

Merkblätter für Lehrgänge

Fichtestraße 38. — Nachdruck verboten.

A 80-10480

Nr. 50

ben im April 1929.)

Weibliche Körperschulung.

Auf dem Gebiete der weiblichen Körperschulung herrscht noch keine einheitliche Meinung. Dennoch erheischt kein Zweig unserer Leibesübungen dringender eine einheitliche Auffassung in der Darbietung des Übungsstoffes und in der Umreißung der Grenzen der weiblichen Leistungsfähigkeit als gerade die „Weibliche Körperschulung“. Das haben die vom 4.—9. Februar 1929 in Leipzig an der Bundesschule versammelten Kreisfrauenturnwarte klar erkannt und nach Referaten der technischen Fachabteilungsleiter der Bundesschule für Turnen, Gymnastik, Leichtathletik, Handballspiele und Schwimmen, die von den Referenten vorgelegten Leitsätze beraten, teilweise erweitert und zum Beschluß erhoben.

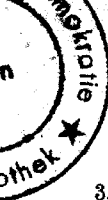
Diese Leitsätze sollen den Inhalt der weiblichen Körperschule umgrenzen. Die Kreisfrauenturnwarte und die Fachtechnischen Abteilungsleiter der Bundesschule erwarten von allen, die als Leiter für weibliche Körperkultur tätig sind, Anerkennung und Beachtung der den Leitsätzen zugrunde liegenden Ideen.

Die Leitsätze.

I.

Die Gymnastik in der Leibesübung für Frauen und Mädchen.

1. Gymnastik ist zweckbetonte Körperschulung und steht in der Leibesübung der Frauen und Mädchen an erster Stelle.
2. Hauptziele (Hauptgrundsätze) der Frauengymnastik sind:
 - a) Kräftigung des Körpers und seiner Organe für die Lebensaufgabe der Frau als Mutter.
 - b) Hebung der körperlichen Leistungsfähigkeit für den Wirtschaftskampf.
 - c) Bekämpfung der dem Körper aus der Berufstätigkeit drohenden Schädigungen.



- d) Schulung des Körpers zum harmonischen und haushälterischen Gebrauch seiner Kräfte und Fähigkeiten für heitere und ernste Stunden.
 - e) Darbietung der Gymnastik in freude- und lustweckender freier Form mit verstehendem Eingehen auf die inneren Triebkräfte, die jedem Menschen in jedem Lebensalter innewohnen.
3. Die Hauptfache in der Frauengymnastik ist die strengste Beachtung der Gymnastikziele, erst an zweiter Stelle stehen die Gymnastikformen.
4. Die Formen der Gymnastik sind:
- a) Lebensformen (das sind Bewegungen, denen die Leistungen des täglichen Lebens zugrundegelegt sind) — „Leistungsformen“.
 - b) Kunstformen (methodische Vorbereitung der Lebensformen — „Takt“ oder „Haltformen“ und Schwunggymnastik).
 - c) Ausgleichsformen.
 - d) Spiel- und Tanzformen.
5. Der Inhalt der Gymnastik des weiblichen Geschlechts für die verschiedenen Lebensalter sei:
- a) Im Schulalter stufenweises Eingehen auf die Grundsätze der Gymnastik, aber vorwiegend in spielerischer Form.
 - b) Im Jugendalter (14 bis 20 Jahre) schonende Steigerung der Leistungsformen unter Rücksichtnahme auf die körperlichen und seelischen Wandlungen der Entwicklungsjahre.
 - c) Im reifen Alter (20 bis 30 Jahre) Fortsetzung der Leistungsformen unter Berücksichtigung der Beanspruchung der Frau als Mutter.
 - d) Im vorgerückten Alter (über 30 Jahre). Schonend und vorsichtig, nicht zu viel Stehen, keine Pressungen, keine Wettkämpfe, keine Schnellkraftleistungen, keine gymnastischen Kräftformen. (Benedix.)

II.

Umfang und Ziel des Geräterturnens für Frauen und Mädchen.

Zum dritten Male befaßen sich die Kreisfrauenturnwarte innerhalb der letzten fünf Jahre mit dem Kunstgeräterturnen des weiblichen Geschlechts.

