

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Das Mädchen-und Frauenturnen - Gymnastik

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Das Mädchen- und Frauenturnen — Gymnastik.

Die ersten, die eine etwas andere Art der Leibesübungen als das stramme, straffe, sog. deutsche Turnen durchführten, waren die Schweden. Das sog. Schwedische Turnen brachte gegen Ende des letzten Jahrhunderts neue Apparate auf, so z. B. die ausgezeichnete Sprossenleiter. Auch wurden die einzelnen Muskelgruppen von den Schweden schon besser durch besonders ausgedachte Übungen durchgearbeitet.

Bald darauf, zu Anfang dieses Jahrhunderts, hat dann die amerikanische Ärztin Beß Mensendieck dem Turnen für das weibliche Geschlecht neue Wege gewiesen.

Wir haben schon in einem früheren Hefte davon gesprochen, wie die körperliche Entwicklung der Mädchen schneller verläuft als die der Knaben, daß sich die Zeit des Hauptwachstums bei ihnen in wenige Jahre zusammendrängt und daß in dieser Zeit vor allem die Rückenmuskulatur, die zur Aufrechterhaltung des Körpers dient, besonders schwach ist. Ihre kräftige Ausbildung führt zu guter, aufrechter Körperhaltung. Meist finden wir auch, daß beim weiblichen Geschlecht die Arm- und Brustmuskulatur recht wenig gut entwickelt ist.

Das System von Beß Mensendieck strebt besonders danach, diese Schäden, die sich so häufig am weiblichen Körper finden, auszugleichen und zu verhüten. Sie erdachte ganz bestimmte, gegen diese Schäden gerichtete Übungen, vor allem zur Kräftigung der Muskelgruppen, die durch langes Sitzen oder durch langes Stehen leiden. Die Ausbildung eines guten Ganges, harmonischer, schöner Bewegungen auch im täglichen Leben lag ihr besonders am Herzen. Auch sie brachte schon Übungen, die man später als „Entspannungsübungen“ bezeichnet hat.

Innerhalb der verschiedenen deutschen Systeme, die im Laufe der Jahre bei uns bekannt geworden sind, betonen diese *Entspannungsübungen* ganz besonders die Schulen von Dora Menzler und Rudolf Bode. Sogenannte Verkrampfungen sollen durch Entspannung der betreffenden Muskeln gelockert und dadurch gerade die für den Frauenleib notwendige „Hin- und Herbeweglichkeit“, wie dies ein hervorragender Frauenarzt nennt, ermöglicht werden. Spannen und Lösen dienen der folgerichtigen Entwicklung jeder natürlichen Bewegung. Dem erwachsenen Menschen, der sich in der Regel mehr der Spannung als der Lösung seiner Muskulatur bewußt ist, wird die willkürliche Entspannung viel schwerer als die willkürliche Anspannung. Krampfartige Bewegungen finden wir bei der Ausübung vielfacher Berufsarbeit, sie ermüden den Körper bald, wenn nicht die notwendige Lockerung dem Körper zur natürlichen Gewohnheit geworden ist.

Im Bild eines springenden Menschen sehen wir den Zustand der höchsten Anspannung. Der ruhende Körper hingegen zeigt uns die vollständige Gelöstheit. Der viel weichere, schmiegsame Frauenkörper eignet sich ebenso wie der Kinderkörper besser zu Entspannungs- und Lockerungsübungen als der eckige und weniger anpassungsfähige Körper des Mannes. Doch werden neuerdings auch in das männliche Turnen Entspannungsübungen mit gutem Grunde einbezogen, da sie zur vollkommenen Beherrschung der Muskulatur ebenso notwendig sind wie die Anspannung.



Phot. Becker u. Maass, Berlin

Höchste Anspannung im Sprung

Zugleich mache man sich klar, daß mit der Entspannung der Muskeln auch eine Ausspannung der die Muskeln versorgenden Nerven einhergeht. Insofern können wir Entspannungsübungen auch zugleich als Erholung der Muskeln wie der Nerven betrachten.

