

Nk-52

Arbeiter-Turn- und -Sportschule

Merksblätter für Lehrgänge

3 3, Fichtestraße 36. — Nachdruck verboten.

A80-10510 Nr. 4.

(Herausgegeben im Juli 1930.)

Die Leibesübungen der Älteren.

Wer es nicht glauben will, daß auch der ältere Mensch noch Freude und Gefallen an geselliger Leibesübung empfindet, besuche nur mal eine Übungsstunde der „Älteren“, insbesondere da, wo die Älteren Gelegenheit haben, an einem besonderen Abend für sich allein zu üben. Man staunt über die fröhliche Ausgelassenheit beim Spiel und bei der heiteren Gymnastik. Weg ist alle einschränkende Zurückhaltung und man fühlt es mit, wie hier Gleiche unter Gleichen aus sich herausgehen und nur eines wollen — fröhlich und ungebunden sein. Da, wo die gesellige Form der Leibesübung bei den Älteren vorherrscht, wo man nicht danach fragt: „Was kannst du noch im Geräteturnen?“, da werden sich bald auch Teilnehmer einstellen, die erst in vorgerückteren Jahren mit Leibesübungen beginnen möchten. Es sind die, die aus irgendwelchen Gründen in der Jugend den Weg in einen Verein für Leibesübung nicht fanden und nun erst daran denken, weil die mahnende Stimme des in seiner Leistung nachlassenden Körpers oder der Arzt den Rat geben: „Es muß was geschehen!“ Hören wir die Ausführungen von

Dr. Frommholz, Nürnberg, über die Leibesübungen der Älteren:

Im Alter treibt man Leibesübungen, um Krankheiten und Verfehlungen zu verhüten und um sich die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes zu erhalten, die ein schaffender Mensch heutzutage durchaus nötig hat, um sich das Leben erträglich zu gestalten.

Mit dem vierzigsten Jahre schon beginnt bei der arbeitenden Klasse die Rückbildung, die die Mittelstandsklasse in England bis in die sechziger Jahre hinein durch Sport und Körperpflege aufzuschieben weiß, während sich bei uns der Schmerbauch bilden will, das Zeichen des „behäbigen“ Spielers. Alt werden? — Ja! Aber recht langsam! Dazu sind Gymnastik, Turnen, Spiele und angemessener Sport nötig.

Veränderungen des Alters am Körper. Blutgefäße, Herz und Lunge haben die ganze Zeit hindurch ihren Dienst getan ohne Aufhören, ja kaum ohne Verringerung des Arbeitszeitmaßes und sind weniger dehnbar und anpassungsfähig geworden. „Ausgeleiert“, jagt der Volksmund. Sie können nun nicht mehr zum Kräfteansehen wie in den Jugendjahren herangezogen werden, man wird ihnen nur das zumuten, was dringend zur Erhaltung der noch vorhandenen Lebens- und Bewegungskraft nötig ist, aber das unaußerblich; denn hier gilt vor allem der Satz: „Rass' ich, so rost' ich“ und das geht gar schnell.

Überall im Knochengeriüst befindet sich Knorpel, der zwischen alle Gelenke gelagert, weich zusammenrückbar und zugleich wieder ausdehnungsfähig bleiben muß, er steht unter der ständigen Dünng der Gelenkzotten. Je mehr sie benutzt und das Gelenk bewegt wird, um so besser die „Schmierung“ und Arbeitsfähigkeit der Gelenke. Der Knorpel wird an und für sich durch das Alter leicht faserig und Kalksalze wollen sich einlagern. Bewegungen wir nicht planmäßig und oft alle Gelenke, dann kommt langsam aber sicher erst eine gewisse Steifigkeit, die mehr und mehr zunimmt, und daraus wird Sicht und Versteifung mit Aufhebung der Bewegungsfähigkeit. Wie kommt das? Selbst gute Turner ziehen sich sehr häufig schon mit dem 25. Lebensjahre von der Turn- und Sportbetätigung zurück. Einwirken fortgen noch die lebhaft arbeitenden und absondernden Geschlechtsdrüsen für Regelmäßigkeit und Beweglichkeit. Ihre ins Blut abgeordneten Stoffe bieten stärkeren Fettsäuren ein Gegengewicht. Allmählich läßt die Arbeit der Drüsen etwas nach, der Appetit und die Nahrungszufuhr ist dieselbe geblieben. Vielleicht kann man sich jetzt auch dieses und jenes leisten, ist zudem in Partei und Gewerkschaft so beschäftigt, daß man „gläubt“, keine Zeit mehr zu haben zum Turnen, Spiel und Sport. Man wird langsamer, das Bäumlein wächst und mit ihm die gute Aussicht für Freund Hein, d. i. Herzfehler, Asthma, Rheumatismus oder Schmerzen in außergewöhnlich bewegten

Gelenken. Jetzt ist es höchste Zeit mit Leibesübung zu beginnen. Jetzt rasch einem Verein für Leibesübung beitreten. Alle diese inneren und äußeren Widerstände kann man dort überwinden in der Altersabteilung. Die Übungsleiter sollten in der Lage sein, die Altersveränderungen zu besprechen und die geeigneten Übungen darzubieten. Hier sei nur noch gesagt, daß Geräte-Ganzleistungen stets freiwillig sein müssen, nie dürfen schwere Übungen Pflichtübung sein. Niemand nötigen oder verspotten. Für Ältere gilt auch bei etwaigen Wettkämpfen die Bestimmung der Wettkampfordnung: „Altersklasse, über 40 Jahre alt, turnt in der Regel beim Lauf in der Unterstufe, alles andere in der Mittelstufe. Es ist niemand gezwungen, in der Altersklasse zu turnen. Wer sich mit vollendetem 40. Jahre noch leistungsfähig genug fühlt, kann in Oberstufe bzw. Mittelstufe turnen.“

Wettkämpfe bzw. Wettkampfordnung sind natürlich für Leute, die noch besonders leistungsfähig sind, und sind, wie schon gesagt, freiwillig.

