

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Neue Frauenkleidung und Frauenkultur**

**Deutscher Verband für Verbesserung der Frauenkleidung**

**Karlsruhe, 6.1910 - 10.1914; 12.1916**

Über Körperübungen für Kinder und Frauen von J. Oldewig, Dresden

[urn:nbn:de:bsz:31-107152](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-107152)



Abb. II. Aufnahme von Erwin Merkel, Freiburg i. Br.  
Einfaches Festkleid von Elisabeth Merkel, Freiburg i. Br.  
Beschreibung Seite XI und Schnittmusterbogen Fig. 9-17.

der Verantwortung, und sie muß zeigen, daß sie die Bedürfnisse für Wohnung, Nahrung und Kleidung richtig abzuwägen versteht. Die Modeindustrie von heute tut aber alles, um durch überstürzte Anforderungen die Kosten für die Kleidung der Frau in eine Höhe zu treiben, die in keinem Verhältnis mehr steht zur sonstigen Lebensführung. Und was das Schlimmste ist: Die Modeindustrie und die vielfach mit ihr Hand in Hand arbeitende Presse spekuliert mit raffiniert aufgemachten Vorführungen und Ausstellungen, mit verlockend dargestellten Modebildern geradezu auf die Unmündigkeit der Frau, auf ihren Mangel an Verständnis gegenüber den Anforderungen einer gesunden Volkswirtschaft.

Deutsche Frauen! Strebt nach einer höheren Kultur und sucht diese nicht in sklavischer Befolgung der neuesten Mode. Legt Wert auf gute Stoffe, guten Schnitt und Materialechtheit und meidet falschen Schein. Verschwendet Euer Geld nicht an Waren, die als Modeerzeugnisse im Preise unmäßig gesteigert sind, deren Dauerwert oft ganz gering ist.

Kleidet Euch einfach! Unterstützt die deutsche Bekleidungskunst, die jenen Schäden unmittelbar entgegenarbeitet. Stellt Eure Lebensführung auf eine gesunde Grundlage. Zeigt, daß Ihr den Ernst der Zeit versteht, damit

der wirtschaftliche Aufschwung Deutschlands nicht noch weiterhin in falsche Bahnen gelenkt wird!

*Deutscher Verband für Neue Frauenkleidung und Frauenkultur.*

Vorsitzende: Fr. F. Goetz; Bonn: Fr. A. Landau; Bremen: Fr. A. Runge; Breslau: Fr. O. Handel; Dresden: Fr. E. Law; Düsseldorf: Fr. Kräger; Essen: Fr. E. Schellbach; Flensburg: Fr. H. Holm; Görlitz: Fr. E. Labes; Halle: Fr. C. Walter; Hamburg-Altona: Fr. J. Jens; Hannover: Fr. P. Schulz; Heidelberg: Fr. E. Cadenbach; Karlsruhe: Fr. L. Sternberg; Köln: Fr. E. Wirminghaus; Leipzig: Fr. M. Schmidt; München: Fr. J. Braun; Königsberg: Fr. Keil; Provinz Ostpreußen: Fr. G. v. Wedel, (Allenburg); Pforzheim: Fr. A. Kern; Sonderburg: Fr. Dr. Krey; Stuttgart: Fr. M. Lang-Kurz; Wertheim: Fr. Jaock.

## Über Körperübungen für Kinder und Frauen.

von J. Oldevig, Geheimer Hofrat, Dresden.