Kreisfrauenturnwarte-Zusammenkunft Oktober 1924. Beschluß: Das Wettturnen der Turnerinnen kann in Pflicht- und Kürübungen erfolgen.

Kreisfrauenturnwarte-Zusammenkunft April 1927. Beschluß: Keine reinen Geräterwettkämpfe, sondern nur gemischt Wettkämpfe ausschreiben, ohne Geräte-Kürübungen.

Bundesausschuß für Frauenturnen März 1928. Beschluß: Zum Bundesfest keine Kürgerätelebung.

Kreisfrauenturnwarte-Zusammenkunft im Februar 1929:

1. Geräteübungen bilden nach wie vor einen wichtigen Bestandteil des Frauenturnens.
2. Geräteübungen sind auch für das weibliche Geschlecht eine wertvolle Schule zur Bildung des Mutes und der Entschlossenheit. Geräteübungen entwickeln die Gesamtkörperkraft und wecken durch die Überwindung von Schwierigkeiten das Selbstvertrauen der Turnerinnen in ihre körperlichen Fähigkeiten.
3. Die Geräteübungen der Turnerinnen gliedern sich in
 - a) Übungen, bei denen das Gerät ein zu meistern des Hindernis darstellt. (Hinaufklettern, mit Stütz oder Freisprung zu überspringen, Gegenstände — Bälle u. a. — hinauf- oder herübertragen.)
 - b) Gesellige Spielformen und lustige Wettkämpfe, bei denen das Gerät lediglich den Kampfboden darstellt.
 - c) Übungen zur Beeinflussung der Körperhaltung (Formungsübungen).
 - d) Schulübungen zur Mehrung der Körperkraft und zur Förderung der Geschicklichkeit (Vorstufe des Kunstgeräterturnens).
 - e) Selbstgewählte Übungen nach Fähigkeit und Geschmack (Kürübungen).
4. Die Teilnahme an Geräteübungen setzt neben der Freude an den Übungen auch ein gewisses Mindestmaß von körperlicher Eignung voraus.
5. Im Interesse der Werbung und Erhaltung möglichst vieler weiblicher Mitglieder für die Sache der Leibesübungen darf die Teilnahme an Geräteübungen nicht erzwungen werden. (Jede Turnerinnenabteilung sollte, um auch die Gegnerinnen des Geräterturnens zu halten, Gymnastikriegen oder -gruppen einrichten.)
6. Die Kunstformen des Geräterturnens dürfen nur gepflegt werden mit körperlich dazu veranlagten und durch Grundgymnastik und Spielformen des Geräterturnens vorgehaltenen Turnerinnen.
7. Selbstgewählte Geräteübungen („Kürübungen“) im Vereinsbetrieb zu verbieten, ist weder möglich noch beabsichtigt. Dagegen entsprechen „Kürgerälewettkämpfe“ nicht unseren Anschauungen über sinngemäße Bildung und Schulung des Frauenkörpers und sind deshalb in jeder Form zu unterlassen.
8. Wir sind gegen Kürgerälewettkämpfe:
 - a) Weil durch die Sucht, sich in Schwierigkeit und Gefährlichkeit der Übungen gegenseitig zu überbieten, Turnerinnen

A 80-10480

weit über das Maß ihrer Eignung und ihres wahren Könnens hinausgehen.

Folge: Körperliche Schädigungen, Störung der harmonischen Körperentwicklung, Unfälle.

b) Weil Erfahrungen und Beobachtungen lehren, daß Turnerinnen von sich aus gar nicht oder nur höchst selten Interesse an Körpererweiterungskämpfen haben.

Lehre: Körpererweiterungsübungen entsprechen nicht dem natürlichen weiblichen Empfinden. Männliche Beeinflussung ist deshalb schädlich, weil Unnatürliches weckend, und deshalb zu verurteilen. (Benedix.)

III.

Schwimmen und Retten.