Anderere deutsche Schulen neben den genannten bezwecken bei ihren

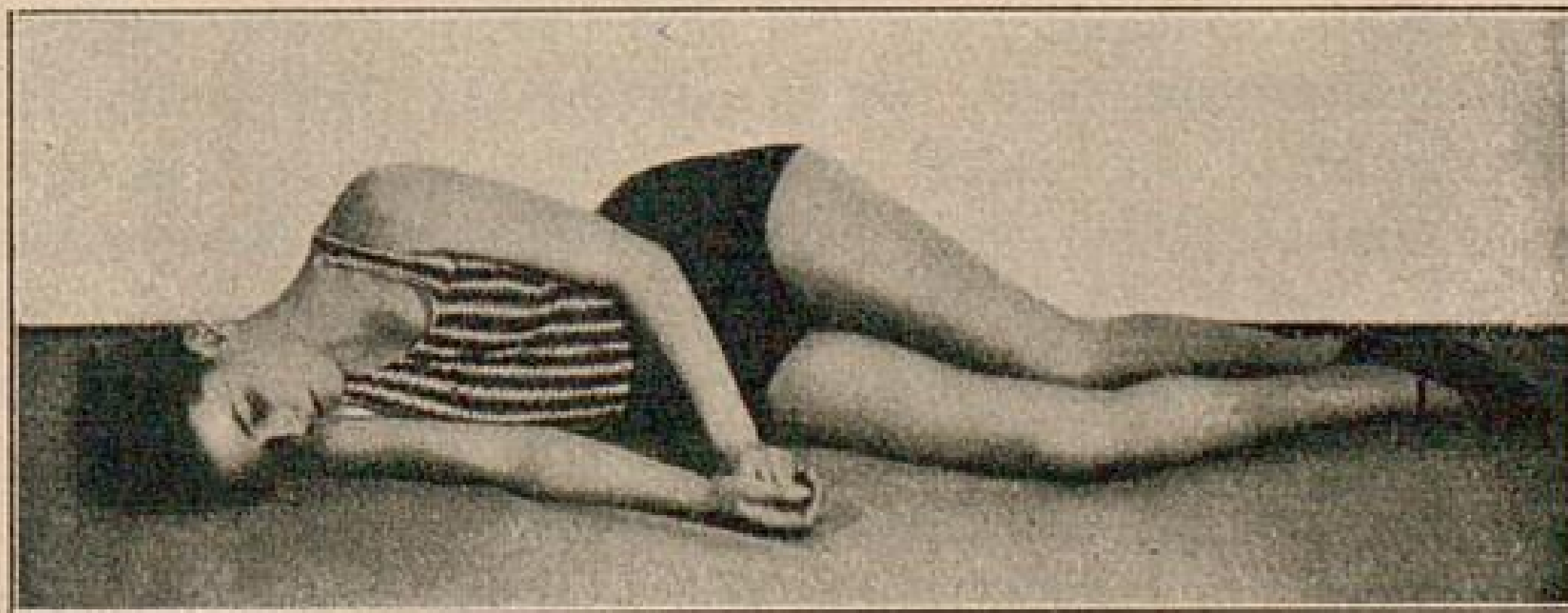
Uebungen mehr die künstlerische Darstellung durch körperlichen Ausdruck und durch Tanz.

Im Grunde ist es eine Sache des Geschmacks, der Veranlagung und des Temperamentes, welches System man bevorzugt. Da man mit der Gymnastik nicht nur den Körper beeinflussen will, sondern auch die Seele, so werden manche Mädchen und Frauen gerade an Ausdrucksbewegungen viel Freude haben, wogegen andere mehr die Sicherheit der Beherrschung ihrer Glieder bei kräftiger Durcharbeitung der Muskeln suchen.

