

BIBLIOTHEK DER

LEIBESÜBUNGEN

HEFT 27

1927 1/6

Pr.



Der Sportwart

R

ARBEITER-TURNVERLAG A.G. LEIPZIG S.3 FICHTESTR.36

Zur Einführung.

Die Entwicklung der Leibesübungen in den letzten Jahren stellt an das Wissen unserer Funktionäre große Anforderungen. Sie sollen die Leibesübungen nicht nur von technischen oder physiologischen Gesichtspunkten kennen, sondern auch vom technisch-organisatorischen. Dieses Eindringen in das Gebiet der Leibesübungen ist notwendig, wenn der Funktionär den Anforderungen gewachsen sein will, die die heutige Bewegung an ihn stellt. Die verschiedensten Lehrbücher des Bundes, die bereits für alle Sparten erschienen sind, geben unseren Funktionären wertvolle Unterlagen für ihre Tätigkeit.

Das Buch „Der Sportwart“ soll ein Ratgeber für alle Funktionäre sein, die sich in den Vereinen oder Abteilungen mit der Leichtathletik beschäftigen. Es soll weniger der Erlernung leichtathletischer Übungen dienen, sondern der Vorbereitung, der Organisation und der sonst für den Sportwart notwendigen Kenntnisse. Wenn in diesem Buch auch wieder über die *Gymnastik* einige Zeilen und vor allen Dingen wertvolles Übungsmaterial gebracht werden, so soll damit zum Ausdruck gebracht werden, daß unsere Sportwarte dieses Gebiet ganz besonders studieren und unsere Mitglieder von der Notwendigkeit zur Erziehung leistungsfähiger Körper durch verständnisvolle *Gymnastik* überzeugen müssen.

Das Buch „Der Sportwart“ ist als Ergänzung unseres Lehrbuches „Körperbildende *Gymnastik*“, Heft 22



A80-10303

der Bibliothek der Leibesübungen, gedacht. Beide Bücher sind für den Sporttreibenden unentbehrlich.

Den Aufsatz „Vorbereitung und Abwicklung leichtathletischer Veranstaltungen“ schrieb der Genosse E. Lippert aus Lichtenberg. Prof. Müller von der Preussischen Hochschule für Leibesübungen behandelt das wichtige Gebiet des Frauensportes in seinem Aufsatz: „Arztliche Ratschläge für Turnen und Sport der Mädchen und Frauen“.

Meine Mitarbeiter A. Theer und P. Claus haben ebenfalls zur Ausgestaltung des Buches beigetragen. Möge es seinen Zweck erfüllen und zur Ausbreitung und Propaganda der Leibesübungen dienen.

Möge das Buch unseren leichtathletischen Übungsleitern bei ihrer wichtigen Arbeit ein guter Ratgeber sein.

Leipzig, Mai 1927.

K. Bühnen.

Die Aufgaben des Sportwartes.

Die Entwicklung der Leichtathletik im Arbeiter-Turn- und -Sportbunde hat die Notwendigkeit ergeben, in den Turn-, Sport-, Schwimm- und Spielvereinen zur planmäßigen Ausgestaltung der Leichtathletik, Sportwarte zu wählen. Die Leichtathletik ist eine Leibesübung, die planmäßig und richtig betrieben, einen ganzen Mann erfordert. Es ist nicht denkbar, daß unsere Turn-, Spiel- oder Schwimmwarte, deren Arbeit für unsere Bewegung in den wenigen Freistunden nach der Arbeit ausgeübt werden muß, zwei oder drei wichtige Gebiete der Leibesübungen technisch bearbeiten können.

Ein Vereinsportwart hat die Aufgabe, alle Vereinsmitglieder mit den leichtathletischen Übungen vertraut zu machen. Sie von der Notwendigkeit vielseitiger Leibesübungen zu überzeugen.

Eine Turn-, Spiel- oder Schwimmabteilung soll gleichzeitig eine Sportabteilung sein. Nicht die Spitzenleistung soll ausschlaggebend sein, sondern die Masse für Vielseitigkeit körperlicher Erziehung zu begeistern. Durch praktische Tätigkeit auf den verschiedensten Gebieten der Leibesübungen wird das Verständnis geweckt und Liebe zur Sache erzogen.

Aus diesen Gründen hat der Sportwart eine wichtige Arbeit zu verrichten. Nicht der beste Sportler ist immer der beste Sportwart. Zum Sportwart gehört neben technischem Können auch Organisations-talent, ferner muß er Erzieher sein. Ist er selbst ein Rekordsucher auf einem Spezialgebiet, dann versucht die Jugend ihm nachzuahmen. Die Jugend ist sehr empfänglich und leicht zu begeistern, deshalb muß der Sportwart mit dem notwendigen Ver-

ständnis für die Leibesübungen das erzieherische Geschick haben, die Jugend vorbildlich zu beeinflussen.

Die Wahl eines Sportwartes soll nicht nur von seinem technischen Können, sondern auch von seinen pädagogischen Kenntnissen abhängen.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Sportwartes ist die Heranbildung von Helfern (Riegenführer oder Sportleiter).

Die Leichtathletik bedarf sorgfältiger Überwachung jedes einzelnen. Eine große Schar Übende gleichzeitig belehren und überwachen ist unmöglich. Es müssen deshalb Helfer herangezogen werden, die den Sportwart bei der Arbeit unterstützen. Wie der Turnwart seine Vorturner schult und weiterbildet, muß der Sportwart ebenfalls besorgt sein; einen Stamm Helfer heranzubilden, die die Riegen belehrend beeinflussen und die Teilnehmer von der Notwendigkeit der Leichtathletik überzeugen. Die Sportleiter müssen vom Sportwart in besonderen Übungsstunden weitergebildet werden, damit sie den Anforderungen der Neuzeit gewachsen sind.

Zu einem geregelten Übungsbetrieb gehört eine gute Statistik. Die Führung einer Statistik ist neben der Erziehung der Mitglieder zur Pünktlichkeit und regelmäßigen Besuch der Übungsstunden ein wertvoller Anschauungsunterricht für den Leiter. An der Statistik läßt sich feststellen, ob der Übungsbetrieb sich gehoben oder nachgelassen hat. Auch ist der Leiter jederzeit in der Lage, die Fragen zu beantworten, die von Bezirk, Kreis und Bund jährlich an die Vereine gestellt werden. Die Bezirks- und Kreisportwarte mögen deshalb in ihren technischen Lehrstunden die Statistikbücher der Vereine einer Kontrolle unterziehen.

Neben der körperlichen Ausbildung unserer Mitglieder dürfen wir die geistige Ausbildung nicht vergessen. Die ungenügende Schulbildung sowie die Rationalisierung der Arbeit bringt neben körperlicher auch geistige Verkümmern mit sich. Als Arbeiterorganisation haben wir die Aufgabe, Menschen zu erziehen, die nicht nur Kraft- oder Höchstleistungen vollbringen, sondern Menschen, die wissen, daß die geistige Qualität und der geistige Hoch-

stand der Arbeiterklasse die größten Feinde des Kapitalismus sind.

Aus diesem Grunde haben alle Arbeiterorganisationen die Pflicht, für die geistige Schulung ihrer Mitglieder zu sorgen. Zur geistigen Ausbildung gehören vor allen Dingen Wanderungen. Unsere Mitglieder müssen aus dem engen Rahmen der Groß- oder Kleinstadt herausgebracht werden, sie sollen sehen und begreifen lernen. Den Besuch bildender Veranstaltungen muß der Sportwart gelegentlich empfehlen und organisieren. In den Zusammenkünften der Abteilungen müssen öfter Vorträge und Vorlesungen über die Arbeitersportbewegung, deren Bedeutung für die Arbeiterschaft und deren Notwendigkeit, gehalten werden. Sollen die Mitglieder zu Arbeitersportlern erzogen werden, müssen sie das Getriebe der Organisation kennenlernen. Dazu gehört das Studium der Bundespresse. Die Verbreitung der Bundespresse ist demnach eine der Hauptaufgaben unserer Funktionäre. Die Bundespresse vermittelt das Wissen, das bei der Agitation gebraucht wird, und weil alle unsere Mitglieder Funktionäre sein sollen, müssen sie das Getriebe der Organisation kennen, sie müssen von der Notwendigkeit der Arbeitersportorganisation überzeugt sein.

Wird in den Vereinen allzusehr die technische Ausbildung gepflegt und die geistige Aufklärung vergessen, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn gute technische Kräfte gelegentlich den Lockungen der bürgerlichen Verbände unterliegen.

Zum Arbeitersportler gehört eben mehr wie eine Rekordleistung, es gehört dazu das Studium der Arbeiterbewegung durch Schulung des Geistes. Nicht halbe, sondern ganze Menschen wollen wir auf den Übungsplätzen erziehen, dabei sollen unsere Sportwarte mithelfen.

Die Leitung von Übungsstunden.

Eine der wichtigsten Aufgaben unserer Sportwarte ist die Leitung der Übungsstunden. Gut vorbereitet muß er erscheinen. Sein sicheres Auftreten fesselt die Üben-

den. Er muß seine Tätigkeit für den Verein oder die Abteilung als seinen zweiten Beruf betrachten. Fleißiges Studium der Lehrbücher und Zeitschriften ist notwendig, um allen Anforderungen der Neuzeit gewachsen zu sein.

Wie sollen nun die Übungsabende geleitet werden? Die Hauptleitung einer Sportabteilung hat natürlich der Vereinsportwart. Er ist der Mann, der in Gemeinschaft mit den Riegenführern den technischen Aufbau des Übungsplanes aufseht und auch den Hauptübungsbetrieb leitet. Die Durchführung des Übungsbetriebes in den Vereinen ist natürlich verschieden. Die Größe der Vereine und die Auswahl der technischen Helfer ist hier maßgebend. Größere Vereine, die in der Leichtathletik durch die Reihe der Jahre genügend Erfahrungen gemacht haben und die nötigen technischen Helfer zur Seite haben, werden ihren Übungsbetrieb planmäßig und systematisch aufbauen. Vereine, die mit größeren Massen Sportlerinnen und Sportlern zur Übungsstunde antreten, kommen besser zum Ziel, wenn sie die gesamte Abteilung in drei Gruppen einteilen, so daß jede Abteilung für sich Gymnastik und Lauffchule durchführt. Die Einteilung der Gruppen versteht sich so, daß die Jugend unter Leitung des Jugendportwartes, die Sportlerinnen unter Leitung des Frauensportwartes und die Sportler unter Leitung des Männerportwartes üben. Diese Einteilung dürfte in größeren Vereinen nicht fehlen. Eine bessere Übersicht bei gymnastischen und allen Laufübungen ist dabei vorhanden. Auch kann sich ein Abteilungsportwart eingehender um seine Leute kümmern, was bei einer großen Masse für einen Sportwart zuviel wird. Der Übungsaufbau soll nach dem Kräfteverhältnis der einzelnen Gruppen zusammengefaßt werden. Diese Teilung des Vereinsbetriebes bürgt für eine bessere Durcharbeitung der Abteilung.

20—30 Minuten Gymnastik und Stillaufübungen sind für einen Übungsabend ausreichend. Nachdem werden noch in den Riegen die nach dem Übungsplan bestimmten Sportarten geübt. Eingeteilt werden die Riegen nach Leistungen, d. h. nach Gesamtleistungen, nicht etwa Spezial-

leistungen. In die erste Riege kommen die Besten. In die zweite die weniger Fortgeschrittenen usw. Es empfiehlt sich, die Riegen nicht allzu groß zu machen. Zehn Mann dürfte die geeignete Zahl sein. Selbstverständlich muß die Zusammensetzung immer die gleiche bleiben und gilt für Sportlerinnen, Jugendsportler und Sportler. Nach einem aufgestellten Übungsplan (siehe „Körperbildende Gymnastik“, Heft 22) muß deshalb geübt werden, damit jede Sport-

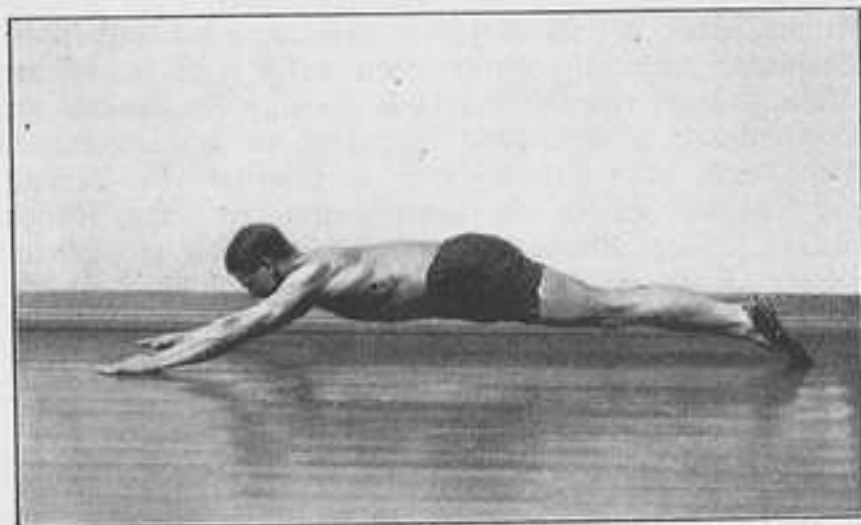


Bild 1. Wer die Arm-, Brust- und Schultermuskeln prüfen will, versuche aus dem Liegestütz vorlings den Körper langsam mit gestreckten Armen nach hinten bis zum Streckliegen zu schieben. Aus dem Streckliegen versuche wieder in den Liegestütz zu kommen. Die Hände bleiben immer an der gleichen Stelle.

art in den Riegen gelehrt wird. Aber das nicht allein, der betreffende Riegenführer muß auch wissen, was er in den nächsten Übungsstunden für Sportarten lehren muß, um sich vorbereiten zu können.

Die Riegenführerfrage spielt wohl in den meisten Vereinen eine große Rolle. Der Mangel an geeigneten Leuten ist überall bemerkbar. Es ist nicht jeder gute Sportler in der Lage, das Amt eines Riegenleiters auszuführen. Die besten Riegenführer sind Mehrkämpfer, welche alle Sportarten technisch beherrschen und vor allem

ihre Erfahrungen anderen Genossen beizubringen wissen. Sind wenig tüchtige Riegenführer vorhanden, so müssen Genossen als Riegenführer herangezogen werden, die nicht alle Sportarten einwandfrei technisch beherrschen. In diesem Falle müssen sich die Riegenführer gegenseitig abwechseln, d. h., wenn die eine Riege Hochsprung übt und der betreffende Riegenführer nicht in der Lage den Hochsprung technisch richtig auszuführen, selbst theoretisch nicht einmal zu erläutern, dann ist es schon besser, die Riegenführer wechseln, oder ein Spezialist übernimmt für diese Sportart die Riegenleitung. Oder, der Riegenführer übernimmt die theoretische Erklärung und läßt durch einen guten „Springer“ die Übung zeigen. Hat der Verein einige gute Spezialisten, die Lehrfähigkeit besitzen, dann verwendet er selbstverständlich diese Leute, denn diese können den Sportlern die Technik der Wettkampfsarten am besten beibringen. Die Riegen bleiben für jede Übungsstunde die gleichen, nur wechseln in solchen Fällen die Riegenführer. Vom technischen Standpunkt aus betrachtet ist wohl die zuletzt beschriebene Art eine der besten Lehrmethoden, um den Sportlerinnen sowie Sportlern die richtige, einwandfreie Technik aller Sportarten beizubringen.

Gutgeheißen kann es werden, wenn am Schluß oder zu Anfang der Übungsstunde, d. h. im Kürsporteln, sämtliche Lang- oder Mittelstreckenläufer zusammengenommen werden, um sie gemeinsam Lang- oder Mittelstrecke laufen zu lassen. Auf diese Weise wird vor allen Dingen das Tempo etwas lebhafter und die betreffenden Sportler gewöhnen sich an ein schnelleres Tempo, was sehr wesentlich ist. Das Tempo ist nicht allein maßgebend, sondern es muß auch Wert auf Verbesserung des Stiles gelegt werden. Aufgabe des Sportwartes ist es, den Lauffstil der Läufer zu korrigieren, Spezialisten und erfahrene Sportler leisten auch hier gute Dienste. Bei allen anderen Sportarten kann gleichfalls auf diese Weise verfahren werden. Ein guter Erfolg und Fortschritt auf allen sportlichen Gebieten wird sich bald bei Sportlern und Sportlerinnen einstellen. Um dieses zu erreichen, muß sich der Vereinsportwart schon im Winter einen guten Stamm Riegenführer heranbilden

und im zeitigen Frühjahr an schönen März- und Aprilsonntagen diese auch praktisch auf dem Platz ausbilden. Ein gegenseitiges Korrigieren der Techniken sämtlicher Sportarten und das Beibringen einer einheitlichen Lehrweise ist hierbei erforderlich. Alle vierzehn Tage müssen dann Vereinsportlehrstunden abgehalten werden, in denen alle Riegenführer und dazu geeignete Sportler ausgebildet werden. Vereine mit guten Riegenführern werden alle anderen Vereine in Punkto Leistung und Massenbeteiligung weit übertreffen.

Darum muß jeder Vereinsportwart den Vereinsbetrieb auf systematische Weise vorwärtsbringen. Der Erfolg wird sich beizeiten zum Wohle des Vereins und der Bewegung bemerkbar machen.



Ordnungsübungen.

Ordnungsübungen dienen der Disziplin und Ordnung auf den Übungsfeldern und im Freien. Sie sind deshalb in den Sportabteilungen zu üben. Man beschränke sich bei den Sportabteilungen aber nur auf die notwendigsten Bewegungen, um eine Abteilung schnell in eine Aufstellung zu bringen. Jedes überflüssige Beiwerk ist zu vermeiden. Wir wollen in den Hallen und auf den Übungsplätzen körperbildende Arbeit leisten und jede Exerzierarbeit, die nichts mit Leibesübungen zu tun hat, vermeiden. Auch die Sportler müssen die gebräuchlichsten und notwendigsten Ordnungsübungen beherrschen, weil bei Massenvorführungen alle Sparten beteiligt sein sollen.

Alle Bewegungen sollen leicht, schnell und elastisch ausgeführt werden.