### I. Grundlagen für die Gymnastik im Kindesalter.

Aus Mangel an Übung können viele Menschen ihre Fähigkeiten, geistige sowohl wie körperliche, längst nicht in dem Maße entwickeln, wie sie von Natur begabt sind, und viele mögen durch Vernachlässigung derselben zugrunde gehen. Diese Erkenntnis muß uns anspornen, unserer Jugend betreffs Körperübung und Körperpflege zu ihrem vollen Rechte zu verhelfen. Absichtlich sage ich Recht, denn wenn wir Kinder in die Welt setzen, haben wir auch die Pflicht, dafür Sorge zu tragen, diese unsere Kinder widerstandsfähig auszurüsten, um all den tausend Schwierigkeiten, die das Leben mit sich bringt, tatkräftig entgentreten zu können. Wie aber steht es hiermit? Die kleinen Kinder, Mädchen wie Knaben, werden in ihrer natürlichen Neigung zur Bewegung viel zu wenig unterstützt. Würden die Eltern, auch die Väter, sich mehr, viel mehr als dies geschieht, ihren Kindern widmen, auch wenn sie dadurch von »dringender« Beschäftigung abgehalten werden sollten, so müßten sie zweifellos selbst erkennen wieviel sie verlieren, wenn sie es nicht tun. Der seelischen und körperlichen Entwicklung des Kindes zu folgen, gehört zu den größten Freuden, die das Leben uns schenken kann. Wahre Liebe und echtes Vertrauen zwischen Eltern und Kindern muß im zartesten Alter gegründet werden. In dieser Zeit müßte die Mutter sich ganz und gar dem Kinde widmen können. Wieviele unglückliche Stunden der Kindheit, die ihre tiefen Schatten oft bis ins späte Leben hineinwerfen, sind nicht auf solche Unterlassung zurückzuführen! Eltern, die die Interessen ihrer Kinder wirklich teilen, freuen sich auch an diesen »Kleinigkeiten«, denn sie wissen, wie deutlich diese ihnen die guten und die bösen Neigungen und Anlagen ihrer Kinder offenbaren. Sie gewinnen damit einen Einfluß, wie er gleich wertvoll später, wenn alles eingewurzelt ist und die Kinder unter den oft verführenden Einflüssen der Außenwelt stehen, nicht mehr möglich wäre. Nicht minder gewinnen die Eltern dabei am eigenen Selbst. Eine gegenseitige Erziehung in Liebe zur Liebe wäre der große Gewinn. Die innere Ruhe, welche stets der reinen Liebe folgt, ersetzt reichlich, was man dabei etwa der Kinder wegen im Leben entbehren mußte. Natürlich meine ich damit nicht die nicht ganz seltene »Affenliebe«, die die Eltern bei ihren Kindern alles reizend finden läßt, sondern die Liebe, die mit warmem, geschärftem Blick und dem Wunsche zu bessern auch die Fehler sieht. Mit Hingabe mit ihnen spielen und arbeiten, das sind für unsere kleinen Kinder die ersten gymnastischen Übungen.

Das schulpflichtige Alter bringt die erste große Wendung; es wird viel mit dem armen kleinen Ding angestellt. Die geistigen Anforderungen sind für manches Kind schwierig, oft fast unmöglich zu bewältigen. Das Kind wird überanstrengt und bleichsüchtig, und doch will man noch viel zu wenig von der großen Bedeutung einer täglichen gutgeordneten Schulgymnastik und von Körperübungen im Freien wissen. Als Gegengewicht für das viele Lernen gibt es aber nichts besseres. Übungen, von Anfang an mit Liebe und Verständnis geleitet, interessieren die Kinder, sie wachsen allmählich in die schwierigeren Übungen hinein, lernen sie verstehen und lieben. Schon den ganz kleinen muß man erzählen, was man mit den Übungen erzielen will. Man darf nicht glauben, daß man nicht ebenso gut mit den Kleinen wie mit den Älteren ernst sprechen kann. Im Gegenteil, meinen eigenen Erfahrungen nach geschieht dies sogar mit dem allerbesten Erfolg. Gerade in diesen Jahren ist es leicht, Liebe und Verständnis für Körperübungen und Achtung für den eigenen Körper, zum größten Segen für das ganze spätere Leben, zu erwecken. Es schadet nicht, wenn man auch den Kleinen Allgemeines in leicht verständlicher Weise über Körperpflege erzählt; wie wichtig ist es z. B., über Reinlichkeit mit ihnen zu sprechen, und gerade so gut, wie man täglich seinen ganzen Körper waschen soll, muß man täglich geistige und körperliche Übungen machen.

Geist und Körper hängen so eng zusammen, daß das eine nicht geübt werden kann, ohne daß das andere davon beeinflusst wird. Körperübungen, sowohl pädagogische Gymnastik, wie auch Spiel und Sport, üben zugleich den Geist. Denn schon bei der pädagogischen Gymnastik, die alles systematisch mit bestimmtem Endzweck vor Augen lehrt, müssen die Kinder, ebenso wie die Erwachsenen, ihre Gedanken und ihr Wollen darauf konzentrieren lernen, die Übungen so auszuführen, wie sie ihnen erklärt und vorgemacht werden. Deshalb sollte der Lehrer immer nicht nur genau beschreiben, wie die Übungen gemacht werden, sondern auch kurz erwähnen, was mit der Übung beabsichtigt ist, und warum diese so und nicht anders gemacht werden darf. Auch soll er die Schüler aufmerksam machen auf die am leichtesten vorkommenden Fehler. Sogar die kleinen Kinder werden, in dieser Weise unterrichtet, sehr bald eine gewisse Verantwortlichkeit fühlen.