Richtlinien für Betriebsweise und Übungsinhalt.

1. Gesellschaftsübungen in absonderter Gruppe. Jugend ist sportlustig, Alter oft empfindlich. In der Geselligkeit und im Anschauen der Bemühungen der Mitübenden liegt Abwechslung und Anregung, die der Alleinübende nicht hat.

2. Üben im Freien ist am besten, einmal befreit uns die frische Luft von Arbeitsschladen, andererseits bleibt die Luft auch rein und gut, auch wenn noch so sehr geschwift wird (Schmerzbäume).

3. Zur Altersabteilung gehört, wer sich selbst dazu stellt oder wen der Sportarzt nach sportärztlicher Untersuchung dahin verweist. Nötigenfalls Probeeinstellung.

4. Bis zu welchem Alter? Jeder, der noch 1000 Meter in einem ohne Pause gehen kann, soll üben. Die sportärztliche Untersuchung ist aber bei höheren Altersstufen Pflicht und Vorbedingung für die Einordnung in die Abteilung. Dabei werden auch gleich zu empfehlende oder zu vermeidende Übungen angegeben.

Über das „Alter“ äußert sich Dr. Michaelis im Merkblatt der Bundeschule „Körperformung durch Leibesübung“ wie folgt:

Im vorgerückten Alter (40—60 Jahre) zehrt der Körper von den erworbenen Kraftreserven, mit denen Haushälterisch umgegangen werden muß. Die zunehmende Schläffheit der Organe (Hängeleib, Krampfadern, Muskel- und Bänderchwäche) ist bei der Übungsauswahl ebenso zu berücksichtigen, wie die Abnutzungserscheinungen der Gelenkknorpel und das Nachlassen der Elastizität. Pressungen und langanhaltende Kraftleistungen werden durch leichte gymnastische Arbeit und Lockerungsübungen ersetzt. Anstelle der sportlichen Höchstleistung tritt neben das Gemeinschaftsturnen die regelmäßige häusliche Übung.

Für die Wechseljahre der Frau ist die Neigung zum Fettanfaß durch Regelung der Nahrungszufuhr und durch abbauende, d. h. kraftverbrauchende Übungen aller Körperteile zu bekämpfen.

Im Greisenalter dürfen die Leibesübungen nicht mehr auf Kraftverbrauch, sondern nur auf Erhaltung der Lebensenergien eingestellt sein. Leichte Bewegungsübungen, Freiübungen zur Lockerhaltung der zur Versteifung neigenden Gelenke sind am Platze. Die vorhandene Steigerung des Blutdruckes erfordert Vorsicht bei Anstrengungen.

A. Ordnungsübungen.

Die alten militärischen Formen kommen gar nicht in Frage. Das Üben geschieht in freier Weise aus der losen Gruppe heraus. Jede Übungsstunde werde eingeleitet mit Gehen, Schnellgehen, Laufen und heiteren Spielen.

B. Die Freiübungen (Gymnastik).

Allgemeines: Alle Übungen müssen viel, viel öfters durchgeführt werden als bei den jüngeren Klassen; denn die schon etwas starren Muskeln und Knorpel bedürfen einer bedeutend längeren Zeit, um sich den Übungen ein- und anzupassen als bei den elastischeren Jungen, dann ist auch der Verstand und die Merkfähigkeit bei den Älteren nicht so sehr auf das Üben gerichtet als bei den Jungen. Der Übungsleiter muß vor allem Geduld und Verständnis haben und am besten selbst ein Älterer sein, mit einem sicheren Blick für die kleinste Veränderung bei den Angehörigen seiner Abteilung. Wo es sich machen läßt, soll der Sportarzt zu Gast sein oder gar selbst mitüben, sein Rat

soll eingeholt und gehört werden, aber außerhalb des eigentlichen Übungsbetriebes.

Der Übungszweck ist:

- a) Lockermachen der Gelenke ohne zu große Auflockerung, der Umkreis der Übung sei nicht zu groß, das gilt vor allem beim Schwingen und Kreisen der Arme und Beine. Bei diesen wie bei den folgenden Übungen ist peinlich auf ruhiges, ergiebiges Atmen mit recht scharfer Ausatmung zu achten (Asthmavorbeugung).
- b) Kräftigung und Bewegung der Streck- und Beugemuskeln.
- c) Anregung des Blutlaufes. Darum keine langen Halte- oder Krafthalteübungen. Viel Beugungen und Streckungen regen die Verdauung an (Vorsicht beim Hintenüberbeugen und Abwärtsrichten des Kopfes, sie seien nur langsam und nie mit scharfem Ruck).

Einfache Bewegungen genügen:

- a) Bewegungen einzeln ohne mit anderen zu verbinden, aber bis zur richtigen Ausführung, dann aber
- b) Einfache Bewegungen einfach verbinden, das hält das Interesse wach.

Der Übungsleiter kann mitüben; besser aber ist es, wenn er seine Abteilung scharf in seiner Beobachtung hält.

Daß alles nach dem Schnürchen und ebenmäßig geht, das ist nicht so wichtig, kleine handliche Nachhilfen seitens des Leiters sind recht angenehm und fördernd. Bei recht verschiedenem Alter der Abteilungsmitglieder ist Gleichmäßigkeit und gerade Linie Nebensache. Wo bei Übungsverbindungen ein Drittel der Abteilung versagt, muß die Übung abgesetzt werden.

Dauer der Übung: Im wesentlichsten richtet man sich hierbei nach dem Schwächsten, gewährt aber den Kräftigeren Zeit zum beliebigen Fortsetzen der Übung.

Überanstrengung vermeiden: Eingehende Erkundigung nach dem Muskelfieber, kleinere Ratschläge zu seiner Vermeidung, leichte Streichmassage durch Samariter organisieren. Sportärztliche Untersuchungen, Blutdruckmessung bei dieser Klasse unerlässlich, ebenso Pulszahl, mit beiden sollte der Übungsleiter Bescheid wissen.