1. Schwimmen ist eine gesunde Haltungsübung, weil die Wirbelsäule stets gestreckt und bewegt wird.
2. Schwimmen ist eine der gesündesten Leibesübungen, weil es mit kräftiger Durcharbeitung aller Muskeln verbunden ist und in staubreicher Luft ausgeübt wird.
3. Schwimmen dehnt den Brustkorb und verlangt tiefes Atmen.
4. Schwimmen regt den Blutkreislauf mächtig an, spült auch im inneren Menschen alle Schlacken fort und befördert den Stoffwechsel in vorzüglicher Weise.
5. Schwimmen hebt das Selbstgefühl und stärkt das Vertrauen auf die eigene Kraft.
6. Schwimmen ist der ideale Frauensport. Harmonische Bewegungen in zügiger Form, verbunden mit kräftiger Massage der Bauchmuskeln, dazu die zwangsläufige Reinigung des inneren und äußeren Menschen, sind besondere Kennzeichen dafür.
7. Sicheres Schwimmen ist ein Schutz gegen das Ertrinken.
8. Sicheres Schwimmen können gibt uns die Möglichkeit, andere in Gefahr des Ertrinkens befindliche Menschen zu retten.
9. Jeder Arbeiter/sportler und -sportlerin sollte schwimmen können.
10. Jeder Übungsleiter und Übungsleiterin muß aber schwimmen und retten können, die Verantwortung ist groß.
Deshalb: **Lerne Schwimmen und Retten.** (Biegel.)

IV.

Die Frau und die Leichtathletik.

1. Leichtathletische Übungen sind auch für das weibliche Geschlecht von unschätzbarem Wert. Bewegung in Luft, Licht und Sonne im Sommer und im Winter festigt die Gesundheit, erhöht die Leistungsfähigkeit, härtet ab und macht den Menschen wieder naturverbundener.

2. Keine Turnabteilung ohne leichtathletische Übungen im regelmäßigen Übungsbetrieb.
3. Wo die Verhältnisse dazu raten, soll man mit Zustimmung des Vereins auch die Bildung von Frauenabteilungen für Leichtathletik zulassen.
4. Die Leitung der leichtathletischen Übungen soll in den Händen erfahrener männlicher oder weiblicher Praktiker liegen.
5. Die Grenzen der weiblichen Leistungsfähigkeit müssen jedem Leiter bekannt sein. Vor Drill zum Kanonentum ist zu warnen. Die Angst vor Vermännlichung der Frau ist unbegründet.
6. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist nur körperlich dazu geeignet und regelmäßig die Übungsfunde besuchenden gut vorgeschulten Frauen und Mädchen zu gestatten.
7. Jede Teilnehmerin an leichtathletischen Wettkämpfen soll ihre Eignung dazu durch ein sportärztliches Zeugnis beweisen. Während der monatlichen Regel ist jeder Wettkampf untersagt.
8. Jugendliche Sportlerinnen dürfen an einem Tage höchstens zwei Laufwettkämpfe ausfechten. (Stafetten und Mehrkämpfe eingerechnet.)
9. Persönliche Meldungen zu leichtathletischen Wettkämpfen sind abzulehnen. Die Meldungen müssen durch die Vereinsleitung erfolgen.
10. In den Sportauschüssen der Vereine, Gruppen, Bezirke und Kreise sollen auch weibliche Fachleute vertreten sein. Auch der Bundes-Sportauschuß muß das bei der nächsten Neubesetzung berücksichtigen.
11. Schulung der Übungsleiter und harmonisches Zusammenarbeiten der Turn- und Sportleiter ist unerlässliche Vorbedingung für die erfolgreiche Durchführung der vorstehenden Leitsätze. (Bühren.)

V.

Die Kampfspiele in der Handballspielbewegung.

In voller Erkenntnis, daß die Kampfspiele nur dann nutzbringend für die Leibesübungen treibende Frau sind, wenn sie — das ist Voraussetzung — maßvoll betrieben und den Kräfte- und Zeitverhältnissen der Frauen angepaßt werden, erklären sich die Kreisleiter für das Frauenturnen mit nachfolgenden Leitsätzen einverstanden.

1. Die Kampfspiele sollen Allgemeingut aller Leibesübungen treibenden Frauen sein.
2. Kampfspiele sind Jungbrunnen, spenden Freude, schließen Freundschaften und wecken den solidarischen Sinn.
3. Maßvoll betriebene Kampfspiele sind äußerst wertvoll für die Hebung und Erhaltung der Gesundheit, für die Entwicklung des Körpers und für die Erfrischung des Geistes.

