

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. XIV.
Kinderkleid von Frau Helene Vogel-Kiel.
Beschreibung Seite IX u. f.



Abb. XV.
Kinderkleid von Frau Helene Vogel-Kiel.
Beschreibung Seite IX u. f.



Abb. XVI. Phot. Ohle-Köln.
Kinderkleid der Kölner Ringwerkstätte.
Beschreibung Seite IX u. f.

schädlichen und sehr unappetitlichen Gebräuche beitragen, beweist eine Gothaische Landesverordnung vom Jahre 1658, in der den Hebammen unter Androhung von Strafe das abergläubische Berufen der Kinder sowie das Abbinden der Nabelschnur unter gewissen Fragen und Antworten verboten wurde.

Selbst unsere heutige Zeit ist noch lange nicht frei von ähnlichen törichten Bräuchen, und namentlich auf dem Lande treibt der Aberglaube in der Wochenstube noch heute seine kräftigsten Blüten. Ein II. Teil folgt.

Über Körperübungen für Kinder und Frauen.

Von J. Oldevig, Geheimer Hofrat, Dresden.

IV. Allgemeine Anforderungen für die Schulgymnastik des Kindes.

Es ist selbstverständlich, daß unsere kleinen Kinder von 2—5 Jahren nicht lange auf einmal systematische Übungen vertragen können. Aber eine Viertelstunde täglich nützt viel. Man kann auch mit Freispielen wechseln. Ling hat uns darin ein gutes Beispiel gegeben: »Besser als eine halbe Stunde dreimal die Woche ist eine Viertelstunde täglich.«

Das wichtigste ist die fröhliche Stimmung des Lehrers; sie teilt sich den Kleinen mit. Durch eine pedantische Art dagegen wird in diesem Alter alle Freude getötet. Erzielt man bei den Kleinen von Anfang an die richtige Lust für Körperübungen — ich sollte eigentlich »Verständnis« sagen — so bleibt dies für das ganze Leben. Das

habe ich bei mir und andern erlebt. Wenn möglich, nimmt der Lehrer ein paar ältere Schüler zu Hilfe. Das Vorzeigen darf nicht lange dauern, denn die Kinder verlangen nach Selbsttätigkeit und man korrigiert am besten während der Übungen.

Der erste gymnastische Unterricht muß ganz besonders sorgfältig erteilt werden, denn im Kindesalter geht durch die rasche Entwicklung Jahr für Jahr eine große Veränderung mit dem Menschen vor. Wenn eine größere Menge Kinder unter Leitung des Lehrers steht, muß er diese unbedingt in kleine Abteilungen ordnen. Bei den kleinen Kindern ist es wichtig, während der Viertelstunde die Übungen so auszuwählen und zu ordnen, daß möglichst jeder Teil des Körpers ein gleiches Maß von Übung erhält. Bei diesen, wie auch bei älteren schwächeren Menschen, muß eine zu große Auswahl von Übungsformen, vermieden werden.

Schon bei den kleinsten Kindern sind Steh-, Gang-, Lauf- und Marschübungen von größter Wichtigkeit. Die Stehübungen sind außerordentlich nützlich und werden, wie ich glaube, viel zu wenig geübt. Sie sind nicht leicht auszuführen; werden sie aber nicht frühzeitig genug geübt, so hat man später doppelte Arbeit. Bei täglichem Üben in den verschiedenen Ausgangsstellungen gewinnen die Kinder schon zeitig große Gleichgewichtsfähigkeit, und sie lernen dadurch erstaunlich schnell, ihren Körper zu beherrschen. Da diese Übungen etwas zeitraubend sind, werden sie wohl gerade deshalb weniger sorgfältig durchgeführt als wünschenswert wäre. Wird die Grundstellung Schließ-, Zeh-, Knie- und Zehbeinbeugstehende, die Gang-, Spreiz-, Sprung-, Balance- und Halbstehende usw. sorg-