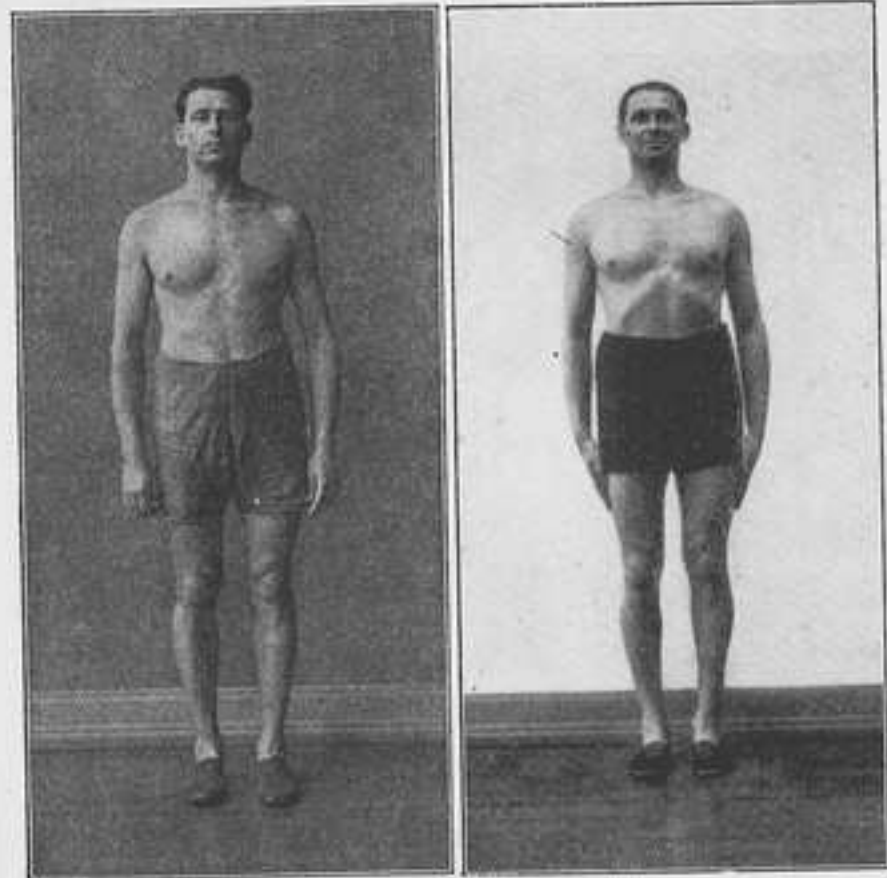
Was muß der Leiter beachten?

1. Er muß die Befehle sicher beherrschen.
2. Der Befehl muß laut und deutlich gegeben werden; wie man den Befehl abgibt, wird geübt.
3. Bei Marschier-, Geh- oder Laufübungen muß der Leiter die Abenden immer übersehen können. Er darf nicht immer neben den Ersten laufen oder marschieren, weil er dann nicht die Abteilung übersehen kann.
4. Achte darauf, daß der Befehl in zwei Teile zerfällt, in Ankündigung und Ausführung. Zwischen Ankündigung und Ausführung soll eine kurze Pause liegen, damit sich die Abenden auf den Ausführungsbefehl einstellen können.

Beispiele: „Rechts — um!“ „Einen Schritt vorwärts — marsch!“ „Kniebeugen — beugt!“

Bei Übungswiederholungen tritt an Stelle des Ausführungswortes entweder ein Zahlwort: 1, 2, 3, oder Taktgeben durch Klopfen usw., oder passende Musik.

Befehlsübungen sind für die Leiter von Gemeinschaftsübungen aller Art unbedingt notwendig. Sie machen nicht



a) Lauffstellung.

Bild 2.

b) Die sportliche Grundstellung.

nur sicher und frei im Befehlen, sondern festigen den Leiter auch in der Beherrschung des Stoffes.

Bei Befehlsübungen bekommt der Lernende eine Aufgabe. Zum Beispiel: „Marschierübungen“ oder „Reihungen“ oder „Schwenkungen“ usw.

Dabei präge man dem Lernenden ein: „Laut und deutlich sprechen, aber nicht überlaut schreien!“

- b) „Zum Kreis.“ Wenn nichts anderes gesagt ist, immer **Stirnkreis vorlings.**



Bild 9. Stirnkreis vorlings



Bild 10. Flankenkreis links

Die Bilder 4—10 kann sich jeder selbst in rücklings resp. rechts seitlings umstellen.

Auch daß die Bilder 8—10 doppelter Halbkreis und Doppelkreise sein können, wird sich jeder leicht denken können.

- c) „Zur Freiübungsaufstellung — lauft!“

Dieser Befehl setzt voraus, daß sich jeder die während eines Kursus oder während einer Übungsstunde mehrmals zu anderem Zweck verlassene Aufstellung genau merkt und seinen Platz sofort, wenn der Befehl dazu kommt, wiederfindet. (Nachbar zur Seite, vorn und hinten merken, Raum merken usw.)

Das **Richten** der Reihe soll eine schnurgerade Linie aller Vereihten herstellen. Befehle dazu sind:

„Achtung!“ „Ausrichten!“ (In diesem Falle erfolgt das Richten immer nach dem rechten Führer der Stirnreihe.) Oder:

„Achtung!“ „Ausrichten nach rechts!“ (So lautet der Befehl, wenn das Richten im Reihenkörper geschehen soll.)

„Achtung!“ „Ausrichten nach links!“ (Wenn eine Stirnreihe kehrt gemacht hat, so soll das Richten trotzdem nach dem Größten der Reihe erfolgen.)

„Achtung!“ „Ausrichten nach der Mitte!“ (Bei sehr langen Reihen.)

„Achtung!“ „Ausrichten nach vorn!“ (In der Flankenreihe.)

Das Richten geschieht aus der Grundstellung mit kleinen Schritten und geringem Kopfdrehen nach der Richtungsseite. In der Regel wird, nachdem jeder Abende seinen Platz ausgerichtet hat, von ihm ohne Befehl der Kopf wieder nach vorn gedreht. Das kann natürlich auch gemeinsam auf den Befehl „Achtung!“ geschehen, wenn der Leiter mit der Richtung schon vorher zufrieden ist.

Die **Staffel** entsteht, wenn aus einer Stirnreihe (oder Linie) z. B. die 1. stehen bleiben, die 2. zwei Schritt, die 3. vier Schritt und die 4. sechs Schritt vorwärtsgehen.



Bild 11. Stirnstaffel aus der Stirnlinie durch ungleiches Vorwärtsgen.

Die **Drehungen** des einzelnen bei den Ordnungsübungen erfolgen um seine Längsachse. Wir brauchen halbe und Viertel-Drehungen. Der Drehungspunkt liegt bei den Sportlern und Sportlerinnen in jedem Falle auf der linken Ferse. Hierdurch wird die Beibehaltung der Richtung gewährleistet.

Befehle:

„Links — um!“ = Viertel-Drehung.

„Rechts — um!“ = Viertel-Drehung.

„Links kehrt — um!“ = halbe Drehung. (Rechts kehrt machen wir nicht.)

Anderere Drehungen lassen sich erzielen durch „Schluß-“, „Grätsch-“ und „Kreuzhüpfen“.

Gehen am Ort nennen wir eine Beinübung, die „scheinbaren“ Gang darstellt. Hierbei soll hohes Knieheben gemacht werden und die Arme wie beim Spaziergehen lose mitpendeln.

Befehl:

„Gehen am Ort — geht!“ (früher: „Gehen am Ort — marsch!“). Es ist auch zulässig, im Verlauf von Ordnungsübungen einer vorwärtsmarschierenden Abteilung einfach zuzurufen: „Am Ort — marsch!“ In diesem Falle, wo also in der Ankündigung nicht vom „Gehen“ gesprochen wurde, ist auch die Befehlsform „marsch!“ zulässig. Also nur in dem Zusammenhange mit „Gehen“ am Ort sagen wir „geht!“ „Vorwärts — marsch!“ lautet der Befehl an eine am Ort gehende Abteilung, die aus dem Gehen am Ort vorwärts, also „von“ Ort gehen soll. Die Worte „vorwärts“ und „marsch“ werden beim Niederlegen des linken Beines gesprochen. Links ist der erste Schritt vorwärts.

Marschieren nennen wir das gemeinsame, in der Regel im „Gleichtritt“ erfolgende Fortbewegen einer Abteilung

übender mit gewöhnlichen Gangschritten („Gewöhnlicher Gang“, siehe „Ratgeber für angehende Vorturner“, S. 20).

Hauptgrundsätze: Grundhaltung (wie in Grundstellung) mit losem Mitspendeln der Arme wie beim Spazierengehen — leichtes, elastisches und möglichst lautloses Niedersehen der Füße zuerst mit den Fußballen (aber so, daß scheinbar die ganze Sohle auftritt). — Kein unschönes Wackeln im Hüftgelenk oder mit den Schultern. — Kein Unterschied zwischen Turner, Sportler, Turnerinnen usw.

Befehle: „Abteilung — marsch!“ Hierauf ist immer vorwärts zu gehen. Andere Marschrichtungen sind im Befehl anzugeben, wie: „Rückwärts — marsch!“ oder „Seitwärts — marsch!“

Zur Kräftigung der Fußgelenke soll auch der Stampfschritt oft geübt werden. Hierbei erfolgt das Niedersehen des Fußes kräftig auf den Fußballen.

Befehl: „Stampfschritt — übt!“ Der Stampfschritt kann auch am Ort ausgeführt werden.

Das Halten einer Abteilung im Marsche soll gleichzeitig und einheitlich sein (siehe Ratgeber). Das muß geübt werden (auch als „Befehlsübung“ für den Leiter).

Der Befehl lautet: „Abteilung — halt!“ Das Ausführungswort „Halt!“ wird stets beim Niedersehen des rechten Fußes gesprochen, das linke Bein schreitet noch einmal vor und blickschnell und lautlos wird nun das rechte Bein beigestellt (rechts ist also Schlusstritt beim Vorwärtsgehen).

Beim Gehen am Ort geschieht der Schlusstritt aber schon mit dem Niedersehen links (das ist also kürzer).

Mit Musik erfährt das Halten eine weitere Änderung. Vor allem: Man soll nicht die Melodie eines Stückes mitten durchreißen, sondern muß das Ende eines Abschnittes abwarten. Es ist auch hier flüssiger, den Schlusstritt rechts nicht blickschnell, sondern im Schrittakt zu machen, darum muß, um mit dem Ende des Musikstückes (oder eines passenden Teiles desselben) abzuschließen zu können, das Befehlswort „Halt!“ beim Niedersehen links gesagt werden. Schlusstritt auch rechts sofort, beim nächsten Schritt rechts. Das ist also eine Ausnahme.

Das Ziehen ist die Fortbewegung einer Flankenreihe. Für jede Richtungsänderung resp. für jede daraus sich er-



Bild 12. Nimm den Ball zwischen die Füße, springe hoch und werfe den Ball mit den Beinen hinter den Rücken über den Kopf.

gebene Figur haben wir besondere Bezeichnungen. Die folgenden Bilder mögen die Sache erläutern (siehe Ratgeber).



Bild 13. Winkelzug links—marsch!



Bild 14. Gegenzug links—marsch!



Bild 15. Schrägrückzug links—marsch!



Bild 16. Kreisumzug links—marsch!



Bild 17. Schrägvorzug links—marsch!

Das Befehlswort „marsch!“ wird immer beim Niedersehen desjenigen Beines gegeben, nach dessen Seite hin die neue Richtung genommen werden soll.

Eine Flankenreihe, die aus der Grundstellung mit Winkelzug usw. vorwärts gehen soll, muß bei Winkelzug links erst noch einen Schritt links vorwärts ausführen, erst beim nächsten Schritt, dem Vortreten rechts, erfolgt auf dem rechten Fußballen die Drehung links (desgl. bei Schrägzug, Gegenzug usw.). Bei Winkelzug rechts tritt das linke Bein vor und führt auch sofort die Drehung auf dem linken Fußballen aus. Es ist also in jedem Falle links antreten.

Drehungen im Marsch werden öfter nötig. Jeder einzelne der Reihe dreht sich dann. Zum Beispiel Befehl an eine vorwärtsziehende Flankenreihe: . . . „Achtung!“

(linker Fuß)
Links — um!“ Hier erfolgt das Befehlswort „um!“

(nach r. l. Fuß) (nach l. l. Fuß)
mit dem Niedersehen links, rechts schreitet noch vor und alle drehen sich nun auf dem rechten Fußballen links. Hierdurch ist eine Stirnreihe entstanden und der Marsch geht nun als „Stirn marsch“ ohne Unterbrechung weiter.

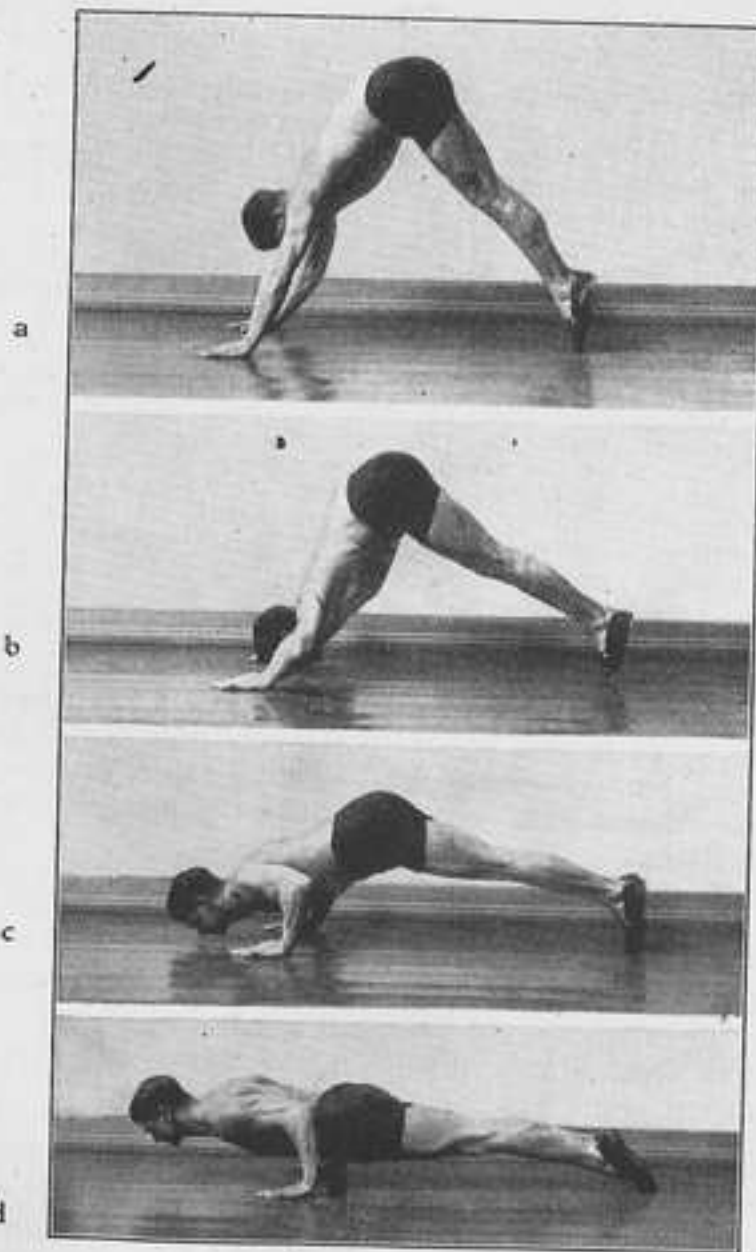


Bild 18. Die Körperwelle ist eine wertvolle Übung. Aus dem Liegestütz vorlings wird durch Heben des Gesäßes der Körper gereckt und gestreckt (Bild a). Jetzt erfolgt ein Beugen der Arme (Bild b). Mit gebeugten Armen wird der Körper nach vorn geschoben und in den Liegestütz gestreckt (Bild c und d).

Eine halbe Drehung im Marsche ist auf drei Arten in Übung.

Befehl: „Mit vier kleinen Schritten am Ort: Links kehrt — um!“ Die Drehung wird hier allmählich mit vier kleinen Schritten am Ort ausgeführt. (Sollte die Übung während dem Vorwärtsgehen erfolgen, dann wird „um!“ beim Niedersehen rechts gesagt.)

Befehl: „Mit Halt, links kehrt — um!“ Hier erfolgt das Befehlswort beim Niedersehen des rechten Fußes, links schreitet noch vor und auf dem linken Fußballen geschieht nun eine halbe Drehung links und Schlußtritt rechts.

Da die Drehung in zwei Zeiten fertig gemacht wird (erste Zeit = der Schritt links vorwärts mit beginnendem Drehen (zweite Zeit = Schlußtritt rechts), so sagt man beim Einüben zweckmäßig: „um!“ „Kehrt!“ „Halt!“

Befehl: „Mit Weitermarsch, links kehrt — um!“ In der Hauptsache ist die Ausführung wie vorher, aber nach dem Schlußtritt rechts erfolgt sofort wieder Abmarsch, links antretend. Hier heißt es beim Einüben: . . . — „um!“ „Kehrt!“ „Marsch!“

Laufen ist die unentbehrlichste aller unserer Übungen. Laufen muß daher auch in der Turnstunde (Sport- und Spielftunde) geübt werden. Aber nicht in der alten krampfhaften, steifen turnerischen Form, sondern leicht, locker und leise auf den Fußballen, mit lose pendelnden, leicht gebeugten Armen, als sog. „Stilllauf“ (siehe Lehrbuch Leichtathletik).

Befehl: „Achtung!“ „Laufen — lauft!“ (Nicht mehr „Lauffschritt marsch marsch!“) Bei dem Worte „Laufen“ werden die Arme leicht gebeugt.

Das Halten im Lauf erfolgt so, daß das Befehlswort beim Niedersehen rechts gegeben wird und nach drei weiteren Lauffritten (links, rechts, links) mit kurzem Schlußtritt rechts das Halt vollendet ist.

Aus dem Lauf zum gewöhnlichen Gleichschritt.

Hierzu lautet der Befehl: „Achtung!“ - „Im - Schritt!“ . . .
(linker Fuß) (nächst. l. Fuß) (nächst. l. Fuß)
worauf der nächste linke Tritt als erster gewöhnlicher Schritt erfolgt.

Aus dem Gehen zum Lauf.

Befehl: „Laufen!“ — „lauft!“ Der nächste linke Tritt
(linker Fuß) (nächst. l. Tritt)
ist der erste Lauffschritt.

Reihungen müssen den Übenden geläufig sein. Man vermeide nach Möglichkeit das umständliche Abzählen in kleinen Teilreihen und benutze fleißig „das Reihen nacheinander“, zum Beispiel:

Befehl (an eine Stirnreihe): „Nacheinander vorreihen rechts, zu Zweien — marsch!“

Worauf der Zweite der Reihe sich, rechts antretend, vor den zu seiner rechten Seite stehenden Ersten stellt. Wenn er an seinem neuen Platz angekommen ist, dann macht es der nächste Zweite (also in Wirklichkeit der Vierte) ebenso. Und so fort die ganze Reihe. Der Leiter gibt dabei ein förderndes Taktzeichen. Nicht früher beginnen, ehe nicht der Vorhergehende fertig ist! Dieses Reihen ist eine flotte Übung und kann zu dreien, viereen usw. und auch mit Neben- und Hinterreihen, auch mit Abständen ausgeführt werden.

Öffnen und Schließen der Reihen muß mit dem Aufstellen zu den Freiübungen gelernt werden. Hauptmomente: Recht flott, blickschnell, am besten immer mit Laufen.

Überhaupt sollen die allermeisten Ordnungsbewegungen im Laufen ausgeführt werden.

Das Öffnen und Schließen der Reihen zu ein oder zwei Schritt Abstand geschieht entweder aus der geschlossenen Reihe links oder rechts seitwärts oder von der Mitte nach außen oder innen, oder mit dem Reiben und Schwenken (siehe Ratgeber).

Aufzug und Aufmarsch zur Freiübungsaufstellung soll im Anschluß an die jede Übungsstunde nötigen Marschier- und Laufübungen erfolgen. Grundsatz: ungekünstelt, einfach und schnell.

