

**Lehrblätter für Nebungskurse an der Bundeschule
des Sportbundes in Leipzig.**

A 30-10479

Preisstraße 36. — Nachdruck verboten!

Physiologische und gesundheitliche Wertung der Leibesübungen für die Frau.

A. Geschichtlicher Ueberblick der körperlichen Erziehung der Frau.

Durch Vernachlässigung körperlich minderwertiger. Typ der arbeitenden Frau: 1. auf dem Lande, 2. in der Stadt (Räthe-Kollwitz-Typ).

Aufgabe der Leibesübung bei der Schaffung eines gesunden Typs: Umwandlung der pathologischen Physiologie in die normale.

Ziel der sportlichen Bestrebungen: Schaffung gesunder Mütter, eines gesunden Geschlechts, Höherentwicklung der körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte. (Zunächst körperliche Ertüchtigung)

Mittel zu diesem Zweck: Leibesübungen.

Umwandelndes Material: Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder, — Herz und Gefäße, — Gehirn und Nerven, — Atmungsorgane, — Verdauungs- und Stoffwechselorgane, Haut und Sinnesorgane, — Geschlechtsorgane.

B. I. Beeinflussung der Physiologie durch Leibesübungen.

Wirkung auf:

1. **Knochen:** keine tote Substanz, da nur zum Teil anorganisch. Beeinflussung des Längenwachstums, Zunahme der Wülstchen, Erhöhung der Festigkeit, Anregung des blutbildenden Knochenmarks.
2. **Gelenke:** Vermeidung begrenzter Knorpelbelastung und -abnutzung, Erhaltung der Elastizität der Gelenkkapseln und -bänder, Vermeidung von Kraftverlust durch abnorme Gelenkwiderstände (Aus Schlag!).

3. **Muskeln:** Zunahme des Querschnitts (Kraft), des Spannungszustandes oder Tonus (Musdauer) und der Kontraktions- und Innervationsverhältnisse (Geschicklichkeit), raschere Beseitigung der Abfallstoffe.
4. **Gehirn und Nerven:** Entlastung des Gehirns, Erhöhung der Aufnahme-fähigkeit durch Verbesserung der Blutzirkulation — Größere Abwechslung der Innervierung. Beseitigung von Verkrampfungen (Spasmen).
5. **Herz und Gefäße:** Kräftigung des Herzmuskels, Vergrößerung des Schlagvolumens. — Beseitigung der Widerstände im Kreislauf und dadurch Vermeidung vorzeitiger Abnutzung der Gefäße (Blutdruck!). Besserung des Lymphflusses. Blutergänzung und -zusammenziehung.
6. **Lungen:** Vergrößerung des Lungenvolumens, Erhöhung der Elastizität, Verbesserung des Gasaustauschs, Vermeidung toter Räume, Verminderung der Infektionsmöglichkeiten.
7. **Bauchorgane:** Regelung der Magendarmtätigkeit, Verbesserung der Bauchdrüsenfunktion. Erhöhung der Nahrungsausnutzung. Vermeidung von Stenosen und ihren Folgezuständen (Krampfadern, Hämorrhoiden). Beschleunigung der Entgiftung des Körpers durch bessere Nieren- und Darmtätigkeit.
8. **Haut- und Sinnesorgane:** Erweiterung der Hautgefäße, Schutz gegen Erkältungskrankheiten, Vermehrung des Pigments. Erhaltung der Hautelastizität. — Schärfung des Sehens und Gehörs, Besserung des Haut- und Muskelgefühls.
9. **Geschlechtsorgane:** Vermeidung von Entwicklungsstörungen durch bessere Durchblutung. Kräftigung der Mutterbänder, der Bauchpresse.

B. II. Mittel zur Erreichung unseres Zieles.

Individuell angepasste Leibesübungen. Rein prinzipieller Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Sport, Unterschied nur quantitativ und in Motiven zur sportlichen Betätigung. Beim Mann: Ehrgeiz, Kampfnatur; Wunsch Besseres zu leisten als der Gegner. Bei der Frau: Ästhetische Motive, Freude am Schönen, an der Vervollkommnung des Körpers. Individuelle Sportbetätigung je nach körperlicher und seelischer Verfassung:

- a) der gesunden Frau
- b) der physiologisch geschwächten Frau (Menstruation, Gravidität),
- c) der pathologisch geschwächten Frau (Körperchwäche, Krankheit, mangelhafte körperliche Leistungsfähigkeit).