fältig nach und nach geübt, so wird man sich wundern, welch guten Grund dieses sowohl für die kommenden schwereren Übungsformen, wie für die Erlangung einer guten Haltung legen wird. Obwohl diese Stehübungen nur auf dem Fußboden ausgeführt werden, sind sie für die kleinen Kinder sehr schwierige Gleichgewichts- (statische) Übungen. Um bei jeder der hier genannten Ausgangsstellung das Gleichgewicht zu erreichen und eine Weile zu behalten, müssen die Muskeln, wenn auch in geringer Tätigkeit (Kontraktionszustand) sein und die Gelenkbänder in einer gewissen Spannung bleiben. Würden diese Stehübungen in der Kindheit mehr geübt, so träte man später bei den Erwachsenen nicht so häufig solche Unsicherheit in der Beherrschung des Körpers. Es gibt z. B. viele Menschen, die nicht eine Minute lang auf einem Bein stehen können, ohne zu schwanken.

Haben die Kinder das Gehen und Stehen gelernt, so beginnen natürlich andere Übungsformen. Wie ich schon früher bemerkt, hat eine langjährige Erfahrung in der Gymnastik der kleinen Kinder mir gezeigt, daß, sobald diese im Anfang merken, wie sie durch Ausdauer Schwierigkeiten bewältigen lernen, sie immer eifriger werden und mit Lust bei der Sache bleiben. Je sorgfältiger man also beim Anfang vorgeht, desto rascher wird später der Fortschritt sein. Es sind nicht die kleinen Kinder selbst, die es langweilig finden, erst bei einigen wenigen Übungsformen zu beharren, nein, es sind die Eltern, die gleich sehr viel erreichen wollen. In ihrem Unverstand jagen sie die Lehrer zu rasch vorwärts.

In der Hauptsache gelten später für die Gesunden, Mädchen und Knaben, mit wenigen Veränderungen dieselben allgemeinen Übungsgesetze. Ohne daß man versteht wie es zugeht, werden die durch den Willen bedingten Bewegungen vorgenommen. Im Anfang übt man sehr ungeschickt, spart die Kraft gar nicht, sondern setzt dabei außer den Muskeln, welche nötig sind, um die gewünschte Stellung aufrecht zu erhalten, oder die gewisse Bewegung auszuführen, auch eine Menge anderer Muskeln in Tätigkeit, die hierbei überflüssig sind. Erst nach wiederholten Versuchen und längerer Übung gelingt es, ausschließlich die notwendigen Muskeln in richtiger Weise und Reihenfolge zu gebrauchen.

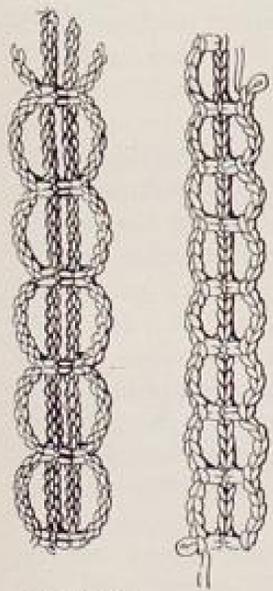


Abb. XVII.

Links Häkelbesatz,
rechts gehäkelter Gürtel
zum Kinderkleid
Abb. XVII a.

Wie mir scheint, wird bei den Gangübungen viel zu wenig, ja mitunter gar nicht auf die Gangart des einzelnen Kindes geachtet, sondern nur auf die gemeinsamen Marschformen. Die Lehrer meinen auch hier, daß es zeitraubend ist. Dies ist jedoch nicht der Fall, sondern man kann in ganz kurzer Zeit große Abteilungen üben und dabei Zeit haben, jedes Kind zu verbessern. Bei den Gehübungen müßten z. B. die Kinder anfangs nicht in Reih und Glied, sondern hinter einander freigehend beobachtet werden. Später kann man dann die verschiedenen Gangarten und Tempi vornehmen. Dies letztere übt das Gefühl des Taktes und wird dabei gesungen, so ziehen diejenigen, welche ein feineres

Gehör haben und musikalischer sind, die anderen mit sich.