Zum Mitnehmen nach Hause: Jede Übungsstunde muß damit schließen, daß die Älteren Übungen mit nach Hause bekommen mit der Erklärung, daß diese alle Tage geübt werden müssen; denn nur bei täglichem Üben kann den körperlichen Schädigungen einer langen Arbeitswoche begegnet werden. Vielleicht werden solche Übungen so gestaltet, daß die ganze Familie des Teilnehmers sie mitmachen kann.

Etwas früher aufstehen, womöglich nackt bei offenem Fenster üben, dann den ganzen Körper lauwarm und kräftig abreiben und kalt nachwaschen. Das erhält gesund und läßt in Arbeitsfähigkeit alt werden.

C. Geräterturnen.

Freiübungen sind für Ältere das Wesentliche. Doch soll auf das Geräterturnen auf keinen Fall verzichtet werden. Die Hauptzeit für das Geräterturnen der Älteren sei die Kürzeit, wo jeder eine Übung vornimmt, die dann der oder jener auch gerne noch nachmachen möchte. Hierbei aber darf der Übungsleiter mit seiner sachgemäßen und verständigen Hilfe nicht fehlen. Zum Hilfegeben sind zwei Turner in Bereitschaft zu halten. Kopfabwärtshängen ist zu vermeiden oder nur auf äußerst beschränkte Zeit zuzulassen. (Schlaganfall bei Aderverkalkungen, Sportarzt, Blutdruckmessung.) Übungen mit starker Zerrung der Muskeln und Bänder sind zu unterlassen. Darum sind zu vermeiden Durchschultern und solche Übungen, bei denen der Kopf schnell einen größeren Kreis beschreibt; etwa Hin- und Herschwingen im Kniehang, Riesenfelge, Bauchwelle u. dgl. Dagegen wird Schwingen der unteren Körperhälfte noch sehr gut vertagen, daher kann z. B. von älteren Turnern die Hüfte noch recht schön ausgeführt werden. Hintenüberbeugen des Rückens gewaltsam ist auch zu vermeiden. Vorsicht bei Spannbeugen. An ihre Stelle treten besser Kriechübungen. Zu einzelnen Geräten noch ein paar Hinweise:

Kletterstangen. Das eigentliche Klettern mit Klettersehle, eine der beliebtesten Übungen des Jugend- und Wettturnens, kommt für das Turnen der Älteren nur wenig in Betracht. Einestheils wegen der damit verbundenen Anstrengung, andernteils weil es für das Turnen der Älteren, und besonders da, wo beschränkte Geräteverhältnisse höchstens ein einziges Paar Kletterstangen zulassen, zu wenig Abwechslung bietet. Zur Erleichterung kann, wo

dies möglich ist, eine Leiter zur Erreichung der nötigen Höhe angelegt werden, um das Hangeln abwärts üben zu können. Wo sich also aus irgendwelchen Verhältnissen die Vornahme von Kletterübungen nicht von selbst verbietet, können die Älteren dann und wann auch mal zur Vornahme weniger anstrengenden Hangelübungen an die Kletterstangen geführt werden, schon darum, weil die „Hangkraft“ viel schneller schwindet als die Stützkraft. Nur Übung hält den Verfall der Hangkraft auf. Mit Bruch Behaftete müssen ein Bruchband tragen (Sportarzt).

1. Klettern auf und ab an schrägen Stangen (hier ist es am leichtesten).
2. Hangeln an zwei Stangen.

Leiter. Weniger entbehrlich als die Kletterstangen sind für die Älteren die Übungen an der senkrecht, waagrecht und schräg zu benutzenden Leiter. Die Übungen an den Leitern kommen besonders den Schulter-, Rücken-, Brust- und Armmuskeln, teilweise auch den Beinmuskeln zugute, sie sind daher in dem allgemeinen Wechsel mit den Stütz- und Springübungen der anderen Geräte mit einzuschließen.

1. Das Hangeln auf- und abwärts an der schrägen Leiter, zur Stärkung und Erhaltung der Hangkraft.
2. Das Auf- und Absteigen an der Oberseite der schrägen Leiter, zur Gewöhnung an schwindelfreien Höhengestaltung. (Bekämpfung des Schwindelgefühls.)

Schwindelgefühl ist zurückzuführen auf Mangel an Übung, auf eine gewisse Nervosität, Angstlichkeit, Ungeschicklichkeit und ist in diesem Falle durch immer höher werdenden Leiterstand, der langsam ansteigt, erfolgreich zu bekämpfen.

Weiter kann Schwindelgefühl zurückzuführen sein auf Mangel an Geschmeidigkeit der Hirngefäße. Dann ist jede Übung mit Steigen in größere Höhe zu unterlassen, eine Bekämpfung dieses Schwindels durch Leibesübung ist nicht zu erwarten. Hier muß letzten Endes der Sportarzt mit seinen Untersuchungsarten und dem Blutdruckmesser unterscheiden, um was es sich handelt.

Reck. Niedriggestellt zu Hangstandübungen, Aufschwung- und Spreizübungen, Sprunghoch zu Hangübungen (Hangeln, Hangzucken,

Armbeugen und -strecken, Schwingen) und leichten Aufschwüngen zu verwenden.

Wer schon immer turnte, wird manche seiner einstigen Lieblingsübungen immer noch mal probieren. Insbesondere „die Rippe“ (geht sie noch?).

Wer erst spät anfängt, muß sich auf die obengenannten Übungsformen beschränken.

Vor allem die Unterschwünge, Wellen und Felgen werden nun allmählich wegfallen. Die Blutverteilung verträgt das nicht mehr.

Auch die Übungen, bei denen der Kopf abwärts hängt, verbieten sich mehr und mehr. (Das blaurot werdende Gesicht ist ein warnender Beweis hierfür.)