Beim Wegtreten nach beendeter Übungsstunde auf den Befehl: „Tretet — weg!“ soll nicht mehr mit einer Kehrtwendung, sondern aus der „Achtungsstellung“ einfach nach vorwärts weggegangen werden. Hier ist Wert darauf zu legen, daß befehlsmäßig die ganze Abteilung gleichmäßig den ersten Schritt vorwärts macht. Dann erst kann jeder hingehen, wo es ihm beliebt. Der erste Schritt soll aber nicht etwa wieder mit Schlußtritt in die Grundstellung führen, sondern es soll nur ein gemeinsames Fortgehen vorwärts sein.

Körperbildende Gymnastik.

Die Gymnastik spielt bei der heutigen körperlichen Erziehung eine außerordentlich große Rolle. Im Lehrbuch „Körperbildende Gymnastik“, Bibliothek der Leibesübungen, Heft 22, finden wir eine Menge Übungen, die zur harmonischen Gestaltung des Körpers unentbehrlich sind. Die Harmonie des Körpers wird nur durch gleichmäßige Ausbildung erzielt. Einseitigkeit bei den Leibesübungen ist einseitiger Arbeit gleichzustellen. Harmonie des Körpers ist nicht nur von rein ästhetischen Gesichtspunkten zu werten, sondern sie bewirkt auch leichte Bewältigung der an den Körper gestellten vielseitigen Anforderungen.

Unser Ziel muß es sein, daß jede Disharmonie körperlich sowie geistig verschwindet. Eine Disharmonie des Körpers besteht z. B. darin, wenn ein Läufer 100 Meter in 11 Sekunden läuft, aber nicht imstande ist, am Reck einen Wellaufzug zu machen. Eine Disharmonie des Körpers und Geistes besteht auch dann, wenn ein geistig reger Mensch nicht imstande ist, einfache Übungen am Gerät nachzuturnen, oder wenn ein Kunstturner oder eine „Sportkanone“ nicht in der Lage sind, eine Abteilung in seinem Spezialfach zu unterrichten.

Gymnastische Übungen bilden das Fundament unserer Leibesübungen, sie bilden für alle Sparten und alle Altersklassen den körperbildenden und gesunderhaltenden Übungsstoff.

Nicht die Menge der Übungen, sondern die Auswahl und die Ausführung ist für die Körperbildung maßgebend.

* Die Einfachheit der gymnastischen Übungen soll nicht dazu verleiten, die Übungen als Spielerei zu betrachten,

sondern wir müssen unsere Genossinnen und Genossen darauf aufmerksam machen, daß alle Bewegungen, je nachdem mit bewußter Energie oder mit Entspannung auszuführen sind, wenn sie körperlichen Wert haben sollen.

Die Sportwarte müssen den gymnastischen Übungen ganz besondere Aufmerksamkeit schenken. Sie müssen, vor allen Dingen im Winter, den Hauptbestandteil der körperlichen Ausbildung bilden. Bei der Aus- und Fortbildung im Sommer auf den Sportplätzen, soll die allgemeine Gymnastik ebenfalls nicht vergessen werden. Jede Übungsstunde, ganz gleich wo sie abgehalten wird, soll mit allgemeiner und Zweckgymnastik verbunden sein.

Die allgemeine Gymnastik

dient zur allgemeinen Körperbildung. Bei der Zusammenstellung ist darauf zu achten, daß nicht nur Gliederübungen gemacht werden, sondern der Rumpf kräftig durchgearbeitet wird. Die größten und wichtigsten Muskeln trägt der Rumpf, bei deren Bearbeitung auch die lebenswichtigen Organe günstig beeinflusst werden.

Auf die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule ist ebenfalls zu achten.

Rumpfdrehen, Kreisen, Beugen nach allen Richtungen mit zugeordneten Armbewegungen bringen dem Körper die notwendige Geschmeidigkeit, die bei den leichtathletischen Übungen zum Erfolg und zum ästhetischen Genuß führen.

Sollen bestimmte Muskelgruppen bearbeitet werden, betreiben wir

Zweckgymnastik.

Vorbereitende Übungen für den Lauf.

Vorübung für den Lauf ist der Stilllauf, durch diesen werden alle Muskelgruppen gekräftigt und ausgebildet. Das genügt aber nicht zur vollkommenen Ausbildung eines Läufers. Mehr Wert muß auch auf die Ausbildung der beim Lauf in Funktion tretenden Muskelgruppen gelegt werden — diese sind in der Hauptsache die Bein- und Lendenmuskelgruppen — und dieses kann in der Hauptsache nur durch die Zweckgymnastik geschehen.

Wir üben:

a) Allgemeine Gymnastik für den Lauf.

1. Hüpfen am Ort mit gestreckten Beinen.
2. Hüpfen am Ort auf einem Bein links und rechts im Wechsel.
3. Vorschwingen der Arme. Fortgesetztes Vorspreizen links und rechts im Wechsel. Die Fußspitze berührt die Hand.
4. Hohes Anhocken links und rechts. Der Oberschenkel berührt die Brust.



Bild 19. Fortgesetztes Wechselhüpfen mit weiten Schritten, dabei entgegengesetzte Armarbeit, dient zur Kräftigung der Sprunggelenke und Beinmuskeln.

5. Weite Ausfallstellung vorwärts. Fortgesetztes schnelles Wechselhüpfen mit entgegengesetzter Armarbeit. (Bild 19.)
6. Schnelles Rumpfbeugen und -strecken.
7. Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen mit.
8. Rumpfvorbeugen mit Seitenschwingen der Arme, fortgesetztes Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit.
9. Fortgesetztes Mühschwingen der Arme vorwärts, dann rückwärts, zur Lockerung des Schultergelenkes mit Kräftigung der Gelenkbänder.

Im allgemeinen werden noch die Vorübungen vom Stilllauf als Einzelübungen durchgenommen.

b) Übungen für die Beinmuskeln.

1. Standlage auf einem Bein mit Kniebeugen und -strecken.
2. Schnelles Kniebeugen und Strecken, die Beine sind hintereinandergestellt, das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein. (Bild 20.)
3. Fersenheben auf einem Bein.

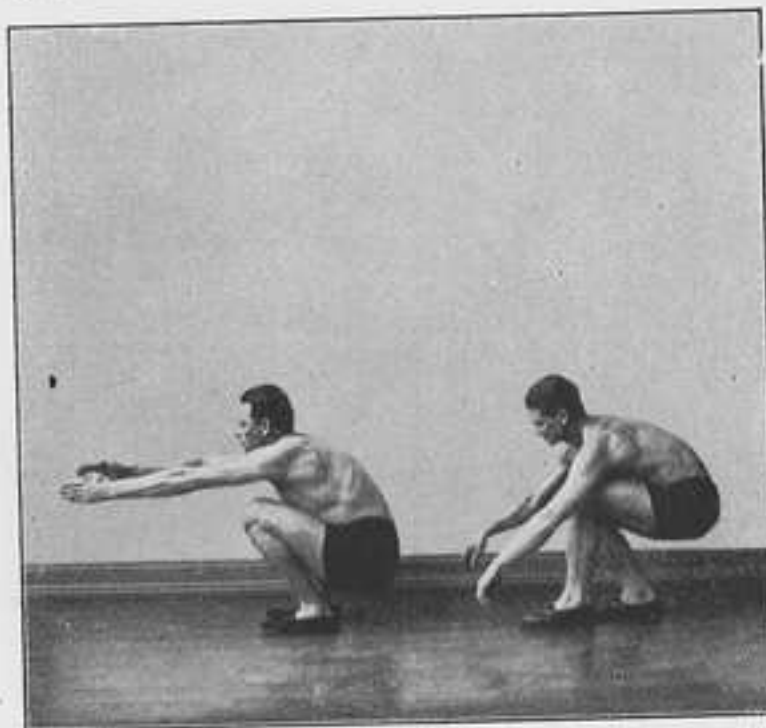


Bild 20. Versuche in dieser Stellung fortgesetztes Kniebeugen und Strecken. Die Fußsohlen müssen auf dem Boden stehen bleiben.

c) Übungen für die Beugemuskeln.

1. Das linke Bein gestreckt rückwärts spreizen, dann Anziehen des Unterschenkels.
2. Vorschwingen des linken Beines, dann kräftiges Zurückschwingen. Der Wert liegt in dem kräftigen Zurückschwingen.
3. Liegestütz vorlings mit Rückspreizen des linken und rechten Beines im Wechsel.
4. In der Bauchlage. Anziehen des Unterschenkels zum Oberschenkel.

5. Niederknien auf einem Bein. Das andere ist gestreckt zurückgenommen. Rumpfrückbeugen, das Bein bleibt durchgedrückt.
6. Zurückspreizen des linken Beines, Heben des Unterschenkels, Erfassen des Fußes, nun versuche das Bein zu strecken.

d) Übungen für die Lenden und Oberschenkelmuskeln.

1. Hohes Knieheben links und rechts im Wechsel.
2. Seit spreizen links und rechts im Wechsel (den Körper aber in seiner Haltung lassen, nicht nach der entgegengesetzten Seite beugen).



Bild 21. Im Streckliegen auf dem Bauch mit Erfassen der Fußgelenke versuche die Ferse an das Gesäß zu ziehen. Wo die Übung wirkt, wird jeder spüren.

3. Streckliegen auf dem Rücken. Die Beine gestreckt anheben.
4. Streckliegen auf dem Rücken. Aufrichten des gestreckten Oberkörpers (die Beine müssen aber auf dem Boden bleiben).
5. Streckliegen auf dem Rücken. Oberschenkel bis an die Brust Anhocken.
6. Streckliegen auf dem Rücken. Anhocken der Beine. Fortgesetztes Hochstoßen und wieder Anhocken links und rechts im Wechsel (Radfahrübung).
7. Niederknien auf einem Bein, das andere wird gestreckt vorgebracht und bleibt durchgedrückt. Die Zehen werden nach den

Schienenbeinen angezogen. Der Oberkörper wird nun nach vorn gebeugt; es muß versucht werden, durch Auf- und Abwippen des Oberkörpers mit der Brust den Oberschenkel zu berühren. (Bild 23.)

Die angeführten Übungen für die Beuger, Strecker, Lenden- und Oberschenkelmuskeln werden mit Widerstand zügig, gleichmäßig ausgeführt, ohne Widerstand, jedoch schnell und locker.



Bild 22.

In dieser Stellung Rumpfrückbeugen; das zurückgestellte Bein muß gestreckt bleiben.

Vorübungen für den Start.

1. Schnelles Kniebeugen und Strecken, die Beine stehen hintereinander. (Bild 20.)
2. Mit Aufstützen auf einen Tisch oder sonst etwas, und Rückstellen des linken (rechten) Beines, schnelles Anreißern des Oberschenkels an die Brust.
3. Standwage mit Beugen und Strecken des Standbeines, beim Beugen stützen die Hände auf den Boden.
4. Startstellung, Vorbringen des hinteren Beines mit Vorschwingen des entgegengesetzten Armes (zuerst langsam üben lassen).

Vorübungen für den Hürdenlauf.

1. Hohes Spreizen links und rechts im Wechsel, mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Die Beine links und rechts im Wechsel seitwärts spreizen.
3. Den Unterschenkel im rechten Winkel nach der Seite reißen.

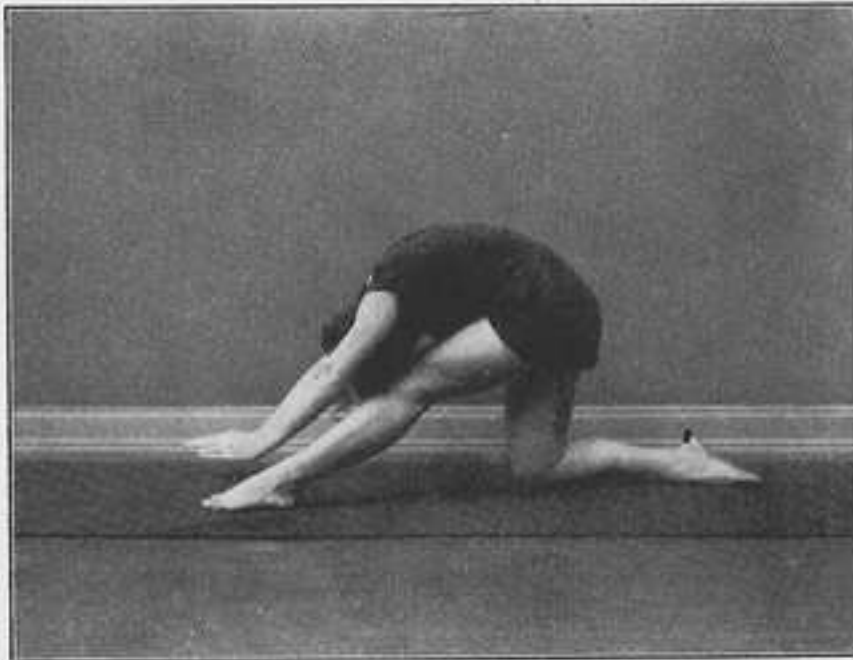


Bild 23. Eine Übung zur Streckung des Beugemuskels am Oberschenkel.

4. Das vorgesprenzte Bein auf einen Stuhl (Bild 25), Tisch oder eine Barriere legen. Rumpfvorbeugen so tief wie es geht, das Bein muß aber gestreckt bleiben.
5. Hürdenvorübung im Sitzen. Ein Bein ist nach vorn gestreckt, das andere Bein im rechten Winkel nach der Seite genommen. Rumpfvorbeugen, der entgegengesetzte Arm des nach vorn gestreckten Beines schwingt nach vorn.
6. Man stellt sich an die Hürde oder einen Tisch, Stuhl und zieht den seitwärts gehobenen Unter- und Oberschenkel darüber hinweg.

Vorübungen zum Kugelstoßen.

1. Lockeres Beinschwingen vor- und rückwärts.
2. Springen auf einem Bein seitwärts (aber nicht zu hoch, sondern ganz flach, der Körper fällt beim Springen nach links resp. nach rechts).
3. Vorschwingen der Arme, fortgesetzt die Handteller nach außen drehen.

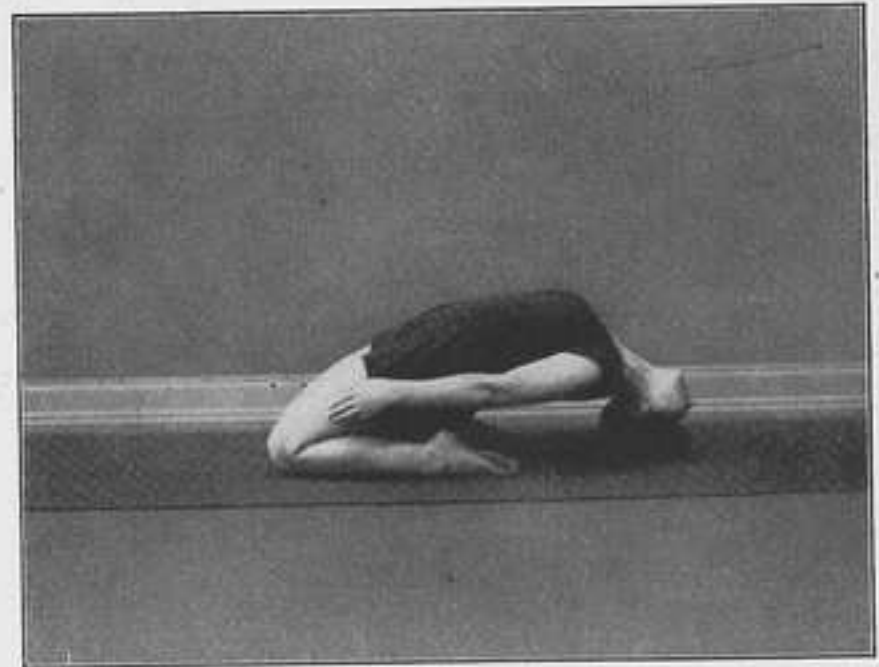


Bild 24. Eine Übung zur Streckung der Oberschenkel- und Fußmuskeln.

4. Im Seitgrätschstand: Schnelles Hochstoßen der Schultern links und rechts im Wechsel.
5. Vorhochstoßen der Arme, die Hände werden nach außen gedreht.
6. Kugelstoßstellung: Schnelles Strecken im Fuß- und Kniegelenk, weites Vorbringen der Hüfte (die Hüfte ist weiter nach vorn gebracht als die Schulter).
7. Übungen zur Kräftigung der Handgelenke und Finger. (Siehe „Körperbildende Gymnastik“, Heft Nr. 22, Vorübungen zum Kugelstoßen.)

Vorübungen zum Speerwerfen.

1. Vorschwingen der Arme, Handgelenke schütteln.
2. Zurücknehmen des rechten Armes, richtig ausstrecken, die Innenseite des Armes nach oben drehen.
3. Wie 2., den Arm nach vorn oben reißen. (Beim Vorreißen beugt sich der Arm, und der Ellenbogen geht voran, der Unter-

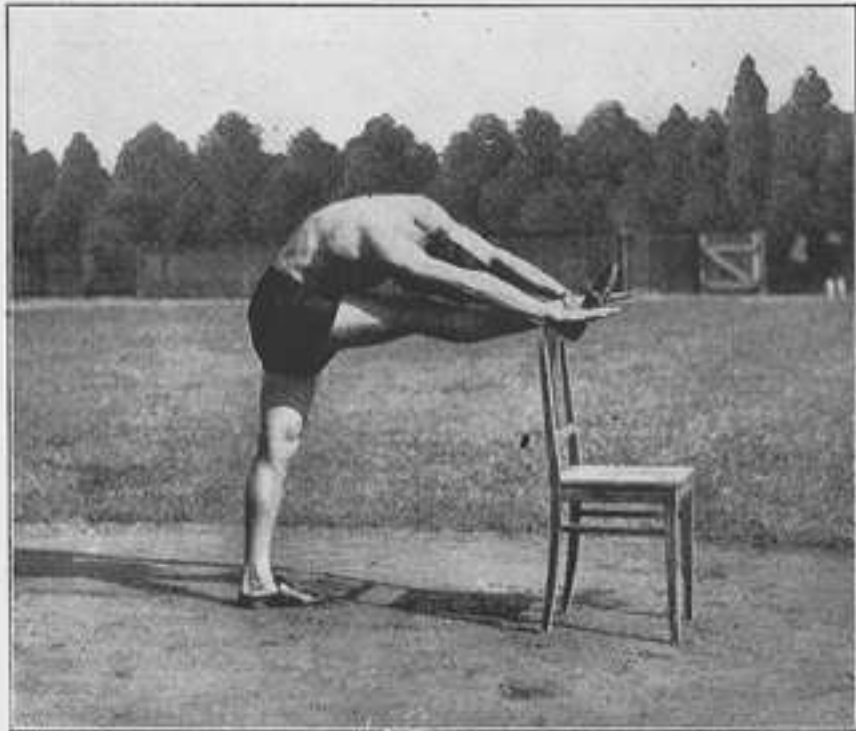


Bild 25. Der Hürdenläufer stretcht seine Bein- und Rückenmuskeln.

arm streckt sich dann nach oben.) Diese Übung muß ganz schnell ausgeführt werden, denn davon hängt das Gelingen eines guten Wurfes ab. Der Arm darf nicht nach der Seite, sondern muß dicht am Körper vorbeigerissen werden.