Die pädagogische Gymnastik ist für Spiel, Sport und die ästhetische Gymnastik das, was die Grammatik für die Sprache ist. Sie ist notwendig, um eine gleichmäßige Entwicklung des Körpers zu erzielen, um zeitig zu lernen die Bewegungen scharf zu begrenzen, um nicht mehr Kraft als nötig zur Ausführung der betreffenden Übung zu verschwenden und endlich um nicht durch Nebenbewegungen unnötige Muskeln in Tätigkeit zu setzen, sondern die richtigen Muskeln auszuwählen, das heißt, die Muskelarbeit gut zu koordinieren. Die pädagogische Gymnastik sollte so geordnet sein, daß alle Teile des Körpers täglich das rechte Maß von Übungen erhielten. Jede Überanstrengung muß vermieden werden. Bei den Kleinsten beginne man mit den einfachsten Übungen, um nach und nach eine ganz allmähliche Steigerung zu schwierigeren Übungsformen zu erreichen. Diese Steigerung muß von Jahr zu Jahr durch die ganze Schule gehen, so daß die verschiedenen Gymnastikabteilungen auch verschiedene Übungsschemata haben. Diese Schemata zeigen dann

deutlich, wie die Kinder an Kraft und Geschicklichkeit gewinnen. Die Tätigkeit unserer Organe, wie Nervensystem, Haut, Lungen, Herz, Verdauungsorgane, sowie diejenigen unseres ganzen Bewegungsapparates muß bei Anordnung der Übungen für die beiden Geschlechter und die verschiedenen Altersstufen gut durchdacht sein, um dem ganzen Organismus mit den gymnastischen Übungen zu dienen und Gesundheit sowie Entwicklung zu Kraft und Schönheit zu fördern.

Lehrer und Lehrerinnen der pädagogischen Gymnastik müßten deshalb den besten Unterricht in Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre und allgemeiner Körperpflege erhalten. Studieren sie dazu noch ästhetische Gymnastik und Heilgymnastik, so werden sie damit nur noch fähiger zu beurteilen, wie ein normaler Körper beschaffen sein muß und wie und in welcher Reihenfolge die Übungen auszuführen sind, um richtig zu wirken und zugleich die schönste Form zu bewahren. Gründliche Kenntnisse in der Heilgymnastik befähigen den Lehrer, etwa vorkommende Schwächezustände, Krankheitserscheinungen und Schäden besser beurteilen zu können, um, sobald es nötig ist, den Arzt zur Stelle zu rufen und bis dahin das Notwendigste selbst vorzunehmen.

Meine praktischen Erfahrungen in den verschiedensten Körperübungen bei gesunden und kranken Menschen erstrecken sich von den ganz kleinen Kindern an auf alle Lebenslagen. Bevor die Kinder in die Schule kommen, haben viele schon Geh- und Stehübungen, Spiel und etwas Tanz getrieben, ja mitunter Ausflüge gemacht. Hierbei sind die Eltern oder die älteren Geschwister gewöhnlich die einzig Leitenden und ich habe oft mit Bedauern gesehen, wie ungeschickt sie dies anfangen; sie schleppen und zerren an den Kleinen, haben häufig kein bisschen Geduld und verlangen, daß diese ohne die allergeringsten Erklä-



Abb. III.

Phot. Unverdraß-Köln.

Einfacher Schulrock für 14—16 jähriges Mädchen, von Marg. Buschhausen-Köln.

Beschreibung Seite XI und Schnittmusterbogen Fig. 1—5.



Abb. IV. Phot. Unverdrauß-Köln.



Abb. V. Pot. Unverdrauß-Köln.

Jacke zu einem Straßenkleid nach der Abformungsmethode Thierbach.  
Beschreibung Seite XI.

rungen sofort begreifen sollen, was oft für ältere Menschen schwer ist gleich zu verstehen. Das Anfassen der Kinder sollte überhaupt soviel wie möglich vermieden werden. Es wird oft vergessen, daß die Kleinsten am unbeholfensten sind, und daß man gerade deshalb hauptsächlich auf sie Rücksicht nehmen soll. Wenn es von Anfang an richtig gemacht wird, kann für die Kleinen viel Gutes durch Spiele und Übungen erzielt werden; umgekehrt kann aber, wenn diese vernachlässigt oder gar ohne Liebe geleitet werden, großer Schaden entstehen. Im letzteren Falle wäre es besser, die kleinen Kinder ganz frei aufwachsen zu lassen, dann würde, wenn Beispiele und vererbte Anlagen nicht zu schlecht sind, das Natürliche die Oberhand behalten. Die Erzieher müssen sich dem Kinde ganz widmen, seine Kraft und Fähigkeiten zu ergründen suchen, um in allem, was sie mit ihm unternehmen, sich davon bestimmen zu lassen. Hierbei gilt es unbedingt lieber zu wenig als zu viel zu tun, denn Überanstrengungen können, besonders bei den kleinen Kindern, sehr ernste Folgen für das ganze Leben mit sich führen. Schon die ersten Übungen sollen, ohne daß das Kind es merkt, eine Art Unterricht sein, wobei Sehen, Hören und Sprechen ebenfalls geübt wird. Je kräftiger und mehr entwickelt das Kind ist, desto größere Aufgaben kann man bei diesen Spielen und Übungen verlangen. Das Kind stellt übrigens auch mit zunehmenden Kräften nach und nach an sich selbst größere Forderungen. — So läuft, wenn er richtig geleitet wird, der in vieler Hinsicht wichtigste und grundlegende Abschnitt unseres Lebens bis an das Schulalter hinan in steter Entwicklung fort.