Übungen mit starker Beugung des Rückens sind auf alle Fälle zu vermeiden. Dagegen sind recht viele Übungen, zumal von Steiferen, zu Schwindel Neigenden zu machen am Reck im Hangstand. Der Turner, der freistehend die Übungen nicht würde machen können, vollbringt sie leicht, wenn er sich mit einer oder zwei Händen im Halbhang am Reck (oder an den Ringen) festhält. Das sind Kreisen des ganzen Beines, Hin- und Herschwingen des Beckens, Kreisen des Unterleibes (befördert den nun träge zu werdenden Stuhlfgang), Seitenausliegen u. dgl.

Man übt weiter:

1. Haltungsbessernde Übungen.
2. Heitere Übungsformen.

Barren. Am Barren ist die Übungsauswahl größer als am Reck. Die Stützkraft ist dauerhafter. Turnanfänger müssen Querstützübungen vorsichtig betreiben. Man übt:

1. Auf- und Abstützen in vielen Formen.
2. Sitzwechselübungen (das heißt: mittels Schwung oder Spreizen Übergang aus einer Sitzart in die andere).
3. Hangstand- und Liegestützübungen.

Wer schon immer turnte, wird Rippen (oder Aufstippen) und die große Auswahl der Abgänge immer wieder gern turnen. Das Maß der Kräfte ist hier bestimmend.

Abwechslung zwischen Hang und Stütz muß angestrebt werden.

4. Haltungsbessernde Übungen.
5. Heitere Übungsformen.

Pferd. Einen wichtigen Platz unter den Geräten für das Turnen der Älteren nimmt das Pferd ein. Hier ist auch die Auswahl unter den zweckmäßigen Übungen verhältnismäßig reichhaltig. Selbstredend kommen eine Reihe von Gewandtheitsübungen und Sprüngen in Wegfall, so z. B. die Längsprünge, dann Handstehen, Überschlag, Grätsche und Hocke. Letztere werden wohl hier und da noch geturnt, jedoch für die Allgemeinheit sind sie nicht mehr geeignet. Ebenso fallen die zusammenhängenden Kreisgeschwünge nach und nach weg.

Bleibt sind:

1. Auf- und Abstützen in verschiedenen Formen.
2. Leichte Übersprünge.
3. Einfaches Spreizen und Kreisen.
4. Haltungsbessernde Übungen.
5. Heitere Übungsformen.

Schaukelringe können gelegentlich auch die Älteren benutzen. Wenn auch hier die künstlerischen Übungen der Jugend nicht in Betracht kommen können, so dürfen sich die Älteren doch noch ordentlich warm arbeiten an den nützlichen Übungen des Körperschwingens und -kreisens, sowie den Übungen im Hangstand und Liegestütz, die sämtlich von allgemein günstiger Wirkung auf die ganze Körpermuskulatur sind. Mit den Übungen im Schaukeln wird es allmählich zu Ende gehen. Die Blutverteilung des Körpers verträgt es nicht mehr.

Bock — Kasten. Auch Bock und Kasten sind als Übungsgeräte der Älteren nicht zu verwerfen. Viele der am Pferd geturnten Übungen lassen sich ohne größere Änderungen auch am Bock oder Kasten ausführen. Manche werden leichter sein, andere wieder schwerer.

1. Auf- und Abstützen.
2. Übersprünge in verschiedenen Formen.
3. Haltungsbessernde Übungen.
4. Heitere Übungen.

Niedersprünge sind im zunehmenden Alter mit Vorsicht zu betreiben. Die Gefahr eines Knochenbruchs ist im Alter größer als in der Jugend, zumal wenn es sich um schwere Leute handelt. Technisch richtiges, federndes Niederspringen lernen und nur von geringer Höhe niederspringen.

D. Leichtathletischer Kraftsport

wie Gewichtheben, Werfen oder Stoßen und Ringen sind unterschiedlich zu behandeln. Je nach Körperbeschaffenheit können starke ältere Männer noch Gewichte heben. Nur sollen sie sich vor starken Pressungen hüten. Das heißt also: Hebe nur solche Lasten, die du „spielend“ bewältigst.

Gebungen, die ein längeres pressendes Aussetzen der Atmung und der Blutzirkulation hervorrufen, sind unter allen Umständen zu vermeiden.

Wer früher schon keine Gewichte hob, soll es jetzt gar nicht erst anfangen. Nützig ist's nicht.

Dauerhebungen mit leichten Gewichten sind wertvoller.

Werfen und Stoßen kann sehr lange geübt werden.

Man hüte sich nur vor Übertraining.

Ringen ist wegen dem Nachlassen der Herz- und Atmungsaktivität nicht mehr zu empfehlen.

Laufen. Mit zunehmendem Alter wird die Lauftüchtigkeit geringer. Herz- und Blutgefäße können den Mehraufwand an Blutverteilungsarbeit nicht mehr in dem Maße wie in der Jugend leisten und die Atmung wird auch schwächer. Jetzt stellen sich die Symptome der Kurzatmigkeit ein.

Ein gemächlicher Dauerlauf von 1—3 Minuten wird von den meisten noch gut „bestritten“. Solange das noch gut geht, sollte man nicht darauf verzichten.

Ein kurzer Lauf gehört zur Verlängerung des Lebens. Wer ihn aber nicht übt, wird bald überhaupt nicht mehr laufen können. Für längere oder schnellere Läufe sind Herz und Lunge sowie die starren Muskeln nicht mehr zu haben. Drum nicht mehr Galopplaufen, sondern nur noch Trab mit langsam weit ausgreifenden Schritten unter genügender Atmung. Wenn die Luft knapp wird, der seht aus (Sportarzt fragen). Man läuft so lange, bis man

denkt, wenn ich jetzt aufhöre, kann ich gleich wieder noch die halbe Zeit machen.