Widerstandsübungen zu Paaren.

- 1 nimmt die Abwurfstellung eines Speerwerfers ein und streckt den Wurfarm gestreckt nach hinten.
- 2 faßt die Hand von Nr. 1.

- 1 versucht jetzt, die Hüfte, Schulter und zuletzt den Wurfarm nach vorn zu bringen.
 - 2 leistet Widerstand. Der Widerstand darf aber nicht zu stark ausgeführt werden, sondern er muß langsam nachgeben.
- Gesonderte Übungen sind nur für die drei Hauptarten angeführt. Speer-, Diskuswerfen und Kugelstoßen. Bei anderen



Bild 26. Der Hürdenläufer braucht geschmeidige Hüften. Das Sprungbein muß wagerecht über die Hürde gezogen werden. Ist fleißig das Nachziehen über einen Stuhl, Bank usw.

Wurf- und Stoßarten kommen ebenfalls die angeführten allgemeinen Vorübungen in Frage. Die Übungen kräftigen die Muskelgruppen, die bei den Wurf- und Stoßarten gebraucht werden.

Vorbereitende Übungen für den Weis- und Dreisprung.

1. Schnelles Kniebeugen und Strecken.
2. Aus der halbtiefen Kniebeuge schnelles Strecken und Hochschnellen des Körpers in der Luft, ein Bein vor-, das andere zurückspreizen.



Bild 27. Eine Widerstandsübung für Kugelstoßer.

3. Aus halbtiefer Kniebeuge, schnelles Beinstrecken mit Hochschnellen des Körpers (Kreuzwölbung).
4. Aus halbtiefer Kniebeuge schnelles Strecken, Hochschnellen des Körpers und Anhocken der Knie an die Brust.
5. Zwei Schritte Anlauf, kräftiges Abspringen, Hochreißen mit Anhocken des Sprungbeines.
6. Aus halbtiefer Kniebeuge schnelles Strecken, mit Hochschnellen des Körpers, in größter Höhe Vorschwingen der Beine und Arme, hierbei den Oberkörper weit nach vorn beugen.

7. Hoch- und Weitsprung aus dem Stand.
8. Dehnübung: Niederknien, Rumpfrückbeugen, der Kopf berührt den Fußboden, die Füße müssen in Verlängerung des Unterschenkels auf dem Fußboden liegen (Bild 24).
9. Hüpfen vorwärts auf einem Bein (große Sprünge).
10. Kurze Starts, 30—40 Meter.

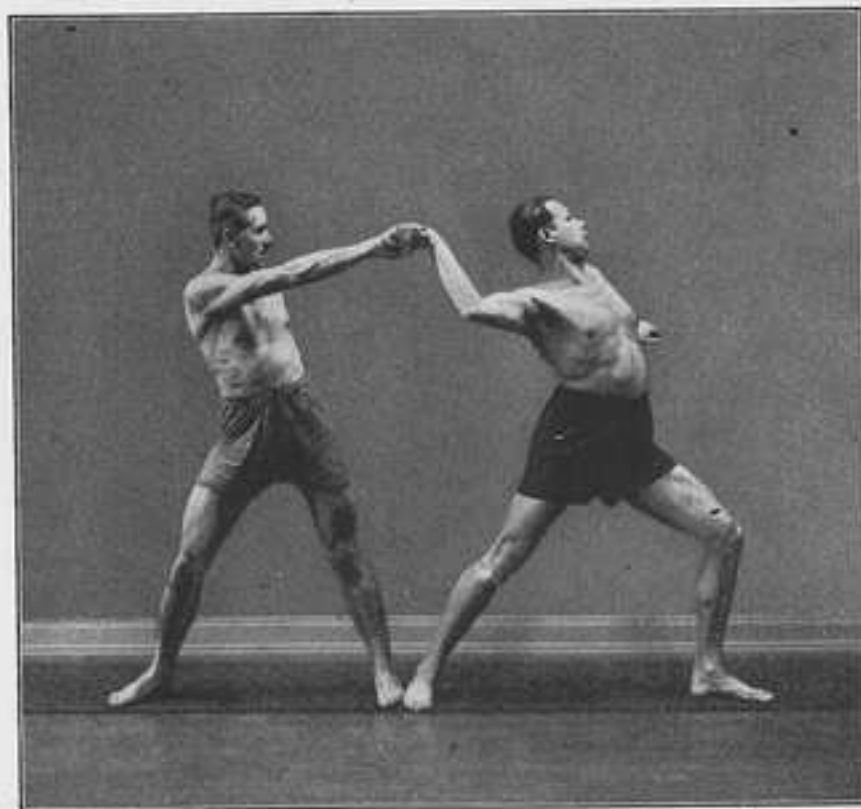


Bild 28. Eine Widerstandsübung für Speerwerfer.

Vorbereitende Übungen zum Hochsprung.

1. Schnelles Fersenheben.
2. Vorhochspreizen mit Vorhochschwingen der Arme nacheinander.
3. Hohes Anhocken der Beine. Die Oberschenkel berühren die Brust.
4. Seit spreizen. Der Körper wird nach der entgegengesetzten Seite gebeugt.

5. Vorspreizen mit Hochschwingen der etwas gebeugten Arme, halbe Drehung auf dem Standbein und Rückschwingen der Arme.
6. Schnelles Kniebeugen und -strecken mit und ohne Widerstand.



Bild 29. Versuche einen Ball, der in Kopfhöhe hängt, mit den Fußspitzen zu treffen. Wenn der Ball in der Turnhalle an den Ringen befestigt wird, kann jede Höhe gestellt werden. Wer kommt am höchsten? Für Springer eine wertvolle Streckübung der Beinmuskeln.

7. Schnelles Hochschwingen der Arme (die Arme etwas gebeugt).
8. Im Seitgrätschstand, Hochschwingen der Arme, dann Rumpfkreisen links und rechts.

9. Im Seitgrätschstand, tiefes Rumpfvorbeugen, die Arme schwingen durch die gegrätschten Beine, schnelles Strecken mit Hochschwingen der Arme.

Vorbereitende Übungen für Stabhochspringen.

Da ein Stabhochspringer sich kräftig nach oben schwingen und vor allen Kraft in den Armen haben muß, sind folgende Vorübungen notwendig:

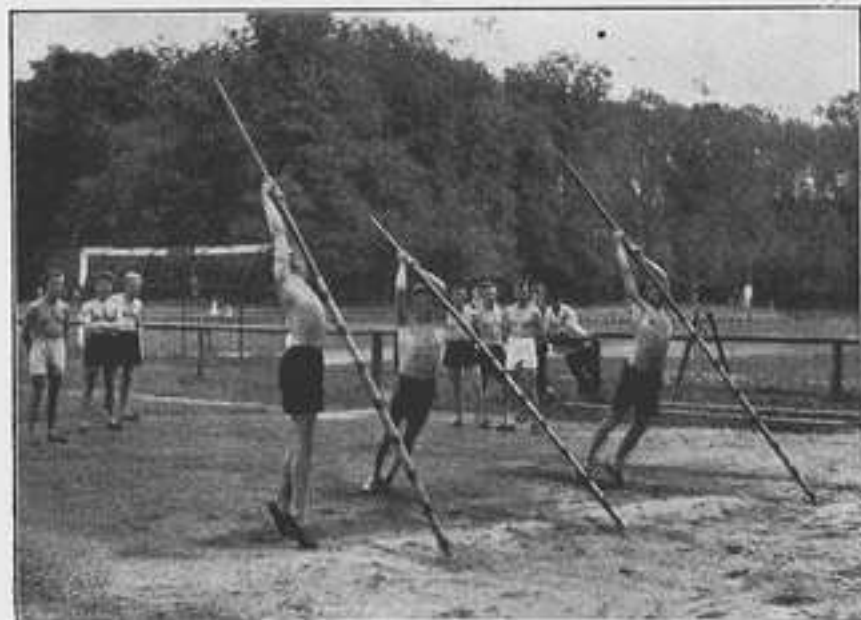


Bild 30. Vorübung zum Stabhochspringen. Anlaufen mit Einstecken des Stabes; die linke Hand gleitet hierbei nach oben.

1. Liegestütz vorlings, die Beine werden immer mehr nach vorn gebracht, dabei Armbeugen und -strecken, so daß das ganze Körpergewicht auf den Armen liegt.
2. Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit.
3. Mühlenschwingen der Arme, vor- und rückwärts.
4. Beinspreizen vorwärts.
5. Im Streckliegen, Aufrichten des gestreckten Oberkörpers.
6. Im Streckliegen, Hochheben der Beine.
7. Im Grätschstand, Rumpfvorbeugen mit Nachwippen.
8. Handstanddrücken.
9. Für den Anlauf siehe Gymnastik für den Lauf.

Vorübungen am Reck (brusthoch) für den Stabhochsprung.

1. Unterschwung.
2. Unterschwung mit halber Drehung.
3. Unterschwung über eine Schnur, welche 1 Meter vor dem Reck aufgespannt ist. Die Schnur wird immer höher gemacht, kann höher als die Reckstange sein.



Bild 31. Vorübung zum Stabhochspringen. Anlaufen an den Sprungstab, dann Anspringen, Anziehen und von der Stange abdrücken.

Vorübungen an Kletterstangen für den Stabhochsprung.

Anspringen an die Kletterstange in den Streckhang, rechts Kammgriff, links Ristgriff, rechte Hand oben, linke darunter, aber dicht nebeneinander. Dieses Anspringen ist für alle Übungen gleich.

1. Anspringen in den Streckhang, fünfmal Beinvorheben.
2. Anspringen in den Streckhang, fünfmal Armbeugen mit Beinvorheben.
3. Anspringen in den Streckhang, Armbeugen, Vorheben der Beine, den Körper beim Armbeugen etwas nach links drehen.
4. Anspringen in den Streckhang, Vorhochheben der Beine, die Beine berühren die Kletterstangen.

5. Anspringen in den Streckhang, Armbeugen, Vorhochheben der Beine, halbe Drehung nach links und kräftig von der Kletterstange abdrücken.
6. Wie 5., aber schneller.
7. Wie 6., aber die Übung am Klettertau.

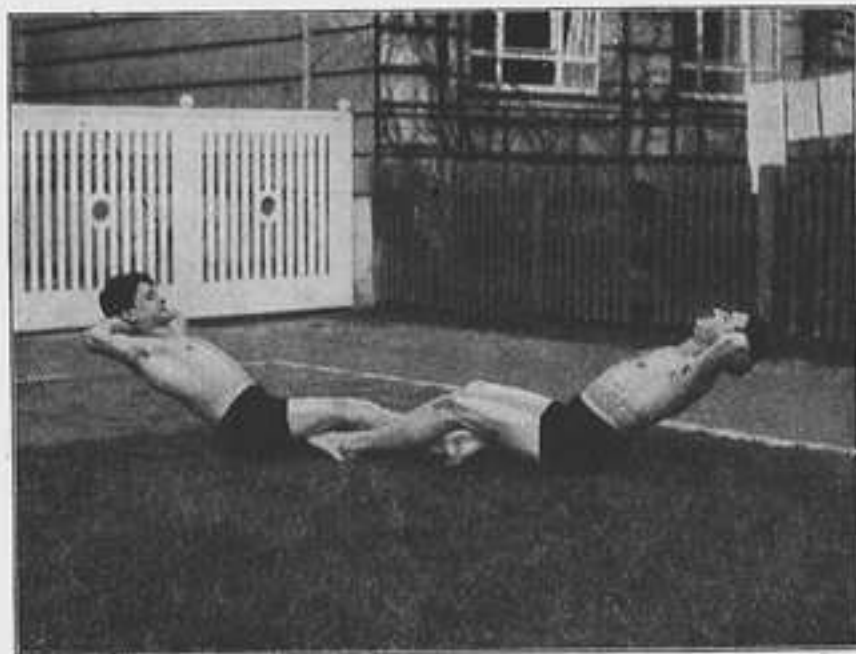


Bild 32. Rumpfrücken und -recken als Gesellschaftsübung zur Kräftigung der Bauchmuskeln.

Vorübungen mit dem Stab.

1. Anlaufen mit dem Sprungstab. (Die rechte Hand faßt Kammgriff oben, die linke Hand unten Ristgriff.)
2. Anlaufen mit Einstechen. Beim Einstechen geht der Stab durch die Seithalte zur Hochhalte, die linke Hand gleitet mit dem Einstechen des Stabes nach oben, dicht an die rechte Hand.
3. (Die Sprungstange wird von einem Genossen gehalten.) Der Springer läuft mit kurzem Anlauf auf den Sprungstab zu, springt an, nachdem Anziehen der Beine und Arme mit einer halben Drehung nach links, drückt er sich von der Stange ab. (Bild 31.)

Gymnastische Gesellschaftsübungen.

1. Nr. 1 liegt im Streckliegen auf dem Rücken, Nr. 2 drückt auf die Schultern von Nr. 1. Nr. 1 versucht jetzt Bein- und Körperkreisen rechts und links auszuführen.
2. Nr. 1 und 2 stehen mit dem Rücken zueinander und umfassen die Arme. Nr. 1 hebt Nr. 2 durch Rumpfvorbeugen auf seinen Rücken, Nr. 2, der die Beine nur bis zur Vorhakte hebt, führt in dieser Lage eine radfahrende Bewegung mit den Beinen aus.

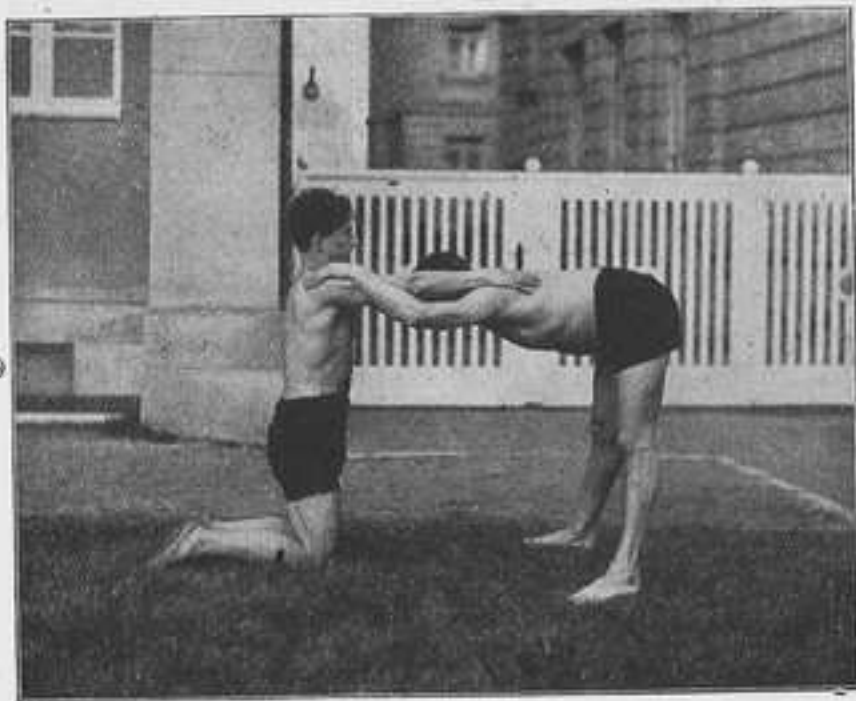


Bild 33.

Durch leichten Druck auf die Schulterblätter erfolgt eine Dehnung der Brustmuskeln.

3. Nr. 1 liegt im Streckliegen auf dem Rücken, die Arme liegen hinter dem Kopf auf dem Boden. Nr. 2 steht auf den Händen von Nr. 1. Nr. 2 hebt jetzt den Körper bis in das Genickstehen, dann langsames Senken des gestreckten Körpers wieder in das Streckliegen zurück.
4. Nr. 1 und 2 sitzen gegenüber, die Füße gegenseitig unter den Oberschenkeln, die Hände in Nackenhalte (siehe Bild 32). In dieser Haltung langsames Rumpfrücksenken und -heben mehrmals.

5. Nr. 1 und 2 stehen hintereinander. Nr. 1 hebt den linken Unterschenkel, Nr. 2 erfasst denselben am Fußgelenk. In dieser Stellung übt Nr. 1 Kniebeugen und -strecken rechts, dann links.
6. Nr. 1 kniet, Nr. 2 übt Rumpfvorbeugen und legt seine Hände mit gestreckten Armen auf die Schultern von Nr. 2. (Siehe



Bild 34. Geschmeidige und dehnbare Schenkel- und Gesäßmuskeln sind für Springer und Hürdenläufer wichtig.

Bild Nr. 33.) Nr. 1 drückt nun federnd auf die Schulterblätter von Nr. 2, der sich passiv verhält.

7. Die Abenden sind zu Dreien eingeteilt. Nr. 1 und 2 stehen sich mit drei Schritt Abstand im Quergrätschstand gegenüber, Nr. 3

steht in der Mitte in Grundstellung, Nr. 3 läßt sich in steifer Körperhaltung nach hinten fallen. Nr. 2 fängt den Körper an den Schultern auf und drückt ihn dann nach Nr. 1, der ihn wieder zurückschiebt.

8. Wie 7, der Mittlere steht jetzt quer zu Nr. 1 und 2.
 9. Nr. 1 und 2 stehen sich gegenüber. Nr. 1 spreizt das rechte Bein hoch, das von Nr. 2 festgehalten wird. Das vorgesprenzte

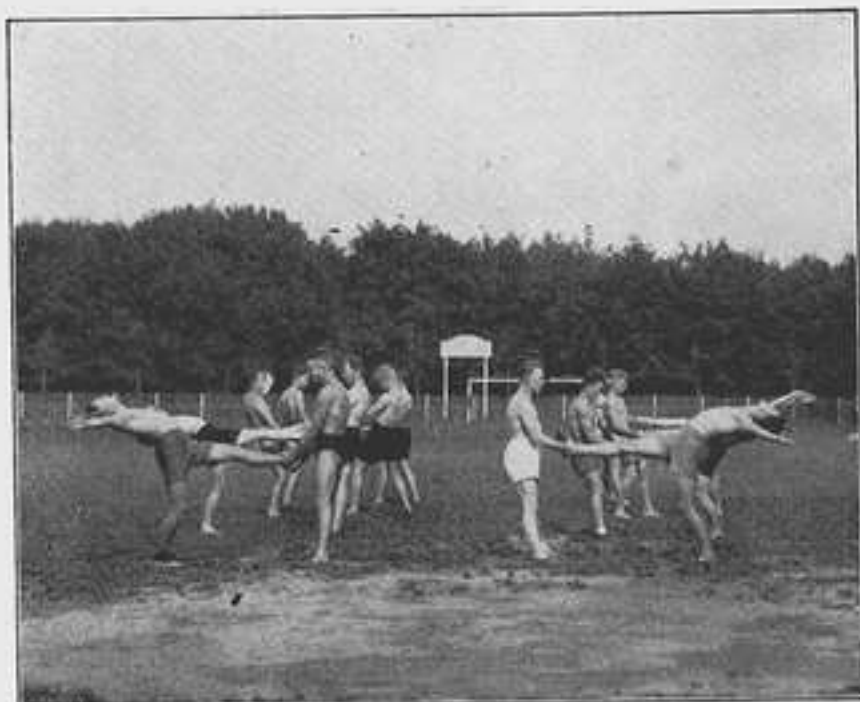


Bild 35. Kumpfrück- und -vorbeugen als Gesellschaftsübung.