4. Spiele, vernünftig betrieben, schaffen den körperlich-geistigen Ausgleich mit anderen Sportarten.

5. Es ist anzustreben, daß sich alle Frauen an den Spielen beteiligen. Wir empfehlen Handball, Tennis, Faust- und Trommelball.

Zu wählen ist die Form der Gesellschaftsspiele.

6. Punktspiele, Ausscheidungsspiele und Meisterschaften eignen sich nicht für die Frau. Diese Spielformen binden und verpflichten, mehr als die Frau leisten kann.

7. Die Bindung der Frau in den Pflichtspielen ist zu verwerfen:

a) Aus erzieherischen Gründen;

b) Weil die Frau die Möglichkeit verliert, ihren Körper durch systematische Leibesübungen zu schulen;

c) Aus gesundheitlichen Rücksichten, weil der Körper nicht geschont werden kann in den Tagen der Regel.

8. Deshalb fordern wir für Frauen nur Freundschaftsspiele!

9. Die monatliche Regel der Frau gebietet ein kräftiges Galt. In dieser Zeit darf eine Frau an den Kampfsportarten nicht teilnehmen, einerlei ob Gesellschafts- oder Pflichtspiele.

10. Die Frau soll sich nicht Sonntag für Sonntag nur im Sport betätigen. Es gibt Schöneres: Bildung nach jeder Richtung für Körper und Geist.

11. Schon bestehende Frauenabteilungen oder -mannschaften oder -riegen, die nur im Spiel das Allheilmittel erblicken, sind in diesem Sinne aufzuklären. Zumindest sind aber die Spielerinnen anzuhalten, an grundlegender, körperlinder Gymnastik teilzunehmen. Die dazu angeordneten Übungsfunden müssen besucht werden.

12. Die Leitung der planmäßigen Übungsfunden übertrage man dem Leiter der Handballspiele, weil dadurch am besten die einheitliche Spielschulung und Regelauslegung gewährleistet und Grenzfremdheiten vermieden werden. (Schulze.)

VI.

Kreisfrauenturnwart und Mitarbeiter.

Auch diese Frage ist sehr wichtig und von nicht geringem Einfluß auf die kollegiale Durchführung der obenstehenden Leitfäden. Man einigte sich auf folgendes:

1. Die Gruppe Frauenturnen und -sport erfordert in der technischen Kreisleitung zurzeit noch weibliche und männliche Leiter. Dieser Zustand wird solange andauern, bis die Selbständigkeit der Frau auf dem Gebiete der Leibesübung erreicht ist. Als verantwortlichen technischen Leiter für das Frauenturnen bestimme man den Mann oder die Frau, die dazu am fähigsten ist.

2. In jedem Kreis (Bezirk, Gruppe, Verein) soll nach Möglichkeit neben dem Kreisturnwart eine Mitarbeiterin (bzw. ein Mitarbeiter) tätig sein, die neben sonstiger Mitarbeit auch gegebenenfalls die Stellvertretung übernehmen kann.

3. Jeder Kreisturnwartin (Bezirk, Gruppe, Verein) ist ebenfalls eine Mitarbeiterin (Mitarbeiter) beizugesellen.

4. In beiden Fällen lautet die Amtsbezeichnung Kreisturnwart bzw. Kreisturnwartin — Mitarbeiter (Mitarbeiterin).

5. Das Amt des Kreisturnwartes ist ein persönliches Amt. Verantwortlich für alle Vorgänge im Kreis ist dem Bund gegenüber der dazu bestimmte Kreisturnwart.

6. Der volle Delegationsanspruch zu Bundesveranstaltungen steht in erster Linie dem verantwortlichen Kreisturnwart zu. Im Behinderungsfall des Kreisturnwartes kann auf Antrag des Kreisturnwartes die Mitarbeiterin (Mitarbeiter) in diese Rechte eintreten.

7. Auf Antrag sind Mitarbeiterinnen (Mitarbeiter) auch zu den Bundeslehrcursen bzw. Tagungen der Kreisturnwarte zuzulassen. Die Kosten hierfür tragen die Antragsteller bzw. die Kreise. Diese Art Teilnehmer haben jedoch nur beratende Stimmen.

8. Bei Abstimmungen hat jeder Kreis nur eine Stimme.

9. Die Mitarbeiterin (Mitarbeiter) im Kreis organisatorisch zu verankern, ist Angelegenheit der Kreise (Bezirk, Gruppe, Verein). Ebenso ist die Arbeitsteilung Sache des Kreises.