100-Meter-Wettkampf und darüber ist nicht mehr zu raten. Aber wir raten Gang- und Gehübungen, Schnellgang, Wechselgang, Trippelgang, Trippelwechselgang, Hüpf Schnellgang usw. Dann noch zur Übung der Knie und Hüftgelenke der Gang mit mehr oder weniger tief gebeugten Knien, oder Gehen mit starkem wechselweisem Einsinken der Knie, möglichenfalls barfuß mit Einkrallen der Zehen in den Bahnsand, Hindernisschnellgang.

Springen. Die Springübungen dürfen der Altersriege ebenfalls, wenn auch mit größerer Vorsicht als sie die Jugend übt, geboten werden, denn das Springen kräftigt in hervorragender Weise die Bein- und Hüftmuskeln, fördert das Abschätzungsvermögen und übt günstigen Einfluß auf den Kreislauf und die Atmung aus. Beim Springen soll der Atem während des Anlaufes und Sprunges angehalten werden, erst im Augenblick des Niederspringens soll das Ausatmen erfolgen. Der Mund soll stets geschlossen sein und die Zähne sollen fest aufeinander liegen, damit ein Beschädigen der Zunge nicht vorkommt. Alle Niedersprünge müssen mit leichtem Kniebeugen begleitet sein, um den besonders im Alter gefährlichen Erschütterungen der Wirbelsäule usw. aus dem Wege zu gehen. Zu tiefes Kniebeugen kann das Aufschlagen des Kinns auf die Knie zur Folge haben. Alle Sprünge sollen nicht zu rasch aufeinander folgen.

Springen ist nicht schädlich, solange der richtige Niedersprung eingehalten wird. Das ist am leichtesten bei niederen Sprüngen. Weiche Niedersprungstelle!

In all den sportlichen Übungsformen entscheidet die körperliche Beschaffenheit des einzelnen.

E. Wettkämpfe.

Hier herrscht das Faustballspiel, sofern überhaupt noch an Wettkämpfe gedacht wird. Die Älteren lieben beim Übungsspiel — zu dem sie gern antreten und das man solange als möglich pflegen sollte — die ruhigere Spielweise mit den schön gespielten hohen Bällen.

Andere Spiele. Von anderen Spielen sind noch Fuß- und Handball zu erwähnen. Das Zusammenführen der „Alten“ in

Altersmannschaften wird viel zu wenig gepflegt. Die Leistungen fähigen Sportler werden oft noch ohne Nachteile und mit Lust und Liebe bis zum 50. Jahre dabei sein können. Fuß- und Handball sind Lauspiele. Mit dem herannahenden Alter wird der Sportler ganz von selbst aufhören. Hingegen können die „be-schauligen“ Neckspiele jederzeit getrieben werden.

F. Wintersport,

wie Eisklaufen, Skifahren und Rodeln, ist auch für ältere Leute außerordentlich gesund, sofern die allgemeinen Grundsätze über Vermeidung von Überanstrengungen befolgt werden.

Ältere Leute müssen sich noch mehr als die Jugend vor Erkältungen schützen.

G. Das Wandern

ist diejenige Form der Leibesübung, die bis ins höchste Alter hinein fortgesetzt werden kann. Von selbst werden die Strecken leichter und kürzer genommen. Aber gesund ist es bis zum letzten Versuch. Vorsicht beim Schwitzen vor Erkältungen. Wenn nötig, trockene Leibwäsche mitnehmen zum Wechseln in der Herberge.

H. Wassersport.

Das Schwimmen kann auch von älteren Personen noch gelernt werden, die noch nie geschwommen haben. Soweit sie sich noch nicht in unserer leichten Übungs- und Schwimmkleidung betätigt haben, wird ihnen, zumal den Frauen, das Entkleiden und Nacktsein etwas schwer fallen; sie werden glauben, man schaue nur auf sie und ihre schon etwas angejahrten Körper. Doch auch darüber kommt man hinweg. Nur wird der ältere „Schwimmlehrling“ nicht so schnell lernen wie der junge, aber er bekommt es doch heraus und wenn es ein Jahr lang dauert.

Besonders empfehlenswert ist: Schwimmen und Wasser-springen. Beides kann man bis ins hohe Alter betreiben, wenn man den reinen sportlichen Wettkampf dabei ausschaltet.

Erhaltung der Muskelkraft, Verbesserung des Appetits, Vertiefung der Atmung, Anregung der Herz-tätigkeit sind besondere Merkmale des Schwimmbades.

Die belebende Wirkung auf das Nervensystem durch ein kaltes Bad wird am besten dadurch bewiesen, daß der Mensch sich nach

einem solchen besonders wohl fühlt. Das Leben und der Jubel in einer Schwimmanstalt, wo sich alle wieder jung fühlen, lassen mit Recht die Bezeichnung „Gesundbrunnen“ zu.

Doch auch das Wasserfahren ist oft recht geeignet, Älteren besondere Naturgenüsse zu verschaffen. Wasserwanderungen im wendigen Boot auf stillem oder bewegtem Wasser bieten je nach Veranlagung besondere Reize. So bietet der Wassersport Gelegenheit, seine körperlichen und geistigen Kräfte regsam zu erhalten, selbst im vorgeschrittenen Lebensalter.

Musterübungsstunden für Ältere.

Die nachstehenden Übungsstunden wurden in dieser Form mit den Altersklassen der Bundesschule durchgeführt und entsprachen im Hinblick auf Inhalt, Zusammenstellung und Durchführung dem Können und den Wünschen der Teilnehmer.

Die Frauenklasse ist 40 Teilnehmer stark, die Älteste zählt 52 Jahre, das Durchschnittsalter ist 41 Jahre. Die schwerste Teilnehmerin wiegt 208 Pfund, das Durchschnittsgewicht ist 141 Pfund.