Bein soll möglichst hoch gehoben werden. Der entgegengesetzte Arm soll hierbei vor, der andere zurückgeschwungen werden, der Oberkörper liegt nach vorn. (Vorübung zum Hürdenlauf, Bild 34.)

10. Nr. 1 spreizt das rechte Bein nach vorn, das von Nr. 2 am Fußgelenk festgehalten wird. Nr. 1 übt in dieser Stellung Kumpfrückbeugen mit Seilschwingen der Arme, dann Kumpfvorbeugen mit Erfassen der rechten Fußspitze. (Bild 35.)

Der Sportler am Gerät.

Die früher verbreitete Ansicht, daß die Turngeräte nicht zum Sportbetrieb gehören, gilt heute als veraltet.

Unsere Sportler haben die Aufgabe, alles was zur körperlichen Ausbildung vorhanden ist, auszunutzen. Die sogenannten Nebengeräte sind im Sportbetrieb wichtige Ausbildungsgeräte, auf die kein Sportwart verzichten kann. Eines der wichtigsten Geräte ist die Sprossenwand, über deren Ausnutzung das Buch „Körperbildende Gymnastik“, Heft 22 der Bibliothek der Leibesübungen, Auskunft gibt.

Die Leitern, Schwebekanten, Ringe sowie die Sprunggeräte, sind ein unentbehrlicher Bestandteil der Sportabteilungen. Sie sind im modernen Übungsbetrieb nicht mehr Neben-, sondern Hauptgeräte der körperlichen Ausbildung geworden. Das Turnen an diesen Geräten bringt neben der Muskelkraft auch Mut und Gewandtheit, das sind für den Leichtathleten notwendige Eigenschaften. Auch die sogenannten turnerischen Hauptgeräte: Reck, Barren und Pferd, können im Sportbetrieb (Hallentraining) benutzt werden. Wir brauchen an diesen Geräten keine Kunstturner zu erziehen, dazu gehört ein Spezialtraining und Veranlagung, sondern die Geräte müssen den körperlichen Fähigkeiten entsprechend, durch zweckentsprechende Übungen ausgenutzt werden. Unsere Lehrbücher, Reck-, Barren- und Pferdturnen, enthalten eine Menge Übungen, die für die Leichtathleten eine wertvolle Ergänzung ihres Spezialtrainings bilden. Die Bilder Nr. 36—44 zeigen uns einige Proben, wie durch Mitbenutzung anderer Geräte interessante und zweckentsprechende Übungen gemacht werden können, oder wie man durch Benutzung eines

Gerätes in einer anderen Form (Stand in den Ringen), wertvolles Übungsmaterial zusammenstellen kann. Der Sportwart muß hier selbstschöpferisch sein, er muß Gedanken entwickeln und in gediegener Form, unter Ausnutzung aller ihm zur Verfügung stehenden Geräte, eine syste-

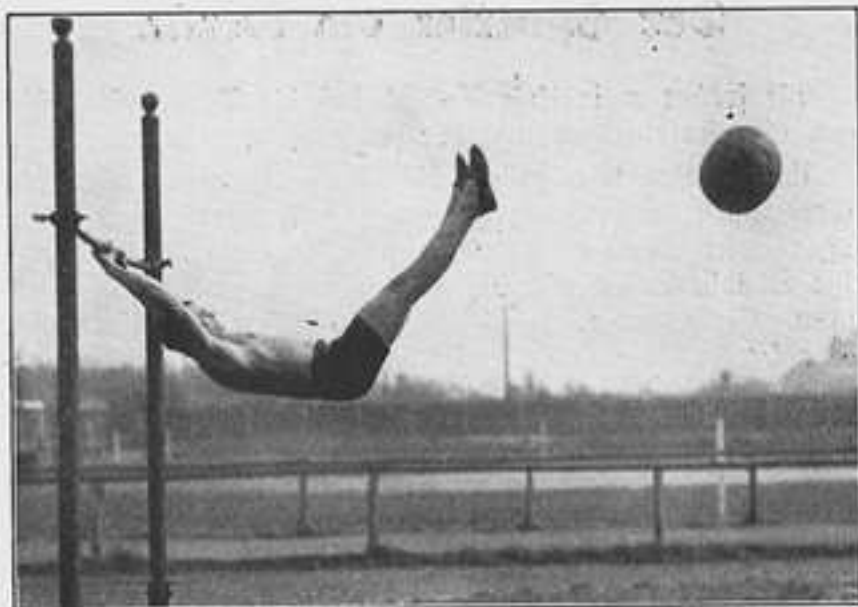


Bild 36. Nimm den Medizinball zwischen die Füße, hole kräftig Schwung und werfe beim Vorschwingen den Ball mit den Beinen möglichst weit. Wer kommt am weitesten?

matische Schulung der Abteilung (im Hallentraining) ins Auge fassen.

„Sommervögel“, die im Winter zu Hause hinterm Ofen sitzen, werden im Sommer nicht die genügende Kraft und Ausdauer haben Wettkämpfe zu bestreiten. Nur durch eifrige Gymnastik mit und ohne Gerät bringen wir leistungsfähige Körper auf den Sportplatz.

Für Werfer und Stoßer ist das Turnen an den Geräten eine unbedingte Notwendigkeit, weil dadurch die zum Werfen und Stoßen notwendige Muskelatur gekräftigt wird. Die Finger-, Hand-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden durch Hang- und Stützübungen die not-

wendige Kraft bekommen, Gewichte halten und werfen zu können. Unser Stillstand in den Wurf- und Stoßleistungen ist zum Teil auf das ungenügende Training an den Geräten zurückzuführen.

Beigreiflicher Weise stellen wir oft fest, daß die besten Leistungen bei diesen Übungen sehr oft von den Geräte-



Bild 37. Hänge dich an das Reck, laß dir den Ball von einem Genossen zuwerfen und versuche, den Ball mit den Füßen wieder zurückzutreten. Das Bild zeigt, wie der Ball die Füße wieder verläßt. Wer trifft den Ball am weitesten?

turnern gezeigt werden, die zwar mit wenig Technik, aber mit guter Kraft das Gerät werfen oder stoßen. Der Sportwart soll deshalb beim Hallentraining dem Geräteturnen die notwendige Beachtung schenken.

Folgende Beispiele sollen zur Anregung dienen:

1. Laufen vorwärts über die schwedische Bank.
2. Dasselbe mit möglichst großen Schritten.

3. Grätschlaufen vorwärts (die Bank ist zwischen den Beinen).
4. Grätschlaufen rückwärts.
5. Aus dem Streckstand auf der Bank Springen vorwärts in den Grätschstand auf den Boden (dasselbe fortgesetzt üben, über beide Bänke hinweg).
6. Laufen auf allen Vieren vorwärts.
7. Laufen auf allen Vieren rückwärts.



Bild 38. Wer geübte Bauchmuskeln hat, fängt einen ihm zugeworfenen Ball mit den Beinen auf.

8. Hasensprung vorwärts auf der Bank (Füße geschlossen).
9. Mit Stütz der Hände auf der Bank, dieselbe seitwärts überspringen.
10. Aus dem Grätschstand Anhocken auf der Bank mit Stützhüpfen der Hände vorwärts.
11. Tragen eines Sportlers über die Bank.
12. Grätschlaufen bis in den Grätschfuß hintereinander. Die Hände auf die Schultern des Vordermannes legen, dann Rumpfvor- und -rückbeugen.

13. Überspringen der Bank links und rechts seitwärts mit geschlossenen Beinen (möglichst ohne Zwischenhupf).
14. Dasselbe mit einem Bein.
15. Vorwärtsgehen, dabei das äußere Bein über die Bank hinwegheben, aufstellen und dann das andere Bein nachziehen (Kreuzgehen über die Bank).



Bild 39. Mit langen Schritten die Leiter hinauf. Wer braucht die wenigsten Schritte?

16. Aus dem Seitliegestütz auf der Bank, stützen links und rechts auf den Boden und wieder auf die Bank.
17. Wechsellüpfen links und rechts, erst auf die Bank, dann zurück auf den Boden.

18. Die Bänke übereinander: Fechterflanke mit Stütz der rechten Hand, schnell hintereinander.
19. Fechterflanke fortgesetzt im Kreis, mit Stütz der rechten Hand.
20. Hocke mit anschließender halber Drehung.

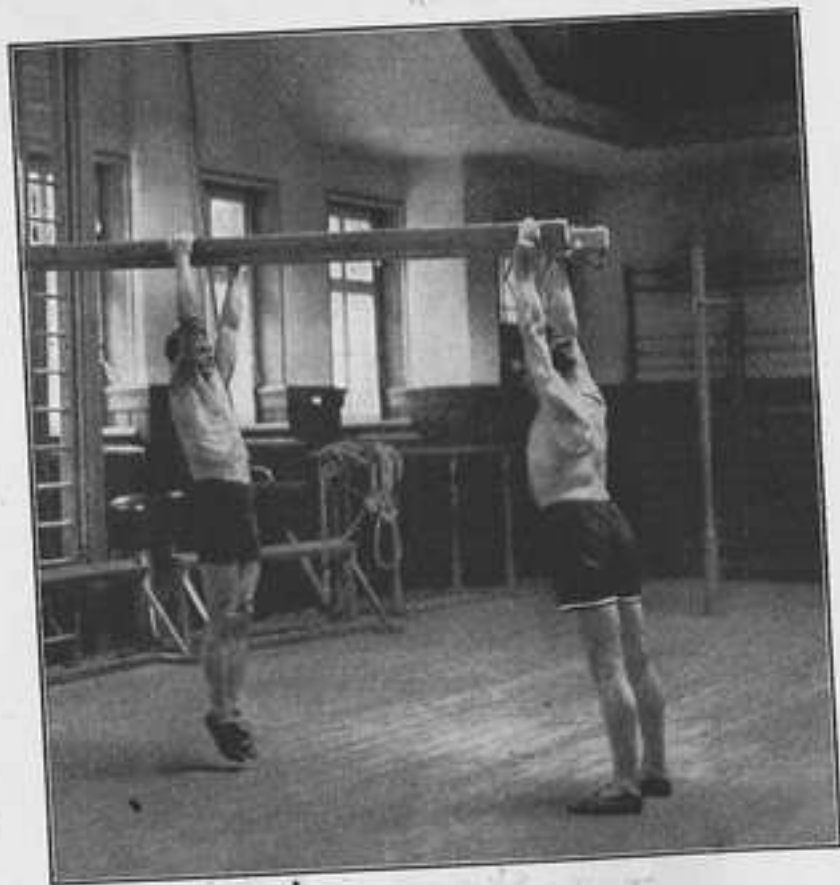


Bild 40. Versuche einen an der Leiter hängenden Genossen hochzuziehen.

Leiter senkrecht.

1. Wer ist am schnellsten oben.
2. Wer braucht die wenigsten Schritte bis hinauf (zur Erzielung eines langen Schrittes). Bild 39.
3. Die Holme erfassen, den Körper hochziehen, und mit gestreckten Beinen von Sprosse zu Sprosse steigen.
4. Wie 3, aber immer zwei Sprossen steigen.
5. Laufen mit gestreckten Beinen von Sprosse zu Sprosse.

6. Als Spiel: Die Leiter hinauflaufen, die oberste Sprosse berühren und wieder in die Riege zurück. Die Riege ist Gewinner, die sich zuerst in der Ausgangsstellung befindet.

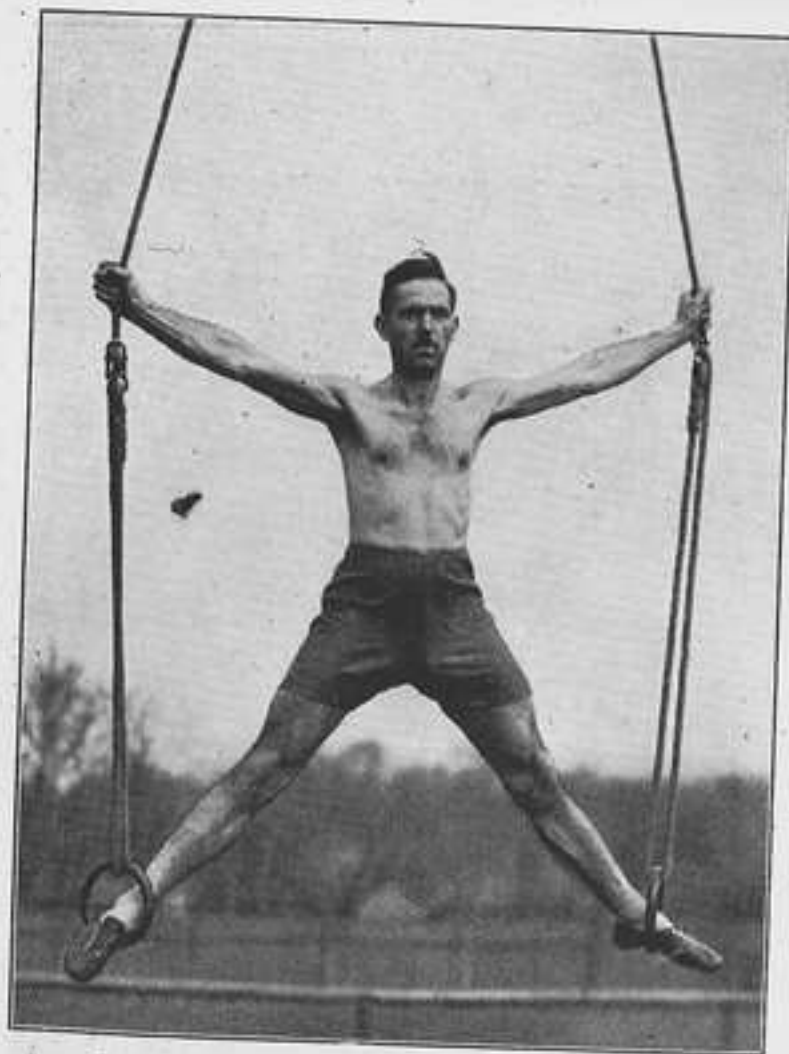


Bild 41. Aus dem Streckstand in den Ringen werden die Arme gestreckt und die Beine gedrückt. Jetzt erfolgt fortgesetztes Schließen und Öffnen der Beine, die Arme bleiben hierbei gestreckt.

Das Spiel ist auch mit Vorstellen eines Genossen in Bankstellung oder mit Laufen auf allen Vieren bis zur Leiter oder dem Gerät den Rücken zudrehend, ausführbar.

Leiter schräg.

7. Hinauflaufen ohne Gebrauch der Hände.
8. Hinauf- und Herunterlaufen ohne Gebrauch der Hände, auch mit Zuwerfen eines Medizinballes oder eines Hand- oder Schlagballes.



Bild 42. Aus dem Streckstand in den Ringen werden die Seile in Schulterhöhe erfaßt. Jetzt erfolgt fortgesetztes Armbeugen und -strecken.

9. Wende links und rechts aus dem Seitstand mit Erfassen der Sprossen.
 10. Wie 9, durch Auflegen eines Medizinballes erschweren.
- 50

11. Ein Genosse hält die Leiter mit gebeugten Armen, ein anderer hängt an den Holmen. Versuche den Genossen hinauszustemmen. (Bild 40.)

Je mehr der Übende nach vorn hängt, je schwerer wird das zu stemmende Gewicht.



Bild 43. In dieser Haltung versuche: a) Armbeugen und -strecken; b) Anhocken und Strecken; c) Aufstehen in den Stand und wieder zurück.

Ringe hüfthoch.

Im Streckstand in den Ringen mit Erfassen der Seile in Schulterhöhe üben wir:

1. Strecken der Arme und Grätschen der Beine (Bild 41).
2. Wie 1, die Beine bleiben geschlossen, nur die Arme werden gestreckt (Bild 42).

Sporteignung.

Bei unseren Kursen muß auch das Kapitel „Sporteignung“ behandelt werden. Es könnte die Frage auftauchen, zu was Sporteignung? Wir betreiben den Sport der Masse und nicht den der Kanonen. Es darf aber nicht vergessen werden, daß alle Menschen das Bestreben haben, ihre Leistung zu verbessern. Wenn es nicht auf Kosten der Gesundheit geht, wollen wir nicht hindern, sondern fördernd helfen.

Wie war es bisher? Jemand ein Mensch trat ein in einen Verein für Leibesübungen, fand das Turnen am besten und übte. Nach Jahresfrist merkt er, daß er eigentlich nicht vorwärtsgekommen ist. Es fehlen ihm die Qualitäten, die bei einem guten Turner viel ausmachen, vor allen Dingen der Mut. Wenn er dann eingesehen hat, daß er im Turnen nichts erreichen wird, geht er zu den Turnspielern oder Fußballspielern. Doch hier werden auch ganz bestimmte Fähigkeiten verlangt. Vor allem eine gute Übersicht. Wenn er die nicht hat, dann geht er vielleicht zum Sport über.

Beim Sport findet eigentlich jeder etwas, weil es viele Sportarten gibt, von denen jede einzelne eine andere Qualität erfordert. So wird ein schwerer Mensch mehr Werfer und Stoßer, ein langbeiniger ein guter Springer werden usw. Doch auf dem Gebiet der körperlichen Sportberatung muß noch viel geschaffen werden. Hier müssen Praktiker und Wissenschaftler enger zusammenarbeiten. Vor allem muß der beratende Arzt selbst Sport betreiben, um die Wirkungen selbst an Ort und Stelle, an seinem eigenen Körper ausprobieren zu können.

Die seelische Veranlagung zu einer Sportart festzustellen ist erst nach dem Kriege in vollem Umfange aufgenommen

worden. Körperliche Vorteile und Nachteile können wir ohne weiteres schon mit dem bloßen Auge feststellen. Die geistigen sind nur durch Prüfungen zu ermitteln.

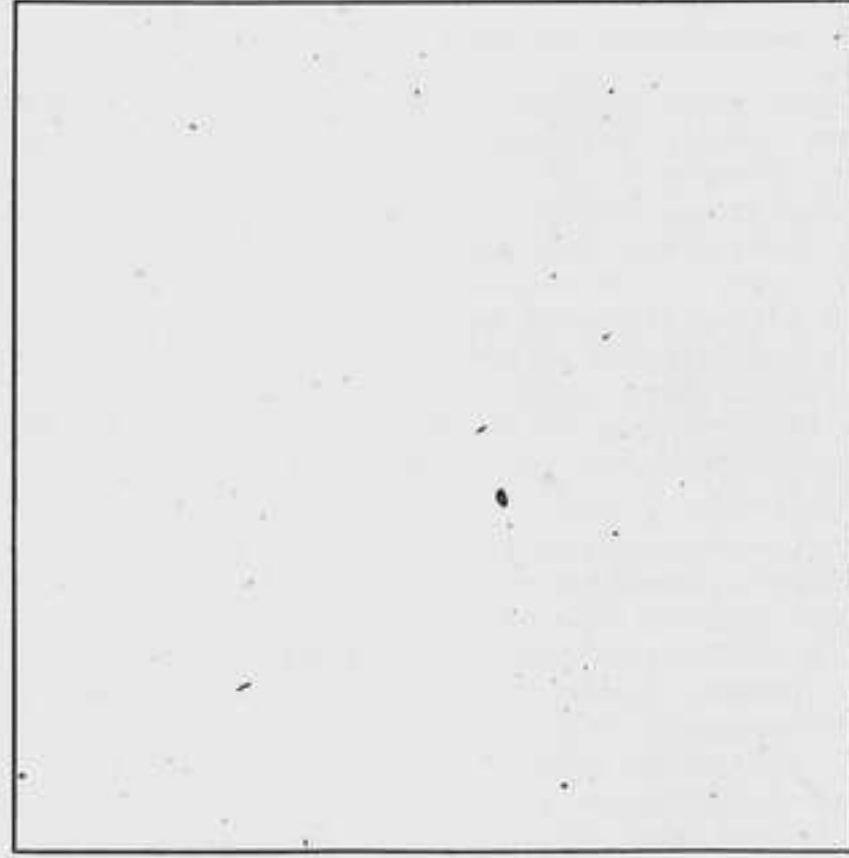
Wir haben bei unseren Kursen festgestellt:

1. Wer eignet sich zur Dauerleistung?
2. Wer kann sich genügend konzentrieren (einstellen) auf eine Aufgabe?
3. Wer kann eine Situation schnell überschauen?