Betreffs Anwendung der Körperübungen begegnen sich, wie auch anderswo, oft die Extreme; ein- bis vierjährigen Kindern und ganz alten, z. B. 80—90-jährigen Menschen, muß mit wenigen Ausnahmen bei ihren Übungen Hilfe geleistet werden. Für die dazwischen liegenden Altersstufen ist bei Gesunden Hilfeleistung entbehrlich.

Hierin liegt wieder ein Beweis für die Zusammengehörigkeit der pädagogischen und Heilgymnastik, und für den großen Gedanken Ling's, der ein durchaus einheitliches System schuf. Schon bei den kleinen Kindern kann man ganz gut eine Art Übungsschema aufstellen und nach dem Bade, auf dem Wickeltisch ausführen. Am schwierigsten ist ein solches Schema natürlich für die Kleinsten, doch kann man es sowohl in aktiven wie in Widerstandsübungen mit diesen Kleinen ziemlich weit bringen, und die Übungszahl, wenn auch nicht sehr reichhaltig, braucht doch nicht ganz gering zu sein. So zeitig angefangene Übungen bringen, wie bereits gesagt, viel Gutes, sie kräftigen das Kind, halten die Gelenke beweglich, verhindern schlechte einseitige Gewohnheiten und tragen zu einer gleichmäßigen Entwicklung bei. Dies kann nicht oft genug hervorgehoben werden! — Da ich mir sehr viel davon verspreche, daß regelmäßige Körperübungen zeitiger wie bisher üblich begonnen werden, so werde ich in einer folgenden Abhandlung beispielsweise ein Übungsschema für die kleinsten Kinder geben.

### Eine amtliche Entschliessung zum Borgunwesen.

Im Heft 9 des vorigen Jahrgangs haben wir uns mit dem Borgen bei der Schneiderin beschäftigt und gleichzeitig angekündigt, daß verschiedene Handelskammern ihre Aufmerksamkeit dem Borgunwesen im allgemeinen zugewendet haben. Daß diese Frage bei unsern Lesern Beachtung findet, ist uns durch einige Zuschriften an die Schriftleitung bestätigt worden (s. auch den Sprechsaal S. XIII). Nachfolgende Entschliessung der Kölner Handelskammer dürfte daher von großem Interesse für unsere Leser sein:

»Die starke Zunahme der Klagen aus den Kreisen der Geschäftswelt über die Inanspruchnahme zu lang ausgedehnter Zahlungsziele seitens des kaufenden Publikums hat der Handelskammer Veranlassung gegeben, die Berechtigung dieser Klagen näher zu prüfen und den Umfang der Borgwirtschaft und der dadurch hervorgerufenen wirtschaftlichen Schädigungen festzustellen. Wiederholte Verhandlungen, welche dieserhalb mit Vertretern der beteiligten Geschäftskreise stattgefunden haben, ließen erkennen, daß ein großer Teil der Bevölkerung, darunter in nicht geringem Maße auch die gutsituierte Kundschaft übermäßig lange mit den Zahlungen zögert. Die Kleinhandelsgeschäfte, die durch Konventionen von Fabrikanten und Großhändlern an kurze Zahlungsfristen gebunden sind, und ihre Verkaufspreise im allgemeinen auf die Barzahlung der Kundschaft eingerichtet haben, geraten durch die schleppende Zahlungsweise vieler Käufer und Käuferinnen in große Verlegenheit; sie erleiden durch die vielen und großen Ausstände von Forderungen nicht nur erhebliche Zinsverluste, sondern sind infolge des Festliegens ihrer Kapitalien nicht selten gezwungen, zur Befriedigung ihrer Gläubiger fremde Mittel in Anspruch zu nehmen. Abgesehen davon, daß es für kleinere Geschäftsleute überhaupt schwer ist, Kredit zu erlangen, bedeutet dessen Inanspruchnahme in jedem Falle besonders in Zeiten hohen