Die Männerklasse ist 36 Teilnehmer stark. Der Älteste zählt 56 Jahre, das Durchschnittsalter ist 44 Jahre. Der schwerste Teilnehmer wiegt 177 Pfund, das Durchschnittsgewicht ist 142 Pfd.

Die Mitglieder der Versuchsklasse für Ältere an der Bundesschule üben abwechselnd Dienstags, einmal die Frauen, das andere Mal die Männer (also jede Klasse hat alle 14 Tage eine Übungsstunde, gelegentlich üben beide Klassen auch zusammen). Es sind, wie bei allen Versuchsklassen, keine ausgesuchten Leute beisammen. Die Teilnehmer gehören den Leipziger Turn- und Schwimmvereinen an. Die Klassen sind offen für alle Sparten.

1. Eine Übungsstunde für Männer.

Einleitende Übungen. Wie immer, so beginnt auch diesmal die Übungsstunde wieder mit Gehen, Schnellgehen, Laufen, Gehen mit Riesenschritten und Laufen mit Trippelschritten. Die Teilnehmer halten sich hierbei in einer losen Gruppe — ohne Reihenbildung — zusammen. (Es besteht die Abmachung, daß jeder, dem es zuviel des Laufes wird, wer starkes Herzklopfen empfindet oder Seitenstechen, von selbst innehält und sich frei bewegend erholt.)

Pause.

Spiel: „Pritsch-Häschchen.“ Fünf gefaltete Papp-Pritschen werden unter die Teilnehmer verteilt. Wer die Pritsche hat, ist Schläger und verfolgt die Teilnehmer ohne Pritsche. Wer von diesen einen Schlag mit der Pritsche bekommt, wird Schläger. Der bisherige Schläger läßt im gleichen Augenblick die Pritsche fallen, der neue Schläger hebt sie schnell auf und sucht nun seinerseits wieder jemand zu schlagen. Das Spiel ist sehr lebendig und macht viel Freude. (Heitere Gymnastik.)

Pause.

Gymnastik: Die Gruppe geht vorwärts mit folgenden gymnastischen Zuordnungen:

- a) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Hochreißen des rechten Knies bis an die Brust, Niederstellen.

Wiederholen, wenigstens viermal. Immer links antreten, dann dieselbe Übung mit rechts antreten und Hochreißen des linken Knies.

- b) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Vor- und Seitsschwingen der Arme in Kammhalte beim Weitergehen und wieder abschwingen.

Wiederholen, Versuch; achtmal.

- c) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Das rechte Bein vorhochschwingen (so hoch als möglich) und wieder niederstellen.

Wiederholen, viermal, dann rechts antretend wiederholen.

- d) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Mit dem Schlußtritt links Ausholen und Vorabhauen der Arme mit geballten Fäusten und mit Beugeschwung. Dann Wiederaufrichten.

Wiederholen, viermal, dann rechts antretend wiederholen.

- e) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Seithochschwingen des rechten Beines und wieder Niederstellen.

Wiederholen, viermal, dann rechts antretend wiederholen.

- f) 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärts, links antreten.
3 u. 4. Zweimal Schlußhüpfen mit Armkreisen, ähnlich dem beim Seilhüpfen üblichen.

Wiederholen, viermal, dann rechts antretend wiederholen.

Pause.

Gerät, Sprossenwand (oder Leiter senkrecht). Es sollen immer soviele Teilnehmer als möglich üben.

- a) An jedem Sprossenfeld ein Übender mit Zwiegtiff in Schulterhöhe an einer Sprosse, auf ein Zeichen ganze Drehung links — die Hände bleiben lose gefaßt an der Sprosse —, Zeichen, Zurückdrehen; mehrmals wiederholen.
- b) Vor jedem Sprossenfeld sitzt ein Übender, die Füße unter der untersten Sprosse, Knie gestreckt, Armhochhalte; Rückenkenken — Wiederaufrichten, mehrmals. (Kräftigung der Bauchmuskeln.)
- c) Vor jedem Sprossenfeld steht ein Übender, die Hände rittgriffs an einer Sprosse; ein zweiter versucht, dem ersteren die Hände von der Sprosse loszureißen, der hält aber so fest als möglich.
- d) Vor jedem Sprossenfeld sitzt einer wie bei b; ein anderer steht auf der dritten Sprosse von unten. Auf ein Zeichen steigt der Stehende so schnell als möglich höher, so hoch als es geht. Der Sitzende sucht den Entfliehenden an den Beinen zu halten. (Heitere Gymnastik.)

Spiel: „Kaltgestellt.“ Ein Flankendoppelkreis (Paare in Gegenstellung), die Äußeren haben die linke, die Inneren die rechte Körperseite der Kreismitte zugekehrt. Ein Spieler tritt in die Kreismitte, dadurch wird ein Platz im Kreis frei. Einer der Spieler hat keinen Genossen mehr, er ist „kaltgestellt“. Der Mittelmann hat die „Pritsche“ und läßt die Kreise in seiner Gesichtsrichtung laufen. Aber nur wenige Schritte. Dann ruft er „Halt!“. Jeder sucht sich jetzt einen Genossen zu einem neuen Paar. Auch der „Kaltgestellte“ sucht mit. Alles faßt sich, nur der Mittelmann bleibt stehen. Jetzt wird wahrscheinlich ein anderer „kaltgestellt“ worden sein. Der muß sich in der Mitte melden, bücken und eins hintendrauf hauen lassen. Dann recht flott weiter, das gibt Spaß.

Gymnastik mit einer Keule im Gewicht von drei Pfund. In Reihen geöffnet und in Schachform aufstellen. (Jetzt hat das geordnete Aufstellen Sinn, es soll niemand von der schwingenden Keule getroffen werden.)

- a) Acht Außenarmkreise rechts, dann links, (d. h. Schwingen mit dem rechten bzw. linken Arm).
- b) Acht Außenarmkreise rechts mit Wucht (Kniewippen), dann links.