Zur ersten Frage lassen wir die Kursisten eine Minute lang „Punkte“ mit einem Bleistift machen. Eine Minute ist nicht viel und trotzdem wird jeder nach diesem Zeitpunkt knapp noch in der Lage sein, den Bleistift auf das Papier zu bringen, weil dann die Umschaltung der willkürlichen Bewegung in eine mechanische erfolgt. Deshalb kann uns die Prüfung wertvollen Aufschluß geben, ob dem Prüfling die Umstellung leicht oder schwer fällt. Alle Leistungen lagen in der Spanne von 300—400 Punkten pro Minute. Für je 10 Punkte von 300 an ein Punkt gerechnet, ergibt für einen Genossen, der 340 Punkte gemacht hatte, das Ergebnis von 4 Punkten usw.

Zur zweiten Frage (Wer kann sich genügend konzentrieren?) werden sich zunächst die Genossen fragen: Was hat das mit der Leichtathletik zu tun? Sehr viel, denn nur der Wettkämpfer wird eine ansehnliche Leistung erreichen, der imstande ist, alle Vorkommnisse um ihn herum auszuschalten und sich auf den Wettkampf einzustellen. Wir haben einen Bogen mit einer Anzahl gut sichtbarer durcheinander stehender Punkte vor uns und sollen dieselben nur im bloßen Hinschauen, ohne Zuhilfenahme des Fingers oder eines anderen Gegenstandes, zählen. Derjenige, der die richtige Punktzahl hat, bekommt 10 Punkte, hat einer 2 Punkte mehr oder weniger, als es in Wirklichkeit sind, so bekommt er 8 Punkte usw. Oder: Wir nehmen einen photographischen Apparat mit Schließverschluß und zeigen darin Bilder oder Zahlen, welche die Übenden, trotz der Kürze der Sichtbarkeit, bis $\frac{1}{30}$ Sekunde erkennen sollen.

Zur dritten Frage (Wer kann eine gegebene Situation schnell übersehen?) haben wir ein Zahlenquadrat. Alle Zahlen, von 1—25 der Reihe nach, in einer möglichst kurzen Zeit auffuchen, lautet die Aufgabe. Die aufgewendete Zeit entspricht der Leistung. Ist die Zeit des Besten 30 Sekunden und die des Schlechtesten 60 Sekunden, so teilen wir die Zeit, die zwischen dem Besten und dem Schlech-



Name: _____
Anzahl der Punkte? _____

Umschaltprobe

Versuche
in einer Minute soviel
wie möglich Punkte
zu machen!

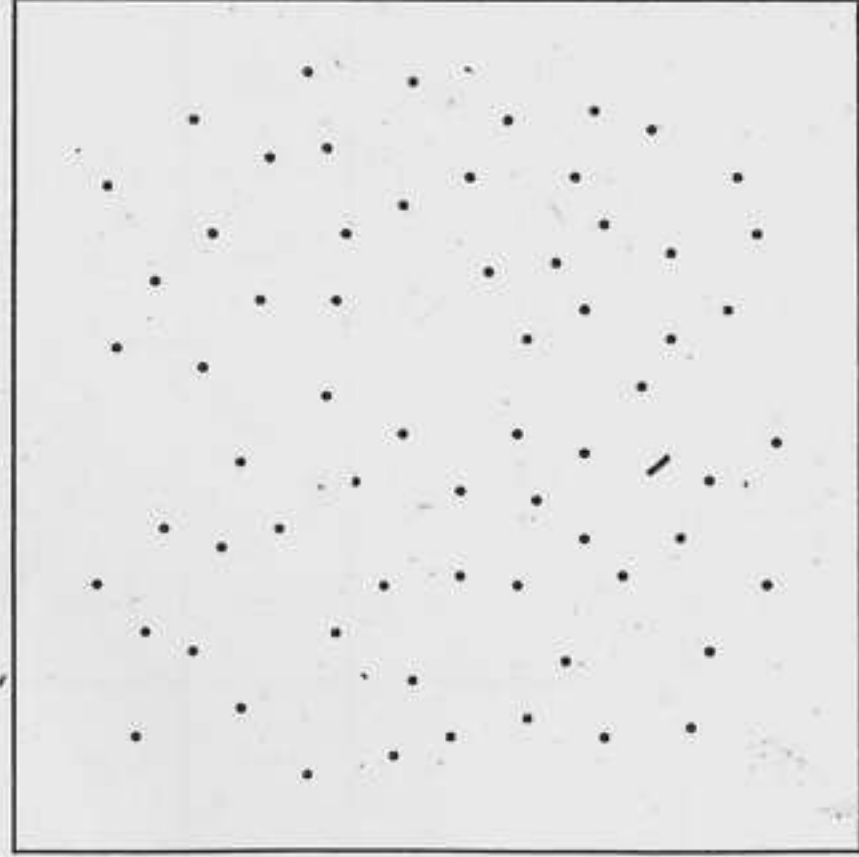
Bild 45.



testen liegt durch 10, das wäre also in diesem Falle von 60 Sekunden ab je 3 Sekunden weniger ein Punkt.

Beim zweiten Zahlenquadrat soll der Prüfling der Reihe nach die niedrigste Zahl mit 1, die nächsthöchste mit 2 usw. bezeichnen. Die höchste Zahl erhält die Nr. 25.

Die Aufstellung unserer Tabelle zeigt die seelische Veranlagung der Kurstisten zwar nicht ganz einwandfrei, weil



Name: _____
Wieviel Punkte? _____

Konzentrationsprobe

Zähle die Punkte im
Quadrat im bloßen Hin-
schauen, ohne Zuhilfenahme
des Fingers oder eines
anderen Gegenstandes!

Bild 46.

Name: _____
Zeit in Sek. ? _____

22	14	4	24	11
19	1	17	8	5
6	20	12	25	16
23	9	10	2	13
3	15	21	7	18

Überschauprobe

Suche in einer möglichst kurzen Zeit die Zahlen 1 bis 25 zu ermitteln.

Bild 47.

kämpfer geeignet, oder du kannst ein gutes Resultat erreichen bei Dauerleistungen. Wenn jetzt noch ein gut funktionierendes Herz und eine gute Lunge vorhanden sind, könnte man zum Laufen über lange Strecken raten. Es müssen selbstverständlich noch Erfahrungen gesammelt werden auf dem Gebiet der Sportberatung, und das ist nicht nur Aufgabe der Bundesschule allein, sondern überall dort, wo ein

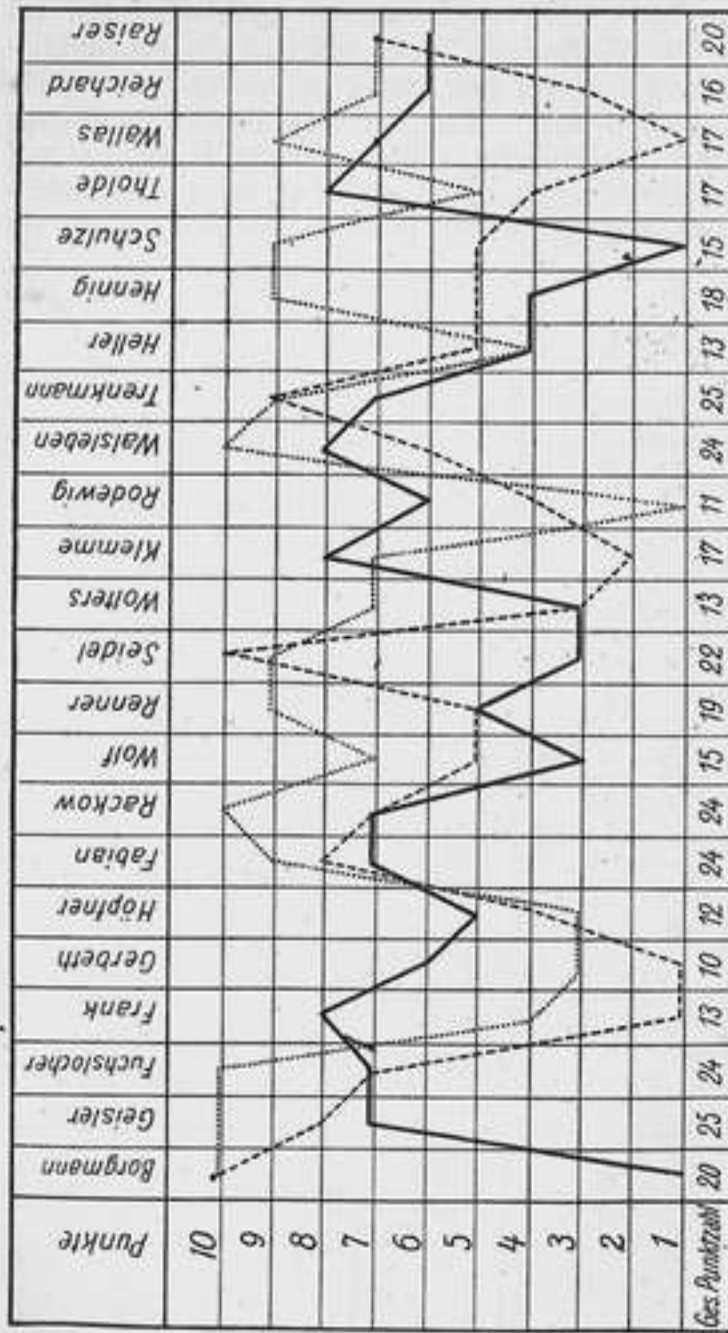
Name: _____
Zeit in Sek. ? _____

51	103	126	76	137
107	73	91	117	45
113	133	100	139	132
87	70	58	97	129
49	62	142	84	105

Überschauprobe

Suche in einer möglichst kurzen Zeit die Zahlen laufend zu nummerieren, die niedrigste Zahl mit 1, die nächsthöhere mit 2 usw., die höchste Zahl erhält 25.

Bild 48.



- - - - - Leistungskurve in der Dauerleistungsprobe
 Leistungskurve im Konzentrationsvermögen
 ——— Leistungskurve in der Überschauprobe

Sportarzt zur Seite steht, müssen die gemachten Erfahrungen zum Nutzen der Gemeinschaft eingesandt werden.

Eine verkleinerte Wiedergabe der zur Prüfung notwendigen Tafeln sehen wir auf Seite 56—59. Sie können vom Arbeiter-Turnverlag bezogen werden.

Wir können auch feststellen, „Wer hat ein gutes Gedächtnis?“ Hierbei könnte die Meinung auftauchen, daß diese Frage mit dem Sport wenig zu tun hat. Das trifft nur insofern zu, als wir beim Sport nicht ein vorzügliches Gedächtnis im allgemeinen brauchen, sondern ein Gedächtnis, das uns die Bewegungsfolge immer wieder zurückrufen läßt. Es gibt Menschen, die eine Telefonnummer durchaus nicht behalten können, während andere mit gutem Zahlen-gedächtnis nicht nur eine, sondern zehn oder noch mehr behalten können. Wir können das Gedächtnis mit einem Wortsystem prüfen.

Beispiel: Die untenstehenden fettgedruckten Worte werden angesagt und von den Prüflingen untereinander stehend zu Papier gebracht. Nun wird, ohne daß jemand schreibt, Zeile für Zeile verlesen und der Prüfling vor die Aufgabe gestellt, die fehlenden 20 Worte aus dem Gedächtnis in der verlesenen Reihenfolge nachzuschreiben. Die Aufgabe ist dadurch erleichtert, daß die drei zusammengehörenden Worte einen Gedankengang darstellen.

Hunger — Essen — satt.
 Regen — Kälte — Glätteis.
 Unterdrückung — Revolution — Freiheit.
 Zusammenstoß — Geschrei — Menschenauflauf.
 Frage — Antwort — Lob.
 rennen — stolpern — fallen.
 Gewinn — Neid — Zank.
 rufen — hören — kommen.
 Krankheit — Arzt — Besserung.
 Geburtstag — Geschenk — Freude.

Wer ohne Fehler die 20 Worte an die richtige Stelle setzt, bekommt 10 Punkte. Für jeden Fehler wird ein Punkt abgezogen.

Ärztliche Ratschläge für Turnen und Sport der Mädchen und 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 für die arbeitende Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit, zur Entwicklung möglichst hoher körperlicher, geistiger und sittlicher Vollkommenheit. Die 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 seiner Person an eine Idee, die Forderung der Ausdauer, des Mutes, der Einordnung in eine Lebensgemeinschaft beim Spiel vermögen sittliche und soziale Eigenschaften des Menschen zu entwickeln.

Eine möglichst vollkommene geistige und sittliche Persönlichkeit kann aber nur auf der Grundlage eines kräftigen und gesunden Körpers entstehen. Die Gesundheit und Lebenskraft des Gesamtkörpers ist wieder von der Lebenskraft seiner einzelnen Zellen und Organe abhängig. „Nur das arbeitende Organ wird normal ernährt.“ Daher kann nur das arbeitende Organ zu voller Lebenskraft und Gesundheit gelangen. Das gilt in gleicher Weise für das Nervensystem, für die Muskeln, Sehnen und Knochen, für Lunge, Herz und Blutgefäße,

für Verdauungsorgane, Harnorgane 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, die Haut 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 bei Turnen und Sport besser ernährt und können sich daher kräftiger entwickeln. Ihre erhöhte Lebenskraft macht sie dann leistungsfähiger für das Leben und widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

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

Es sei nur festgestellt, daß diese Grundsätze in gleicher Weise für Mädchen und Frauen wie für Knaben und Männer gelten. Die Mädchen und Frauen haben daher das gleiche Recht, aber auch die gleiche Pflicht, ihren Körper durch Turnen und Sport zu kräftigen und zu stärken. Nur in diesem Sinne hat die Ärztin Dr. Alice Profé in Charlottenburg Recht, wenn sie in einem Artikel im 14. Jahrgang von „Körper und Geist“ (Unser Mädchenturnen) sagt: „Kein Physiologielehrbuch lehrt uns, daß der weibliche Körper auf andere Weise ernährt und entwickelt werden müsse, andere Lebensbedingungen habe als der männliche.“ Denn die Voraussetzungen des weiblichen und männlichen Körpers für eine gleichwertige Entwicklung weichen doch recht erheblich voneinander ab. Dazu kommen noch die psychischen Eigenheiten des weib-

lichen Geschlechts, die gleichlaufend mit der unterschiedlichen Leiblichkeit gehen und untrennbar mit ihr verbunden sind.¹⁾

Die Unterschiede zeigen sich sowohl in der äußeren Form des Körpers, als auch im inneren Gefüge und in der Zusammensetzung von Blut und anderen Körpergeweben, im besonderen im Aufbau des Muskelgewebes. Die abweichende äußere Form bedingt vielfach eine abweichende Mechanik der Bewegungen, die von der Frau oft eine größere Anstrengung für die gleiche Leistung verlangt. Der Unterschied der Blutzusammensetzung verringert die Leistungsfähigkeit in einer begrenzten Zeitspanne. Der abweichende Bau der Muskelfaser begünstigt die Vorliebe und Veranlagung des weiblichen Geschlechts für gleichmäßige, abgerundete, weniger für plötzlich-ruckweise Bewegungen und weniger für längere kraftvolle Arbeitsart der weiblichen Muskeln.

Die Art der Bekleidung und die Hautpflege haben einen maßgebenden Einfluß auf die Lebenskraft des wichtigen Hautorgans und auf die äußeren Formen des Rumpfes und der Gliedmaßen, im besonderen auch der Füße. Außerdem erfordert das Geschlechtsleben der Frau zu bestimmten Zeiten Berücksichtigung.

Hautpflege und Kleidung.

Die Haut 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

¹⁾ Einige Bemerkungen über die Psyche des weiblichen Geschlechts finden sich auch in meinem Büchlein: Prof. Dr. Müller-Geschlechtliche Sittlichkeit. Verlag Fr. Handriske, Spandau, Jagowstraße 20. 1927. Preis —,85 M. Zu beziehen durch: Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichsestr. 36.

seiner Aufgabe, sich den verschiedenen Temperatureinflüssen anzupassen und den Körper durch seine Lebensfähigkeit vor Auskühlung und vor Ansammlung von Abfallstoffen 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 damit auch ihre Fähigkeit, schädliche Stoffe aus dem Körper zu entfernen, erhöhen.

Es ist eine selbstverständliche Forderung, Turnen, Sport und Spiel, 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 Sportkleidung für Frauen. Dazu kommt, wenn nötig, unter dem Trikot ein leichter Büstenhalter. Der Bund der Sporthose darf nicht aus einem Gummiband bestehen und nicht fest angezogen werden. Die Hose findet auch ohnedies gerade bei den Frauen genügenden Halt auf den breiten Hüften. Ganz falsch ist es, etwa die Wäsche noch unter der Sportkleidung zu tragen und sie dann in durchschwitztem Zustande unter der Straßenkleidung anzubehalten. Wärmere Sportkleidung, die etwa in kühler Jahreszeit notwendig wird, erfordert kein Anbehalten oder Unterziehen von Wäsche, sondern das Überziehen etwa einer wollenen Jacke oder wollenen Strümpfe.

Man soll sich nach jeder Übungsstunde lauwarm oder kühl, 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. Die Duschen oder das Wasser zum Abwaschen soll ohne ärztliche Verordnung nicht heiß und nicht kalt sein, da kalte oder heiße Duschen das Blut in das Körperinnere drängen und damit das durch Leibesübungen ermüdete Herz belasten. Das gilt besonders auch von Wechselduschen. Staub und andere Be-

schmutzung beim Sport erfordern häufig die Anwendung von Seife, die in Hallenschwimmbädern vor Benutzung des gemeinsamen Schwimmbeckens vorgeschrieben ist. Gewöhnliche Seifen entfernen immer wieder den schützenden Talgüberzug der Haut und weichen die Oberhautschichten bis weit in die Tiefe hinein auf. Es kommt dann zu einer Überreizung der Haut, wodurch ihre Lebensfähigkeit geschädigt und der ganze Organismus überanstrengt werden kann. Die von mir angegebene „Sportseife nach Professor Müller-Spanda u.“, hat diese Nachteile nicht, sondern kräftigt die Lebensfähigkeit der Haut und entlastet das Herz.¹⁾

Die Gelegenheit zum Duschen oder Abwaschen nach sportlicher Betätigung fehlt vielfach. Dann dringe der Sportleiter oder die Sportleiterin darauf, daß sich die Sportlerinnen und Turnerinnen den Körper nach jeder Übungsstunde beim Wechsel der Kleidung wenigstens mit einem Handtuch abreiben.