10. Beiden Kreisturnwarten sind alle Bundeszeitungen kostenlos zu liefern. (Für die Mitarbeiter soll der Kreis die Kosten tragen.)

Bei schriftlichen Abstimmungen soll der Mitarbeiter (Mitarbeiterin) seine Ansicht auf dem ihm zugesandten Fragebogen vermerken und an seinen verantwortlichen Kollegen senden; dieser schickt das Ergebnis weiter an den Bund.

11. Rundschreiben usw. sind seitens des Bundes in doppelter Ausfertigung an beide Kreisturnwarte zu senden.

12. Die Aufgabe des Kreisturnwartes (Kreisturnwartin) umfaßt:

a) Veranstaltung und Durchführung von Kreis- und Bezirkskursen. Die Mitarbeiter sind jeweils zu den Kursen zuzuziehen und mit bestimmten Aufgaben zu betrauen.

b) Beaufsichtigung der von den Bezirken veranstalteten Lehrgängen usw.

c) Besuch von Bezirks-, Gruppen- und Vereinsveranstaltungen, zu denen dem Kreisturnwart (Kreisturnwartin) freier Zutritt zu gewähren ist.

d) Besuch von im oder außerhalb des Kreisgebietes stattfindenden Tagungen usw. (auch gegnerisch), die sich mit den

Leibesübungen der Frauen beschäftigen. Delegationskosten sind von dem Kreis zu tragen.

13. Es ist dringend zu empfehlen, daß ein jeder Kreis einen technischen Kreisfrauenauschuß einrichtet. Darin sollen alle Leibesübungen treibenden Frauen vertreten sein. (H e y n e.)

VII.

Das weitere Ergebnis der Tagung der Kreisfrauenturnwirte.

1. Alle wichtigen Hauptgebiete der Leibesübung für das weibliche Geschlecht wurden eingehend durchberaten und, wo es nötig war, praktisch erprobt. Das hat Klärung und Übereinstimmung der Auffassung gebracht.
2. Der Inhalt der Hauptreferate wurde in Leitfäden festgehalten, die für die kommende Arbeitsperiode maßgebend sein sollen.
3. Die Schulung der Turnerinnen soll erreicht werden durch Stellen von Aufgaben an sie und durch Heranziehung zur Mitarbeit im weitesten Sinne.
4. An besonderen Feststellungen bzw. Beschlüssen werden folgende gefaßt:
 - a) Die Gesamtbetriebsweise muß freier und natürlicher werden.
 - b) Beim gewöhnlichen Gehen setzen wir die Ferse zuerst auf. Der Fuß wird von der Ferse zur Fußspitze „abgerollt“.
 - c) Die Gerätekürübung wurde als Wettübung für Frauen und Mädchen abgelehnt.
 - d) Sprech-Bewegungschor ist ein noch umstrittenes Gebiet. Seine Wirkung als Bühnen- und Platzdarstellung ist unbestritten, hängt aber von körperlich und geistig durchgebildeten Leitern und Darstellern ab. Die Bewegung ist bei uns noch zu neu, als daß wir ein abschließendes Urteil für oder gegen abgeben könnten. Wir können dem etwaigen Unsinn, der von Unerfahrenen gemacht wird, am besten begegnen, wenn wir in ganz einfachen Formen mitarbeiten.
 - e) Singspiele und Tanzstudien verschönern und erheitern den Betrieb der Leibesübung des weiblichen Geschlechts. Wir wollen auch weiter davon Gebrauch machen unter Vermeidung gekünstelter Formen. Tanz darf nicht eine turnerische Übung sein; Tanz muß Leben und Freude sein.
 - f) Als Handgeräte sind Keulen, für Turnerinnen 1½ Pfund Gewicht, und kleine Handhanteln zu empfehlen. Seilspringen soll nur in beschränktem Umfang Verwendung finden. Stab ist entbehrlich.
 - g) Die Schritt- und Hüpfweisen sind auf das Nötendigste zu beschränken. Alle schwer erlernbaren, gekünstelten Formen fallen lassen. Hüpfen und Springen bevorzugen.

V e n e d i g.