- c) Acht Außenarmkreise rechts mit Schlupfhüpfen, dann links. Alle Armkreise beginnen aus der Hochhalte.
- d) „Zu Paaren um!“ Beide Keulen anfassen (d. h. die eigene Keule vorhalten und die des Gegners am Keulentrumpf ergreifen), nun erst „Ziehkampf“ und auf ein Zeichen „Schiebekampf“.
- e) Quergrätschstand, linkes Bein vorn, rechter Arm mit Keule in Hochhalte; acht Armkreise rückwärts, nach der Art des Ausholens zum Schleuderballwerfen, dann links.
- f) Armkreisen rückwärts wie bei e, aber mit Wucht (Kniewippen).
- g) „Die Paare“ treten wie bei d wieder zusammen. Eine Keule wird an eine Seite des Übungsplatzes weggebracht. Ein Übender hält seine Keule fest, der andere sucht sie ihm zu entreißen („Keulenkampf“).

Schlusspiel: „Prügel suppe.“ Die Abteilung ist im Kreis zu Paaren geordnet und geht im Kreise vorwärts. Auf ein Zeichen („Pfiff“ usw.) soll der Innere dem Äußerer mit der flachen Hand soviel Schläge als möglich aufs Gesicht verabreichen. Der Äußerer entzieht sich dieser liebevollen Behandlung durch die Flucht, der Innere eilt ihm — immer prügelnd — nach. „Zeichen!“ Zu Paaren sammeln und weitergehen. Plätze wechseln! (Die Inneren sind nun Äußere geworden.) Das Spiel beginnt wie vorher von neuem.

Aufgabe für das tägliche Üben zu Hause. Es wird jedesmal eine neue Aufgabe für das tägliche Üben durchgeprobt und besprochen. Zwei bis drei Übungen genügen. Sie müssen überall leicht ausführbar sein. Die heutige Aufgabe besteht in:

1. Übung.

Früh im Bett oder auf einer Decke am Fußboden zu üben: Aus dem Streckliegen auf dem Rücken, Aufrichten ohne Stütz der Hände in den Sitz und Vorbeugen zum Erfassen der Fußspitzen, mehrmals nachwippen. Wieder hinlegen. Die Arme können dabei helfend miterschwingen, aber nicht stützen.

Übungsziel: Kräftigung der Bauchmuskeln und Bekämpfung der zu starken Beugung der Lendenwirbelsäule.

Nach zu stärken wiederholen, nach jedem Hinlegen kann eine Pause von 2 bis 4 Zählzeiten eingeschaltet werden.

2. Übung.

Aus dem Stand rechts oder links seitlings am unteren Bettende (oder am Tisch) mit Stütz einer Hand auf dem Bettende (oder der Tischkante), weites Rückstellen eines Beines mit gleichzeitiger Beugen des anderen, Oberkörper aufrecht, noch besser etwas rückwärts gehalten, und acht- bis zwölfmal Kniewippen.

Übungsziel: Streckung der vorderen Hüftgelenkbänder, die sich durch vieles und langes Sitzen bei der Arbeit verkürzen und schlechte Körperhaltung und Schiefstellung des Beckens erzeugen.

Ein **Schlusslied** kann die Übungsstunde beenden.

2. Eine Übungsstunde für Frauen.

Einleitende Übungen. Gehen, Laufen und Schritthopfen in abwechselnder Folge bilden den Anfang. Dazwischen entsprechende Pausen. Alles in loser Gruppe. Nachher Gehen und Laufen mit Viertel-Drehungen und mit Schritthopfen oder Laufen kreuz und quer durcheinander.

Pause.

Spiel: „Die Spazzen.“ Wir gehen zu Paaren im Umzug. Dann zu Doppelpaaren (zu Vieren). Die Hälfte der Paare wird nun eingeteilt in „Nester“, das sind Paare, das Gesicht zueinander mit gefassten Händen. Die Nester stellen sich zwanglos an einer Seite des Übungsplatzes auf. Die andere Hälfte der Teilnehmerinnen sind die Spazzen. Es gehören immer zwei Spazzen zusammen (ein Pärchen). Man richte es so ein, daß entweder ein Spaz oder ein Spazzenpärchen (oder drei Spazzen) mehr sind als Nester. Das Spiel ist nun so: Die Spazzenpärchen sind am entgegengegesetzten Ende des Platzes, gegenüber den Nestern, versammelt. Sie „fliegen“ erst dort wild durcheinander, auf ein Zeichen des Leiters fliegen sie „zu Nest“. (Vielleicht mit lautem: Tschilp! Tschilp!) Immer zwei in ein Nest, nicht mehr. Dadurch müssen einige oder nur einer der Spazzen übrigbleiben, die kein Nest finden konnten. Diese werden durch Hand- oder Pritschenschlag bestraft.

Alsdann wird gewechselt. Die Nester werden Spazzen, die Spazzen Nester. Es muß so verteilt werden, daß bei den Spazzen immer mehr beteiligt sind als bei den Nestern.

Als Abänderung kann dann das Spiel so wiederholt werden, daß in jedem Neste bereits ein Spaz drin ist. Die noch draußen

besindlichen suchen nun — wie bei der vorigen Form — Einlaß. In jedes Nest sucht einer einzudringen. Jetzt wird ihm das aber durch das Nest und den schon drin befindlichen Spatz verwehrt. Es entsteht ein Ringkampf ums Nest. Das gibt viel Spaß. Auch hier wird gewechselt zwischen Nest und Späßen.

Gymnastik. Die Gruppe geht vorwärts. Nach je acht Schritten folgt immer Halt und folgende Unterbrechungen:

- a) Viermal Beinstampfen links, dann viermal rechts, acht Schritte gehen und
- b) achtmal Schlupfhüpfen, acht Schritte gehen und
- c) mit Beugen in den Hockstand viermal Handpatz links auf den Boden, dann viermal Handpatz rechts, acht Schritte gehen und
- d) achtmal Handpatz mit beiden Händen auf den Boden, acht Schritte gehen und
- e) viermal Handpatz links aufs Gesäß, dann viermal rechts, acht Schritte gehen und
- f) achtmal Handpatz mit beiden Händen aufs Gesäß, acht Schritte gehen und hierauf dieselben Übungen mit Laufen statt Gehen.
P a u s e.