Auch die gewöhnliche Kleidung soll den gesundheitlichen Ansprüchen genügen. Das schädlichste Modekleidungsstück für den Rumpf ist das Korsett. Es schnürt den Körper ein und verbildet ihn allmählich vollständig. Die Brust- und Bauchorgane werden schwer geschädigt (Bild 50 u. 51). 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 Übungsstunden nicht mehr. Die betreffenden Mädchen und Frauen verlieren vielmehr auch die Fähigkeit, bei ihren Leibesübungen ausgiebig und tief zu atmen. Das Korsett verringert weiter allmählich die Fähigkeit der weiblichen Bauchmuskeln, sich der gewaltigen Vergrößerung des Bauchinhaltes durch die Schwangerschaft und seiner nachfolgenden plötzlichen Verkleinerung durch die Geburt anzupassen. Die

¹⁾ Erhältlich beim Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S. 3, Fichtestraße 36.

jetzt vielfach üblichen Hüfthalter wirken auf die Bauchdecken in ähnlicher Weise, was ebenfalls von den schon erwähnten Gummibändern im Rockbund oder von fest angezogenen Gürteln oder Rockbändern gilt.

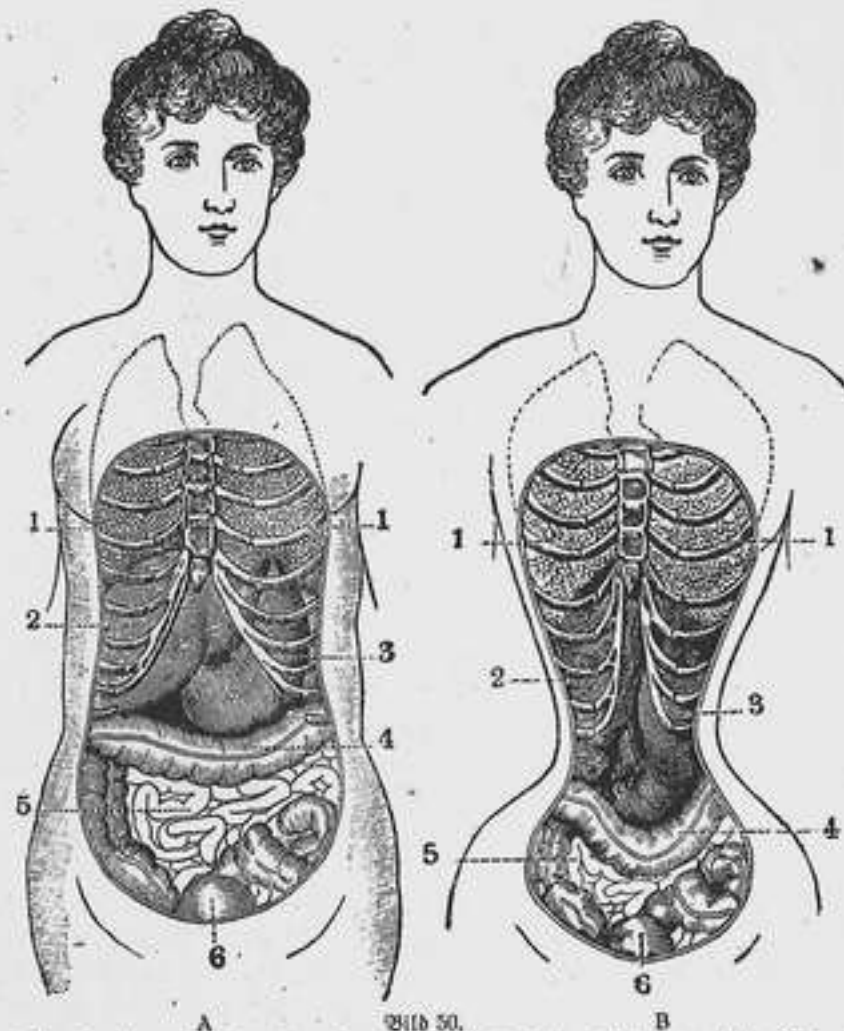


Bild 50.
A Regelmäßiger weiblicher Rumpf. B Durch Korsett verbildeter weiblicher Rumpf
1 Lungen. 2 Leber. 3 Magen. 4 Dickdarm. 5 Dünndarm. 6 Harnblase.

Die Entwöhnung vom langjährigen Tragen des Korsetts oder Hüfthalters darf nicht plötzlich erfolgen. Man muß mit stundenweisem Ablegen in Verbindung

mit Haltungsübungen beginnen, um die zunächst schwachen und leicht ermüdbaren Rückenmuskeln allmählich an das Aufrechterhalten der Wirbelsäule zu gewöhnen. Sonst können sich leicht Rückgratsverkrümmungen herausbilden.

Die Mode hat inzwischen auf das Korsett verzichtet. Doch haben manche Frauen die neue, korsettfreie Mode noch nicht mitgemacht. Auch kann man gar nicht wissen,

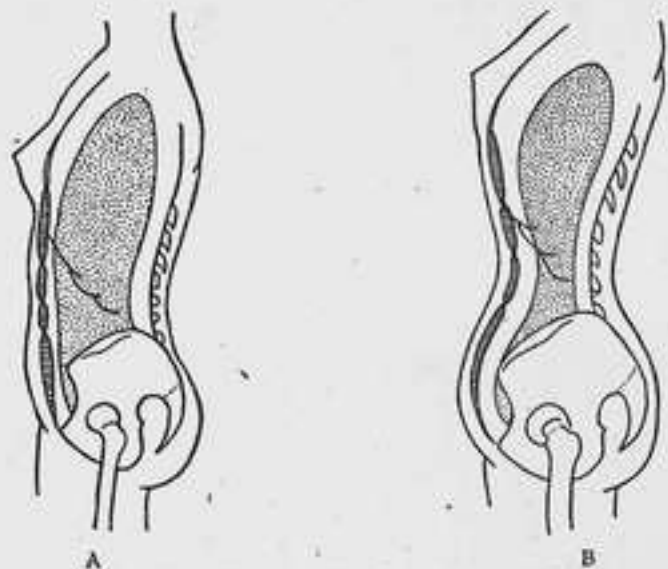


Bild 51. Weiblicher Rumpf in Seitenansicht.

A gut gebildet. — B durch Korsett verbildet. Einengung der Flankengegend und Zusammenschnürung der Rippenbögen, Verstärkung der Lendenlordose, Einschnürung der Bauchhöhle und der Bauchorgane, Anickung des geraden Bauchmuskels.

wann sich die Mode dem Korsett wieder zuwendet und ob die Zwischenzeit lang genug ist, die meisten Mädchen und Frauen so sicher von der Unnehmlichkeit einer gesundheitsgemäßen Kleidung zu überzeugen, daß sich einer neuen Modetorheit nicht mehr fügen. Die Schädlichkeit des Korsetts muß jedenfalls der Frauenwelt immer wieder eingehämmert werden. Im übrigen kann man sagen, daß die jetzige Frauenkleidung mit ihrer Luftdurchlässigkeit, ihrem lockeren Sitz und ihrem Freilassen des Halses den Erfordernissen der Gesundheit weitgehend nachkommt, was von der

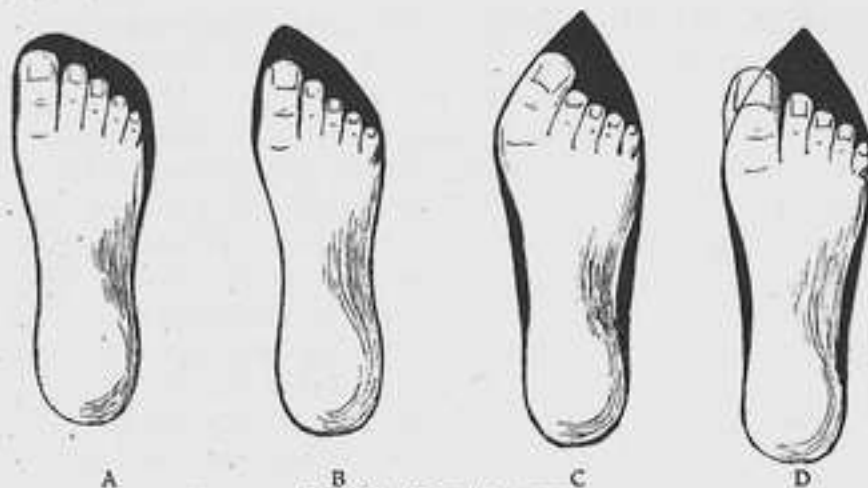


Bild 52. Schuhformen.

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

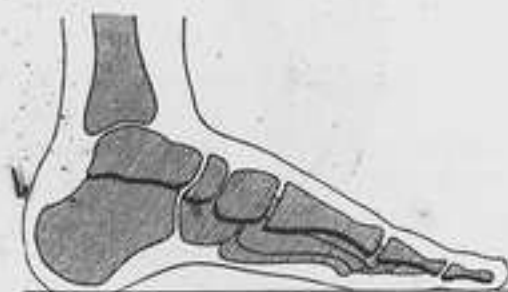
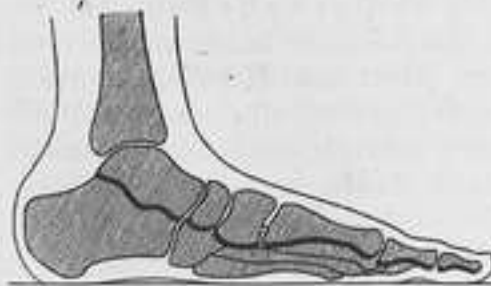


Bild 53.

Nach Röntgenbild in Seitenansicht gezeichnet.

A regelrecht gewölbter Fuß.



B Plattfuß mit eingesunkenem Fußgewölbe.

gewöhnlichen undurchlässigen Männerkleidung mit engem Kragen weniger gift.

Die üblen Gewohnheiten der Fußbekleidung der Mädchen und Frauen sind dagegen noch lange nicht behoben. 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 (Bild 52). Die Folge ist ein Abbiegen der großen Zehe am Ballen nach den übrigen Zehen zu (Bild 52C). 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



Bild 54.
A regelrechter Fußabdruck. — B Plattfußabdruck.

das Oberleder wird bei hochgehobenem Fuß genommen. Sonst wird das Oberleder zu knapp und der unbelastete Fuß kann nicht zu seiner vollen Wölbung zurückkehren (Bild 53A). Das begünstigt die Entstehung von Plattfuß (Bild 53 und 54). Fertig gekaufte Schuhe dürfen weder beim Aufsetzen, Belasten und Gehen noch beim Hochheben irgendwo drücken.

Hohe Absätze sind eine schlimme Unsitte und durchaus gesundheitschädlich. Die Last des Körpers

ruht bei hohem Absatz (Bild 55) 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 (Bild 53B und 54) 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. Der hohe Absatz ruft weiter eine Steilerstellung des Beckens hervor. Das

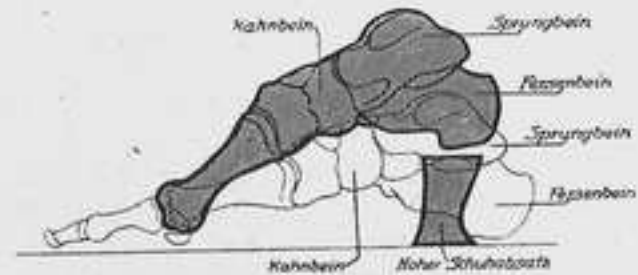


Bild 55.
Lage der Fußknochen bei regelrechtem Schuh und bei hohem Absatz.

Hohlkreuz der Frau, hervorgerufen durch die an sich schon steilere Beckenstellung, kann dadurch mehr ausgeprägt werden, auch können dabei die Bauchdecken durch den Bauchinhalt stärker belastet, gedehnt und für die Aufgaben der Mutterschaft untauglicher werden.

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 Fuß erst recht durch Überanstrengung zum Plattfuß zusammen. Das Barfußgehen ist auch nur auf geeignetem Boden angebracht (Sand, gute Laufbahnen, Sportplätze, Wiesen, weiche Landwege). Unsere harten Kunststraßen in den Städten und Chaussees, aber auch die harten Fußböden in den

Turnhallen stellen zu große Anforderungen an den nicht durch eine feste Sohle geschützten Fuß. Das gilt namentlich für den geschwächten Fuß des Zivilisationsmenschen. Auch die Turnschuhe haben oft eine so dünne Sohle, daß sie auf hartem Boden nur auf kurze Zeit getragen werden dürfen. Turnschuhe mit Ausfüllung des Fußgewölbes (Jahnturnschuhe) sind für gesunde Füße nicht geeignet, da sie die natürlichen Trageverrichtungen des Fußgewölbes durch Ausschaltung ihrer Tätigkeit untüchtig machen. Die Fußbekleidung kranker Füße (Plattfüße) bedarf der Beratung durch den Arzt. Die genaue Besprechung einer richtigen Fußbekleidung, im besonderen für Turnen und Sport, kann aber nur in einem besonderen Aufsatz erfolgen. Auch Sandalen und Turnschuhe dürfen von Menschen, die nicht daran gewöhnt sind, nicht gleich von vornherein zu lange hintereinander getragen werden. Man muß den Fuß auch daran allmählich gewöhnen.

Das Tragen von Strumpfbändern aus Gummi 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 (und im Gefolge davon Plattfüße) hervorrufen oder sie verstärken. Die Strumpfhalter bestehen daher am besten aus einfachem Bände.

Veranlagung des weiblichen Körpers für einzelne sportliche und turnerische Übungen.

a) Der Lauf.

Die Frau ist beim Lauf gegen den Mann benachteiligt. Die stärkere X-Form der Beine der Frau (Bild 56 und 57)

ruff 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 (Bild 56 u. 57). Die Schritte werden also kleiner. Auch der bei der Frau tiefer liegende Körperschwerpunkt ist für eine schnelle



Bild 56.

Schmales Becken, breite Schultern des Mannes. Geringe X-Form der Bein-knochen.



Bild 57.

Breites Becken, schmale Schultern der Frau. Starke X-Form der Bein-knochen, daher auch X-Form der Beine.

Fortbewegung ungünstig. Die X-Form der Beine und die häufig im Hüftgelenk mehr nach innen gedrehte Stellung der Oberschenkel (die sich auch bei der Kniebeuge, Bild 63, zeigt) hat beim Laufen vieler Frauen eine Art Schleudern der Unterschenkel nach der Seite zur Folge (Bild 58B), was bei Männern nicht der Fall ist (Bild 58A). Die Schnelligkeit wird dadurch ebenfalls verringert. Die Frau kann also bei gleicher verhältnismäßiger Kraftanwendung nicht die gleiche Schnelligkeit wie der Mann erreichen. Sie muß daher mehr Kraft aufwenden. Nun ist aber ihre Muskel-

kräftiger als beim Mann. Außerdem besitzt die Muskelfaser der Frau noch eine größere Menge ursprünglicher Zellsubstanz, als die Muskelfaser des Mannes. Die Frau ist daher weniger als der Mann für gewaltsame, gewollte Anstrengungen, sondern vielmehr für abgerundete, an- und abschwellende, gleichmäßig fortlaufende körperliche Betätigung geeignet. Sie muß daher auch aus diesem Grunde dem Manne bei Schnelligkeitsübungen unterlegen sein. Aber auch davon abgesehen, kann die geringere Muskelkraft der Frau nicht durch erhöhten Stoffverbrauch ersetzt werden. Denn die gleiche Menge Blutes führt bei der Frau eine geringere Menge Sauerstoffes mit sich, da die Zahl der roten Blutkörperchen, der Träger des Sauerstoffes, in der gleichen Menge Blutes um etwa den neunten Teil kleiner als beim Manne ist. Auch die Atemgröße der einzelnen Atemzüge ist bei der Frau kleiner als beim Manne, 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. Auch würde aus diesen Gründen eine Strecke von 75 Metern für die Frau sicher der 100-Meter-Strecke 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, wenn es durchaus sein soll. Man sieht aber von der Ausschreibung einer 100-Meter-Strecke für die Frau am besten ganz ab, um nicht den Gedanken an eine Vergleichbarkeit mit der 100-Meter-Strecke des Mannes aufkommen zu lassen.

Die Frau eignet sich überhaupt weniger zum Wettkampf im Lauf oder in anderen Übungsarten als der Mann. Sie soll wohl „um die Wette“ laufen oder schwimmen, aber mit dem eigentlichen ernstlichen Wettkampf vorsichtig sein. Die Schädlichkeit einer Überfreibung des Wettkampfes und des Rekordes für Mann und Frau braucht hier nicht besprochen zu werden, da der Arbeiter-Turn- und -Sportbund stets Stellung dagegen genommen hat.

Die Psyche der Frau ist ebenso wie der oben erwähnte Bau ihrer Muskelfaser weniger als die Psyche des Mannes für scharfes, gewolltes Ringen um den einmaligen Sieg veranlagt. Das sonnige Lachen noch nach einem einfachen „Lauf um die Wette“ liegt ihr mehr. Der eigentliche Wettkampf holt weiter das Letzte aus dem Menschen heraus.



A Bild 58. B
 A Lauf eines Mannes mit zweckmäßiger Beinarbeit. B Lauf eines Mädchens mit Schleudern der Unterschenkel nach der Seite.
 (Photo Reinelt, Spandau.)

Mädchen und Frauen sollen aber ihre von der Natur zur Weitergabe an das Kind bestimmten Reservekräfte nicht vorzeitig verausgaben. Die Natur läßt sich auch dann nicht straflos vergewaltigen, wenn die heutigen ungünstigen Verhältnisse vielen Frauen das Mutterglück ganz versagen, oder nur an einer kleinen Zahl von Kindern gewähren.

Langstrecken der Frauen, auch die Waldläufe, müssen erheblich kürzer als beim Manne sein, während die ganz langen Strecken überhaupt nicht in Frage kommen. Ein Langstreckenlauf von 15 Minuten dürfte für Mädchen und Frauen genügen. Wettkämpfe werden in Langstrecken am besten gar nicht ausgeschrieben. Das gilt auch, trotzdem die Art der Muskelarbeit beim Langstreckenlauf mehr der Natur der weiblichen Muskelfaser entspricht. Denn die Langstrecken zehren an dem unter der Haut gelegenen Fettpolster, das die bezeichnenden abgerundeten Formen der Frau hervorruft. Auch sie verbrauchen bei zu langer Ausdehnung Reservestoffe des Körpers, die dem Kinde verlorengehen.

b) Wassersport und Wintersport.

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 betreffs der Bauchmuskeln und der Festigkeit der Baueingeweide (Bild 59). Schließlich spart die Frau vermöge ihres geringen spezifischen Gewichtes beim Schwimmen Muskelkraft, die der Mann für den Auftrieb verwenden muß. Diese Ersparnisse werden aber durch die besprochenen Verhältnisse von Blut, Herzkraft, Atemumfang und Muskelfaser wieder mehr als aufgewogen, so daß die Frau auch im Schwimmen gegen den Mann nicht in einen Wettkampf eintreten kann. Die allgemeinen Bemerkungen über den Wettkampf sind auch hier zu berücksichtigen.