Die Musik als Begleitung der körperlichen Uebungen ist ein nicht zu unterschätzender Faktor beim Turnen, besonders der Kinder wie der Frauen. Der sinnfällige Rhythmus der Musik unterstützt und betont den Rhythmus der Bewegung. Man sollte sich aber hüten, Musik, Tanz und die Ausdrucksdarstellung durch Körperbewegung beim Turnen zu sehr in den Vordergrund zu schieben, sofern es sich nicht um Berufsausbildung handelt. Es kommt sonst leicht zu einer Verweichlichung der Körperübungen und zu einer affektierten und effekthaschenden Pose, die überhaupt, vor allem aber in der körperlichen Erziehung, verpönt sein sollte.

Uns scheint, daß in jedem System gute und brauchbare Gedanken stecken und daß man sich nicht einseitig nur auf ein System festlegen sollte. So werden die strengeren Mensendieck-Uebungen sehr gut eine Abwechslung vertragen durch Zwischenfügung Bodescher Schwung- und Menzlerscher Entspannungsübungen. Gerade bei den Leibesübungen für das weibliche Geschlecht sollten aber auch Schnelligkeits- und Dauerübungen nicht vernachlässigt werden, was leicht geschieht, wenn man nur einseitig nach einem System arbeitet.

Auch das Geräteturnen nach der alten deutschen Art kann für Mädchen und Frauen großen Nutzen haben. Neben der schwedischen Sprossenleiter eignen sich vor allem die der Streckung dienenden Geräte wie Reck,



Phot. Becker u. Maas, Berlin

Vollkommene Entspannung im Ruhen

Kletterstangen und Armringe. Bei jüngeren und schwächlichen Menschen darf, wenn Kraft- und Stützübungen etwa am Barren und Pferd verlangt werden, die nötige Vorsicht nicht außer Acht gelassen werden. Auf sehr Schwächliche kann schon die Streckübung ungünstig wirken, weil dabei leicht die Schulterblätter aus ihrer normalen Lage entfernt werden, der Kopf sich nach vorn verschiebt und so eine sehr ungeeignete Haltung entsteht, die wir ja gerade vermeiden wollen.