Gerät, Schwedische Bank. Vier Bänke stehen in Abständen von je 3 Meter nebeneinander. Es wird geübt:

- a) In der losen Gruppe Gehen mit Übersteigen der Bänke.
- b) Gehen mit Überspringen der Bänke.
- c) Gehen mit Schlupfhüpfen über die Bänke.
- d) Grätschlaufen über die Bänke, d. h. die Bank zwischen den Beinen. (Entweder in Schlangenklinien alle über alle Bänke, oder aus der Gruppe heraus nur über die Bank, vor der die Teilnehmerinnen gerade stehen.)
- e) Reckstütze auf den Bänken, hintereinander, die Hände auf den Schultern der jeweils vorn Sitzenden. „Rudern“ (Vor- und Rückbeugen im Sitz).
- f) Reckstütze, Arme in Seithalte, Seitbeugen links und rechts, die Hände sollen jedesmal den Fußboden berühren.
- g) Reckstütze, Arme Seithalte, Rumpfdrehen links und rechts.
- h) Reckstütze, Rumpfdrehbeugen links und rechts, die Hände berühren den Fußboden.

i) Auf jeder Bank sitzen Teilnehmerinnen im Reckstütze, dicht hintereinander. Auf ein Zeichen erfolgt ein Schiebekampf nach vorn, mit dem Ziel, die Vordere herunterzudrängen. Die Vordere leistet aber kräftigen Widerstand. Muß sie weichen, dann setzt sie sich hinten an und hilft mit, die Nächste abzuschieben.

Spiel: „Das Bienechen.“ Es bilden sich zwanglos Halbkreise von etwa acht Teilnehmerinnen. Eine davon ist das Bienechen, das vor dem Halbkreis steht. Alle anderen im Halbkreis Stehenden halten beide Hände vor. Das Bienechen hält seine Hände nebeneinander über denen der anderen. Alle summen wie Bienen; hierbei bewegt das Bienechen seine Hände innen über denen der anderen links und rechts hin und her. Plötzlich schlägt sie zu. Wer getroffen ist, ist das neue Bienechen, das alle Bienechen stellt sich an den freigewordenen Platz. Es soll jeder Teilnehmer aufpassen, daß er nicht geschlagen wird. Nicht vorher schon die Hände wegziehen.

Gymnastik. Die Teilnehmerinnen stehen zu Vieren beieinander.

1. Übung.

- 1—8. Gehen im Viererkreis mit Handfassung.
- 9—16. Fassung los und Armbogen links und rechts zur Kreismitte. Mehrmals wiederholen.

2. Übung.

- 1—8. Galopphüpfen im Viererkreis mit Handklapp.
- 9—16. Armbogen mit beiden Armen nach der Mitte des Kreises. Mehrmals wiederholen.

3. Übung.

- 1—8. Gehen im Vierer stern rechts (d. h. die Vier fassen sich mit den rechten Händen zum Stern).
- 9—12. Griff lösen und Seitbeugen nach der Kreismitte mit dreimal Nachwippen und mit Schwingen des äußeren Armes über den Kopf und Druck des inneren gegen das Becken.
- 13—16. Halbe Drehung zum Vierer stern links (die linken Hände sind gefaßt).
- 17—32. Wiederholung der Übung wie bei 1—16. Das Ganze wiederholen.

Schlusstanz. Ein „Rheinländer“. Musik aus unserem Notenbuch: „Musik und Leibesübung“ Nr. 114.

Vorübungen:

- a) Leichtes Hopsen beim Vorwärtsgehen.
- b) Hopsen mit Drehen (Hüpfwalzer).
- c) „Hopsferlaufen“ = zwei Lauffschritte und ein Hopsen folgen einander.
- d) 1—4. Zwei Lauffschritte, ein Hopsen nach außen;
5—8. zwei Lauffschritte, ein Hopsen nach innen;
9—16. Hüpfwalzer mit Tanzfassung.
Wiederholen.

Aufgabe für das tägliche Üben zu Hause. (Siehe Vorbemerkung zum ersten Beispiel.)

1. Übung.

Früh im Bett liegend oder, wenn dazu Gelegenheit ist, auf einer Decke am Boden. Ein wenig die gestreckten Beine heben (nur so viel, daß sie nicht mehr aufliegen und nun frei gehalten werden müssen). Alsdann kleines Seitgrätschen und Schließen der Beine, recht schnell (12 bis 16 kurze Zählzeiten). Hinlegen der Beine und nach einer kurzen Pause Wiederholung der Übung so oft, als sie gut ertragen wird.

Übungsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

2. Übung.

Am Stuhl: Man steht neben der Lehne, eine Hand stützt auf der Lehne. Dann folgt: Bein-schwingen vor- und rückwärts. Hierbei soll der Höhepunkt der Übung beim Rück-schwingen sein. (Am besten mit dem dem Stuhle näheren Bein.) Beim Bein-rück-schwingen soll der Oberkörper aufrecht nach hinten genommen werden. Der freie Arm soll mit dem Bein-rück-schwingen kräftig seit-schrägauf nach hinten schwingen. Etwa acht- bis zwölfmal. Hierauf umdrehen und das andere Bein schwingen.

Übungsziel: Streckung der vorderen Hüftgelenkbänder und durch das Armschwingen Kräftigung der Rückenmuskeln mit Dehnung der Brustmuskulatur.

Wo sich einige Stühle im Übungsraum befinden, soll die Übung erst richtig gezeigt und probiert werden.

Ein Schlußlied beendet die Übungsstunde.

G. Benedig.