in den Zehenstand mit entspanntem Vorab- und Seitschwingen der Arme (Blick nach links, Hände in Rifthalte, Bild 13b). 3. Zeit: Senken und wieder Heben in den Zehenstand mit Seitab- und Vorschwingen der entspannten Arme (Bild 13a).

2. Takt. 1. bis 3 Zeit: Armschwingen mit Zehenstand wie beim 1. Takt (Blick aber widergleich), in der 3. Zeit Sohlenstand mit Abschwingen der Arme.

b) 3. Takt. 1. Zeit: Leichtes Schrägvorstellen rechts, das rechte Knie ein wenig gebeugt, mit Rumpfdrehen links und deutlichem Stoß der rechten Schulter nach links. Der entspannte rechte Arm wird nachgezogen (Bild 13c) und in der 2. und 3 Zeit bis zur Rundhochhalte gehoben. Der linke Arm ist entspannt linksschräg-tief gehalten (Bild 13d).

4. Takt. 1. bis 3. Zeit: Langsam Rumpfdrehbeugen rechts über das rechte Knie, mit Senken des rechten Armes (einladende Bewegung und Stellung), der linke Arm ist nun gerundet schräg-aufwärts gehoben (Bild 14a).

c) 5. Takt. 1. Zeit: Energisches Rumpfdrehen links mit Aufrichten und kräftigem Schulterstoß rechts nach links (Bild 14b). Der rechte Arm wird hierzu mächtig gestrafft, nachgezogen und in der 2. und 3. Zeit bis in Gesichtshöhe gehoben. Die rechte Hand wird fest zur Faust geballt (Zugbewegung). Der linke Arm ist wieder schrägtief gehalten.

6. Takt. 1. und 2. Zeit: Der rechte Arm wird nun langsam bis über Kopfhöhe gehoben (Bild 14c) und in der 3. Zeit mit energischem Ruck aufwärts gestreckt (Bild 14d).

d) 7. Takt. 1. Zeit: Die linke Hand wird bis unter die rechte gehoben und es erfolgt mit Kniebeugen eine energische Zugbewegung abwärts mit Armbeugen. (Wie Glockenstrang ziehen, Bild 14e.) 2. Zeit: Kniestrecken in den Zehenstand mit Zurückdrehen nach vorn und Hochstrecken der Arme (Bild 15a). 3. Zeit: Sohlenstand mit Abschwingen der Arme (Bild 15b).

8. Takt: Verweilen.

1. bis 8. Takt: Wiederholung, die gleichen Bewegungen wie beim 1. bis 8. Takt, aber widergleich.

2. Teil (Hüpfübung).

9. Takt. 1. bis 3. Zeit: Ein Doppelhopser links mit Handklatsch und Seithochschwingen der entspannten Arme in die Rundhochhalte, Blick aufwärts (Bild 15c und d).

10. Takt. 1. Zeit: Seitschreiten rechts und Seitspreizen links mit Innenarmkreisen in die Seithalte (Bild 16a) 2. Zeit: Schlußstellen links in den Zehenstand mit Abschwingen der Arme. 3. Zeit: Sohlenstand (Bild 16b).

11. und 12. Takt. Hopser und Seitstellen mit Innenarmkreisen wie beim 9. und 10. Takt, aber widergleich.

13. bis 16. Takt. Wiederholung des Hopsens und Armkreisens wie beim 9. bis 12. Takt.

3. Teil (Atemübung).

17. Takt. 1. bis 3. Zeit: Langsam Heben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme, Einatmen! (Bild 16c).

18. Takt. 1. bis 3. Zeit: Langsam Rumpfvorbeugen mit Stütz der Hände gegen den unteren Rippenteil (Finger abwärts, Daumen vorn) und Ausatmen (Bild 16d).

19. Takt. 1. bis 3. Zeit: Langsam Rumpfheben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme und Einatmen!

20. Takt. 1. Zeit: Sohlenstand mit energischem Abschwingen der Arme und Ausatmen. 2. und 3. Zeit: Verweilen.

21. bis 24. Takt. Wiederholung der Atemübung wie bei Takt 17 bis 24.

Atemübungen

sollen immer in „freier Weise" dann eingeschaltet werden, wenn das Atembedürfnis durch vorausgegangene Dauerarbeit besonders angeregt wurde. Grundregel sei:

1. Atme mit entspanntem Körper.

2. Atme vor allem ergiebig aus. (Wenn die Lunge von verdorbener Luft nicht genügend entleert wird, hat nur verhältnismäßig wenig frische Luft beim Einatmen Platz in der Lunge. Sie muß sich mit der noch drinnen befindlichen, schon verdorbenen Luft mischen und ist dann selbst nicht mehr frisch.)

3. Beim Aufrichten des Körpers und beim Heben der Arme atmet man von selbst schon ein, tue es nun noch bewußt, es erfrischt dich. Beim Vorbeugen und Armsenken atme aus. Tue es bewußt!

4. Atemübungen gehören am vorteilhaftesten ins Freie.

In jeder Uebungsstunde Lauf.

Das sollte Grundsatz sein. In jeder Uebungsstunde ist Laufen in irgendeiner Form zu üben. Langsamer Dauerlauf, 3 bis 5 Minuten Stillauf, Sprunglauf (s. Bild 17) oder Wettlauf (s. Bild 18).

In sehr vieler Beziehung kommen den Laufübungen viele Schritt- und Hupfübungen im Umzuge gleich. Die Beschreibung und methodische Behandlung dieser Uebungsformen erfolgt im zweiten Hefte des Lehrbuches vom „Frauenturnen, Spiel und Sport". Siehe auch den nächsten Abschnitt: „Motive aus dem Gebiet der weiblichen Körperübungen".