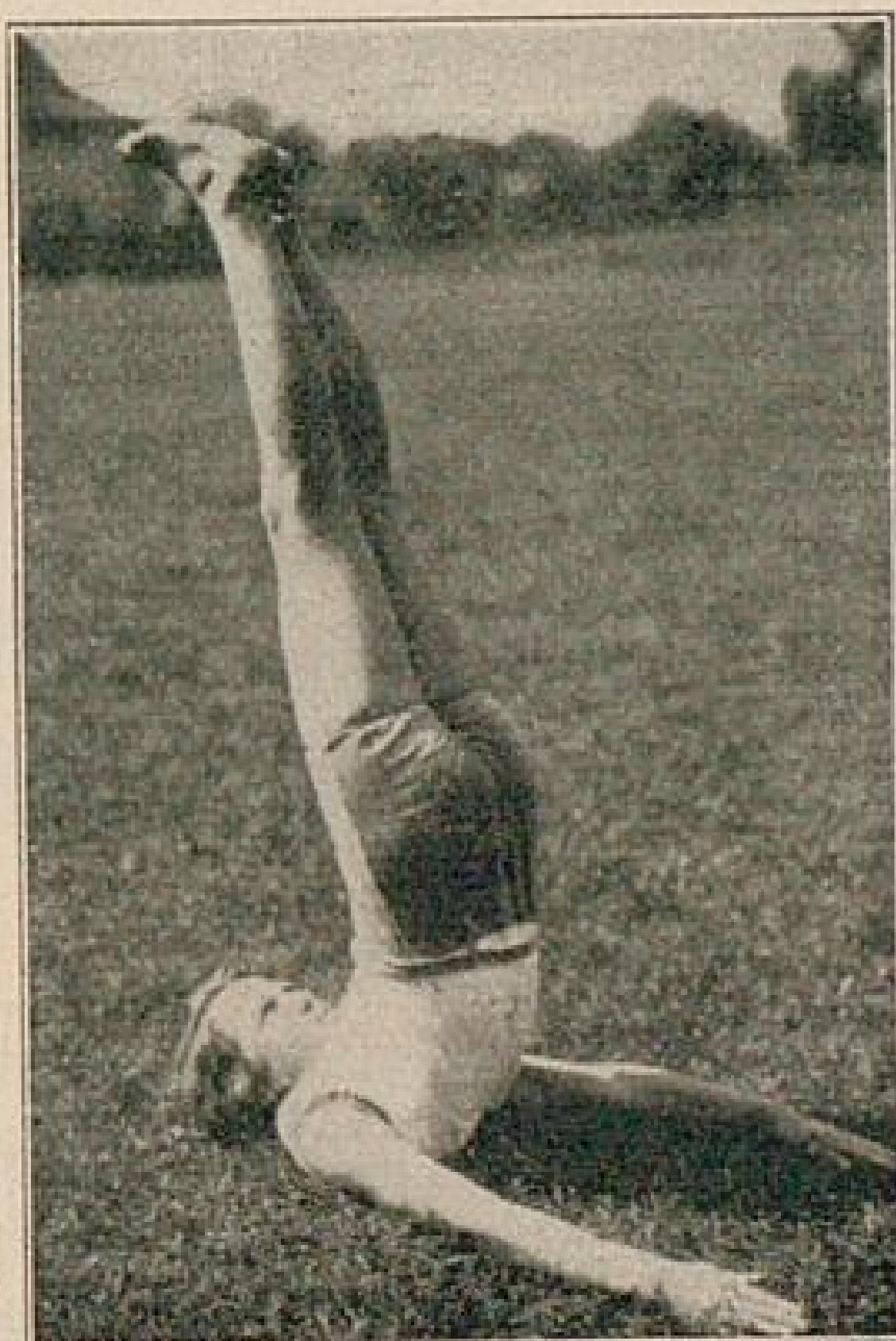


Der „Schubbarren“
Eine Übung die, Kindern viel Spaß macht.

Auch ältere Frauen, die vielleicht bisher niemals oder schon lange nicht mehr gymnastische Leibesübungen betrieben haben, müssen vorsichtig beim Turnen sein. Geräteturnen ist für sie garnicht am Platze, eben weil meist die dazu notwendige Gewandtheit und Elastizität fehlt und dann eine Ueberanstrengung unvermeidlich eintritt. Aber mit Maß betriebene Gymnastik ist für sie sehr geeignet, ebenso Laufen, Springen und andere leichtathletische Übungen, ferner Rasenspiele, die die Gewandtheit und Geschmeidigkeit des Körpers erhöhen.

Die Frage, wann am Tage man turnen soll, ist nicht allgemein zu beantworten. Der eine empfindet das Turnen früh am Morgen sehr wohltätig, der andere bevorzugt die Abendstunden nach getaner Tagesarbeit. Empfehlenswert ist es, in Gemeinsamkeit zu turnen. Am Alleinturnen läßt man

sich nur allzu leicht durch kleine Abhaltungen hindern; 5 bis 10 Minuten könnte aber wohl jeder am Tage dafür erübrigen. Vater und Mutter sollten es sich nicht nehmen lassen, mit ihren Kindern zu turnen. Nur mögen besonders die Väter nicht vergessen, daß Kinder schneller ermüden als sie selbst, auch wenn man es dem Kleinen Volk noch garnicht anmerkt. Auf die Frage, ob Leibesübungen auf Frauen und Mädchen zur Zeit ihrer Periode günstig wirken, läßt sich vom ärztlichen Standpunkt heute noch keine bestimmte Antwort geben. Vielleicht wird sie sich auch künftig nicht allgemein beantworten lassen. Eine gewisse Vorsicht und Zurückhaltung bei körperlichen Übungen in diesen Tagen möchten wir aber doch empfehlen.



Die „Kerze“

Leichtathletische Übungen.

Darunter seien hier jene Leibesübungen genannt, die vor allem im Freien ausgeübt und doch nicht als Spiele betrieben werden. Wir rechnen dazu auch das Laufen und Springen.

Das Laufen dient als wichtigste Dauerübung, vor allem der Übung des Herzens und der Atmung. Hier aber erwächst dem Leiter einer Laufübung eine große Verantwortung. Das jugendliche Herz ist empfindlicher