Übertriebenes Dauerschwimmen verbraucht aber mit seiner großen Wärmeentziehung sehr viele Reservestoffe, so daß es trotz des äußerlich, unter der Haut sichtbaren, vermehrten Fettpolsters zu reichlichem Abbau von Fett im Innern des Körpers (Hohläugigkeit) und zum Abbau von Stoffen des Nervensystems und damit zu nervöser Überreizung und Abspannung führen kann.

Das Tauchen ist sehr anstrengend für das Herz (Anhalten des Atems und Kohlensäurevergiftung) und sollte daher nur zu Rettungszwecken geübt werden. Dazu genügt ein Streckentauchen von 15—20 Meter. Wettkämpfe im Streckentauchen sind für Mädchen und Frauen ungeeignet. Die Herzkraft wird besser durch andere Übungen erreicht und geübt.

Wassersprünge drängen das Blut jedesmal in das Körperinnere zurück und erhöhen damit plötzlich den Blutdruck als gewaltige Belastung für das Herz. (Siehe kalte und heiße Duschen, Seite 65.) Jeder Wassersprung

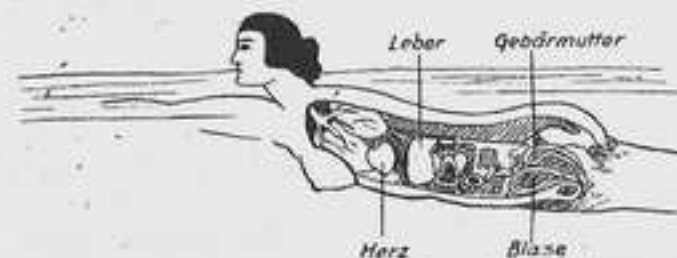


Bild 59. Lage der Eingeweide der Frau beim Schwimmen.

ruft meist, namentlich bei dem leicht ansprechbaren Nervensystem der Mädchen und Frauen, eine psychische Erregung mit ihrer belastenden Wirkung für Herz und Nerven hervor. Die Zahl der Wassersprünge sollte daher fünf bis acht in einer Übungsstunde nicht übersteigen. Kopfsprünge müssen gut geübt sein, da sie bei Mädchen mit ihrem hohlen Kreuz leichter als bei Männern Verstauchungen der Lendenwirbelsäule oder gar Absprengungen an den Lendenwirbeln hervorrufen.

Auch Rudern als Wanderrudern ist zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln der Frau eine ausgezeichnete Übung. Es bedarf aber mit seinem ausschließlichen Schwingen in der Mittellinie einer Ergänzung durch Übungen der Körperschule und Gymnastik oder durch Lauf, Wurf und andere Übungen, die ein Drehen und Seitwärtsbeugen des Rumpfes verlangen. Denn die

Bauchmuskeln und Haltemuskeln der Wirbelsäule verlaufen fast alle schräg. Das gut ausgeführte Paddeln berücksichtigt diese Verhältnisse. Trockenruderübungen ohne Widerstand und Kastenrudern mit ausgeschnittenen Blättern führen leicht zur Pressung. Rennrudern kommt für die Frau nicht in Frage, da jeder Durchzug einen Anprall gegen das Innere des schon durch das Schwingen als Schnelligkeitsübung ermüdete Herz bedeutet.

Der Wintersport, sowohl Skifahren als auch Rodeln, ist in den für Mädchen und Frauen aus dem Abschnitt über Lauf und Wettkampf zu ersehenden Grenzen sehr wertvoll. Doch kann darauf nicht näher eingegangen werden.

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 steigt sich dauernd im Quadrat der Steigerung der Fahrtgeschwindigkeit. Man achte darauf bei gemeinsamen Fahrten sowohl bezüglich der Schnelligkeit als bezüglich der Dauer der Fahrt. Das Rad ist mehr Beförderungsmittel (zur Arbeitsstätte oder hinaus in die Natur) als Sportgerät.

d) Geräteübungen.

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

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

Schwingen am Reck und an den Ringen ist für Mädchen und Frauen eine ebenso vorzügliche Übung 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

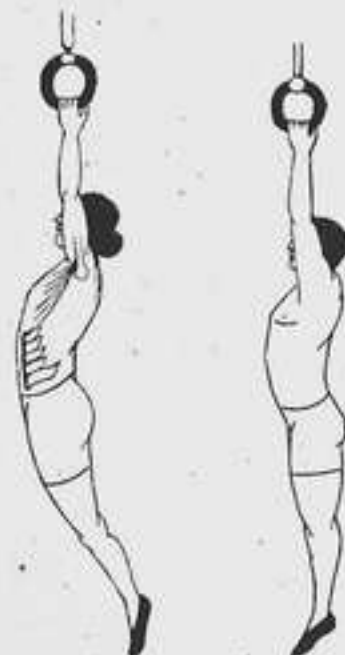


Bild 60. Ruhiger Hang.

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

Gewicht des Beckens und der Beine vermittels der vorderen Bauchwand nach unten gezogen wird und so gewissermaßen unbeweglich zwischen beiden eingespannt ist (Bild 60). Schwierige Beinbewegungen im Hang bringen eine weitere Erschwerung und führen leicht zur Pressung. Sie sollten daher im Frauerturnen fortbleiben. Das gleiche gilt von den Beinbewegungen im Hang rücklings am Ribbstock.

Der Rundlauf wäre an sich vermöge seiner Bewegungen (Übungen der Rücken- und Bauchmuskeln, keine

starre Einspannung des Brustkorbes) eine gute Übung. 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 Mädcheturnen, 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)

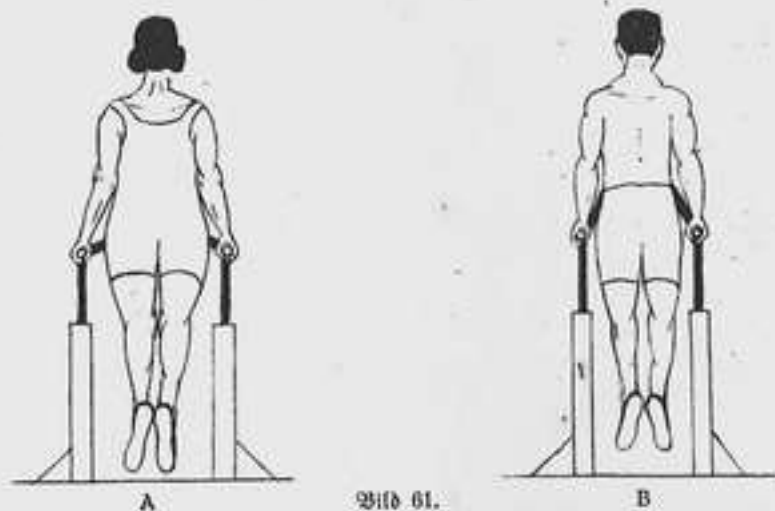


Bild 61.
A Breiterstellung des Barrens und Stellung der Arme beim Stütz des Mädchens im Vergleich zu B beim Manne.

verlangt eine verhältnismäßig größere Breitenstellung der Barrenholme (Bild 61). 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 im Falle der Streckung des Ellenbogengelenkes (entsprechend den Verhältnissen an den Beinen) in X-Form zu den Oberarmen stehen. Stützübungen am Barren er-

fordern 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 für eine Wende, Kehre oder Flanke. 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, die tatsächlich nicht vorhanden ist. Sie werden also leichter als beim Manne zur Pressung führen. Solche Übungen gehören daher selbstverständlich nicht ins Frauenturnen. Denn die Becken- und Lenden- gegend, nicht die Schultergegend, soll bei der Frau besonders gut ausgebildet werden. Das ist durch die Natur des weiblichen Geschlechts bedingt, dessen ganzes körperliches und psychisches Wesen nun einmal nach den Erfordernissen der Mutterschaft gebildet ist. Daher bleibt auch der stark beanspruchte Schultergürtel schwer körperlich arbeitender, Lasten (Marktkörbe) tragender Frauen schmal und schwächer als beim Manne. Man hat bei dem Anblick schwere Kiepen tragender Frauen unwillkürlich den Eindruck gequälter Überlastung im Gegensatz zum Manne, dessen Schultergürtel für schweres Tragen geschaffen ist.

Geschwünge am Pferd sind ebenfalls für Frauen ungeeignet. Das Pferd ist überhaupt ein Gerät für gemischte Sprünge oder für gemischten Stütz, auch einmal für freien Sprung, aber nicht für anstrengende Stützübungen.

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 Übung 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 Knochengeriüst bis in das Gehirn fort und kann sogar Gehirnerschütterung zur Folge haben. Ebenso können mehr oder minder ernste Schäden in der Leibesöhle entstehen, wozu bei den Frauen die Gefahr der 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 Übung mit gebeugten Knien, so wird jeder Sportler, jede Sportlerin den Unterschied merken. Die Federkraft und damit die schonende Wirkung der Kniebeuge ist bei auseinander gespreizten (Bild 62) Knien größer als beim Beugen der Knie nach vorn (Bild 63). Viele Frauen können nun aber die Knie beim Kniebeugen nicht auseinandernehmen (Bild 63). 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 Übelstand 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 (Bild 64). Die gewöhnliche Art der Ausführung der Kniebeuge bei den Frauen bleibt aber, trotzdem es dem Bau des Körpers entspricht, eine Venachteil-

gung derselben in der federnden Wirkung des Niedersprunges. Um so mehr müssen Übungsleiter oder Übungsleiterinnen von Frauenabteilungen die übrigen Vorzüge eines guten Niedersprunges ausgiebig üben. Man soll den Niedersprung erst aus ganz geringen Höhen einüben und dann ganz allmählich zu Sprüngen aus größeren Höhen oder in größere Tiefen übergehen, wenn der federnde Niedersprung aus ge-



Bild 62.

Kniebeuge mit auseinander gespreizten Knien (für Frauen meist gar nicht oder schwer ausführbar).



Bild 63.

Kniebeuge mit geschlossenen Knien (die häufigste Art der Ausführung der Kniebeuge durch Frauen).



Bild 64.

Kniebeuge mit geöffneten Knien und gleichzeitig geöffneten Fersen (häufige Ausführungsort d. Frauen beim Spreizen der Knie).

ringen Höhen sicher ist. 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 Frauensport 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.

Das gleiche gilt vom Weitsprung als Wettkampf. Er stellt große Anforderungen an die Bein- und

Fußgelenke bei Absprung und Niedersprung. Außerdem fällt die Federung beim Niedersprung fort. Denn die Springerin kommt mit vorgestemmt, ziemlich gestreckten Beinen auf den Boden und muß den Körper durch ein ruckartiges Vorreißen des Beckens zum Stand aufrichten, was leicht Anlaß zu Senkungen der Gebärmutter geben kann. Dazu kommt die starke Belastung des Herzens, da eine besonders kräftige, kurzdauernde Kraftübung (der Sprung) auf den Sprinter anlauf mit seiner großen Herzbeanspruchung folgt. Das starke plötzliche Zusammenreißen der Kraft beim Weitsprung liegt außerdem der weiblichen Eigenart wenig, wie auch der Gesichtsausdruck zeigt.

f) Wurfübungen.

Die Wurfübungen sind vermöge ihrer Beuge-, Dreh- und Streckbewegungen des Körpers nach allen Richtungen (Seiten) eine ausgezeichnete Ausbildung der Rumpfmuskulatur der Frau. Sie haben vor den entsprechenden Bewegungen der Freiübungen der Körperschule den Vorzug natürlicher Bewegungen des Lebens. Die Freiübungen sind nur Vorbereitungen dazu. Es kommen aber für Mädchen mit ihrer andersartigen Muskelfaser in der Hauptsache nur Würfe mit leichten Wurfgeräten, wie Ball, Speer, leichte Kugel und weniger Schlagen mit dem Schlagholz oder gar Steinstoßen in Frage. Auch die plötzlichen starken Rucke des Gewichtreißens oder Hammer schwingens eignen sich natürlich ebenfalls nicht für die Muskelfaser und für das Herz der Frau.

g) Kraftübungen.

Schwerathletik und langandauernde Kraftübungen eignen sich aus den mehrfach erörterten Gründen nicht für die Muskelfaser der Mädchen und Frauen. Die geringere Muskelkraft der Frauen würde dabei auch leichter zur Pressung führen, was das Herz schädigen könnte.

h) Spiele.

Die Spiele liegen der Natur der Frau. Sie vereinigen Dauerübungen, Schnelligkeitsübungen, kurzdauernde Kraftübungen, Wurf, Sprung und gelegentliche Ruhepausen in sich. Man wird aber leichtere Ball- und Laufspiele wählen und nicht das anstrengende Fußballspiel. Auch Handball kann sehr anstrengend für Frauen werden.

i) Haltungsübungen — Volkstänze — Rhythmische Gymnastik.

Wir sahen, daß viele Übungen des Mannes für die Frau wenig geeignet sind oder nur geringe Leistungen zulassen. Vor allem muß aber die Übungsart vielfach eine andere als beim Manne sein.

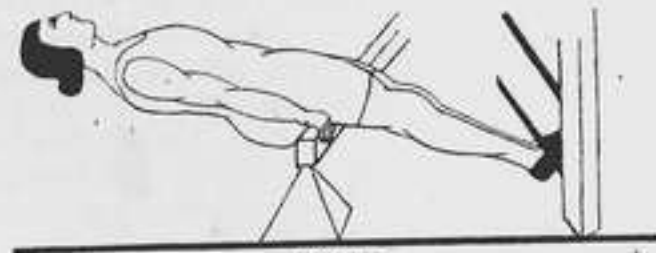


Bild 65.

Rumpfsenken rückwärts auf der Schwebekante. Richtige Ausführung, aber nur für Mädchen, die rhythmisch zurück- und vorschwingen können.

Das letztere gilt auch für die Haltungsübungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln, die bei den Frauen in allen Lebensaltern in den Vordergrund treten.

Das Rückwärts-senken des Rumpfes z. B. auf der Schwebekante erfordert bereits durch andere Übungen gekräftigte Bauchmuskeln, damit dabei der Atem nicht angehalten wird. Ausatmen beim Senken, Einatmen beim Wiederaufrichten. Es ist erst dann eine für die Frau geeignete Übung, wenn die Kraft der Bauchmuskeln ein rhythmisches Zurück- und Vorschwingen gestattet. Manche Mädchen erreichen diese Fähigkeit nie. Schwünge der rhyth-

mischen Gymnastik sind dann für die Frau geeigneter zur Kräftigung der Bauchmuskeln und der ganzen Beckengegend. Das Rückwärts-senken des Rumpfes soll aber auch bei Mädchen und Frauen, die es üben dürfen, nur so weit erfolgen, daß der Körper gestreckt ist (siehe



Bild 66.

Rumpfsenken rückwärts auf der Schwebekante. Übertriebene Ausführung.

Bild 65). Weiteres Senken (Bild 66) ebenso wie zu ausgiebiges tiefes Rückwärtsbeugen im Stehen (Bild 67) begünstigen eine weitere Ausbildung des



Bild 67.

Tiefes Rückbeugen des Rumpfes (befördert Hohlkreuz).



Bild 68.

Hohes Rückbeugen des Rumpfes.

hohlen Kreuzes, wozu die Frau an und für sich schon neigt. Auch andere Übungen, die das Hohlkreuz befördern, sind un-

geeignet. Doch könnte darauf nur in einem besonderen Aufsatz eingegangen werden.

Hohes Rückwärtsbeugen (Bild 68), aber nur in richtiger Ausführung, ist dagegen z. B. eine ausgezeichnete Übung.

Der Tanz paßt besonders gut zum Wesen der Frau. Er bringt abgerundetes, harmonisches Übergreifen der einen Bewegung in die andere und arbeitet den Körper gründlich durch. Der wahre Tanz gehört aber ins Freie, nicht in den dumpfen Saal. Die alten Volkstänze und Reigen in der Waldlichtung oder auf dem Platz unter der Linde sind ebenfalls zu empfehlen. Die Frau tanzt weiter allein um des Tanzes willen. Sie braucht dazu nicht den Mann. Der Mann erlebt meist nur den Tanz mit der Frau. Die verschiedenen Schulen der rhythmischen Gymnastik, einschließlich der Bodeschen Ausdrucksgymnastik, arbeiten den Körper kräftig durch und sorgen gleichzeitig für eine gleichmäßige Atmung. Damit ist aber noch nicht gesagt, daß alle Sprünge und Bewegungen, z. B. der Labanschule, selbst soweit sie an das zweck- und ziellose Hüpfen und Springen der Kinder anknüpfen, dem Wesen der Erwachsenen entsprechen oder auch nur richtig die natürlichen Sprünge der in Freiheit aufgewachsenen Kinder treffen. Sie können in der Hand mancher Lehrkraft zur anerzogenen Form werden. Auch liegt bei falscher Handhabung die Gefahr manirierter Stellungen und Bewegungen vor, die zu unweiblicher Schaustellung des eigenen Körpers führen kann. Die Übungen der Gymnastikschulen bringen aber wertvolle Bereicherungen und teilweise Berichtigungen des Stoffes und der Übungsart von Turnen und Sport, können letzteres aber nicht ersetzen. Auch die Führer der Gymnastik sind der gleichen Ansicht.

Weitere Ausführungen darüber und über unbewußte Einübung einer natürlichen Atmung können hier nicht gemacht werden.¹⁾

¹⁾ Es sei dazu auf mein Buch: „Medizinalrat Professor Dr. Müller, Die Leibesübungen, ihre biologisch-anatomischen Grundlagen, Physiologie und Hygiene, mit Anhang, Erste Hilfe bei Unfällen, B. G. Teubner, Leipzig, 4. Auflage 1926“ verwiesen.

Schwangerschaft, Menstruation, Krankheiten.

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 gar nicht körperlich zu betätigen, sondern herumzuliegen. Die Sprünge, jede Art des Geräteturnens und starke Biegungen des Körpers sind freilich zu vermeiden. 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 gesunder Mädchen und Frauen 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 zwei bis drei 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, aber der Eigenart der Muskelfaser der Frau angepasste Übungen die Bauchmuskeln wieder

wovon die „Erste Hilfe“ auch gesondert erschienen ist. — Ferner: Medizinalrat Prof. Dr. Müller, Eignung der Mädchen und Frauen für Leibesübungen. Verlag Quelle & Meyer, Leipzig 1927. Derselbe: Die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen, Verlag Quelle & Meyer, Leipzig 1927. Derselbe: Vom Wesen der Leibesübungen, Verlag Fr. Handriske, Spandau, Jagowstr. 20. 1927. Preis M. —,85. Sämtlich zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichtestraße 36.

zu festigen. Mütter, die selbst stillen (das sollten alle, die es können) bedürfen betreffs ihrer Leibesübungen besonderer Beratung durch den erfahrenen praktischen Arzt, der auch Fachmann in Leibesübungen ist. Auch hier siehe mein auf Seite 88 erwähntes Buch: „Eignung der Mädchen und Frauen für Leibesübungen.“

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 ohnedies 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. Herzranke können überhaupt nicht mit den übrigen zusammen üben. Ihre etwaige körperliche Betätigung muß völlig vom Arzt bestimmt werden.