Einteilung der Leibesübungen:

- a) Übungen mit Betätigungen der gesamten Körpermuskulatur. Zum Beispiel: Rhythmische Gymnastik, Spiele, Rudern, Laufen.
- b) Übungen mit besonderer Bevorzugung der Arme und Schultermuskeln — Barren, Reck, Ringe, Paddeln.
- c) Übungen mit besonderer Bevorzugung der Beine: Springen, Handball, Radeln, Wintersport, Bergsteigen.
- d) Übungen der Rumpfmuskulatur: Haltungsübungen, Spannbewege, Aufbaumübungen, Schwimmen.
- e) Der inneren Organe: Bauchmuskelübungen, Atemgymnastik, Zwerchfellübungen.
- f) Der Sinnesorgane und Nerven: Zielübungen, Entfernungsschätzung, Geschicklichkeitsübungen.

Einteilung der sportlichen Betätigung nach Altersklassen:

1. 0 bis 6 Jahre: Säuglings- und Kindesalter.
Zu B. II 1. Berücksichtigung der noch knorpeligen Beschaffenheit der sich entwickelnden Knochen, der verletzlichen Gelenke, der zarten Muskeln. — Ausnutzung des natürlichen Bewegungsdranges des Kindes. Bewertung der kindlichen Spiele für Leibesübungen. Ausschaltung des für das Kind langweiligen Turnens der Erwachsenen. Erziehung zur Grazie in Haltung, Gang und Bewegungen.
2. 6 bis 14 Jahre: Schulpflichtiges Alter.
Zu B. II 2. Schaffung eines Ausgleiches für das ungewöhnliche Stillstehen in der Schule und die anstrengende geistige Arbeit. Erhöhung der Widerstandskraft gegen Schulkrankheiten durch Pflege der Freiluftübungen. Erweckung des rhythmischen Gefühls und des musikalischen Empfindens. Förderung des Kraftgefühls und der Lebenslust durch langsam steigende Beanspruchung.
3. 15 bis 18 Jahre: Entwicklungsalter.
Zu B. II 3. Scharfe Trennung von männlichen Leibesübungen, schon begründet durch seelische Einstellung des jungen Mädchens.

— Pflege des angeborenen Schönheitsfinnes und der Unternehmungslust durch rhythmische Gymnastik und Tänze — Bevorzugung der bei stehender und sitzender Arbeit wenig beanspruchten Beine durch Bewegungsspiele, Laufen und Springen, Vermeidung unnötiger Pressungen des Unterleibes und schädlicher Blutfälle der weiblichen Organe (Rundlauf!)

4. 19 bis 45 Jahre: Alter der Frau und Mutter.

Zu B. II 4. Erhaltung der gewonnenen Elastizität durch vorsichtige Übungen, auch während der Menstruation und Schwangerschaft (besonders Vorsicht während der ersten drei Monate, nur Atemübungen, Bauchmuskelübungen). Weniger Kraft-, mehr Ausdauerübungen zur Vermeidung der Fettsucht. Lockerungsübungen zur Erhaltung der Gebrauchsfähigkeit der Muskeln, Gelenke und Bänder. Übungen im Liegen, besonders bei stehend arbeitenden Frauen zur Entlastung des Blutdruckes in den Beinen.

5. Über 45 Jahre: Matronenalter.

Zu B. II 5. Vorsichtige Übungen allgemeiner Art ohne Pressung des Leibes, zur Erhaltung elastischer Blutgefäße und zur Vermeidung eines zu hohen Blutdruckes. Gelenkübungen.

Beim schwächlichen und kranken Organismus vorsichtiges Einüben, vorsichtiges Fortschreiten in der Beanspruchung, möglichst unter ärztlicher Aufsicht — aber kein Aussetzen der sportlichen Betätigung. Regelmäßige Messungen und dementsprechend Erhöhung der Leistungen.

Hygienische Sportkleidung: Kein Einschnüren. Gut sitzende Brusthalter. Wechsel nach sportlicher Betätigung.

Dr. Michaelis, Leipzig.