Wie jede andere Gymnastik erfordern die Geh- und Laufübungen eine richtige Steigerung vom Leichterem zum Schwereren. Jedes Kind, nachdem es das Gehen und Laufen erst gelernt hat, bekommt bald ein sozusagen individuelles Gehen und Laufen, man kann dies daran bemerken, daß die Eltern ihre Kinder von anderen durch die Schritte unterscheiden können. Dies verändert sich freilich während des Wachsens und tritt bei den Erwachsenen noch deutlicher hervor. Die Ungleichheit der Schrittlänge, des Schrittempos, des Verlegens des Schwerpunktes des Körpers und des Druckes gegen den Boden bei den verschiedenen Menschen kennzeichnet den individuellen Gang, der für jeden der natürlichste und leichteste ist. Er scheint ganz unbewußt, denn man kann sogar gleichzeitig mit dem Geiste arbeiten. Soll aber diese Gangart verändert werden, so wird

dies gleich viel anstrengender, und je größer die Verschiedenheiten sind, um so kräftiger muß der Wille arbeiten. Die erhöhte Anstrengung zeigt sich auf verschiedene Weise; die Herztätigkeit wird gesteigert, und auch andere Organe arbeiten jetzt mehr, als für die größere Leistung eigentlich erforderlich wäre. Wenn nach und nach die neue Gangart gut eingeübt ist, so kann man sie auch längere Zeit ausführen, ohne daß die Herztätigkeit und die Atmung viel gesteigert werden. Diese und andere Organe funktionieren dann nicht mehr, als nötig ist, um dem Kraftverbrauch zu entsprechen. Was hier gesagt wurde, trifft übrigens für alle Körperübungen zu. Werden wir jedoch über das Normale bis zur Überanstrengung getrieben, dann treten allerdings ganz andere Verhältnisse ein.

Wie ich vorher angedeutet habe, können die Gang- und Laufübungen auf mancherlei Weise verändert und zum Zweck rationeller Übung erschwert werden, dabei muß man auch die Stellung der oberen Extremitäten und die des Rumpfes stark berücksichtigen. Die Vorbereitungen für die größeren Geh- und Laufübungen beim Sport werden meiner Ansicht nach selten richtig geleitet, weder theoretisch noch praktisch. Wo bei den Leitern die wissenschaftlichen Kenntnisse vorhanden sind, fehlt es oft an der schulgymnastischen Vorbildung; und umgekehrt; wo die Lehrer in der Praxis geübt und tüchtig sind, mangelt es nicht selten an genügenden wissenschaftlichen Kenntnissen für einen so wichtigen Unterrichtszweig. Stets muß auf die gute Haltung während der Gymnastikstunden geachtet werden. Oft legen z. B. die Kinder beim Stehen die Körperschwere vorzugsweise auf den einen Fuß. Wenn dies, wie nachlässiges Sitzen, zur Gewohnheit wird, dann kann es zu ungleichen Kräfteleistungen der Muskeln der beiden Körperhälften und zu ungleichem Druck der Wirbelsäule führen; doppelt schlimm für Kinder mit rhachitischer Anlage.



Abb. XVII a. Kinderkleid
mit Häkelbesatz von Frau
Gertrud Hildenbrand-
Pforzheim, hierzu d. Häkel-
einzelheit Abb. XVII.
Beschreibung Seite IX u. f.



Abb. XVIII. Kleid für junges Mädchen.
Beschreibung Seite IX u. f.

In den Gymnastikstunden müssen leichtere Übungen für sämtliche Teile des Körpers mit Spiel- und Tanzübungen abwechseln. Wenn alle diese verschiedenen Übungen sich nach den normalen Gesetzen des Körperbaues (Anatomie) und den Lebensvorgängen des Körpers (Physiologie) richten, wenn das Unnatürliche und Schädliche, soweit irgend möglich, ausgeschlossen wird, dann wird eine gleichmäßige Entwicklung zur Gesundheit, Kraft und Schönheit erzielt. Ebenso gut wie die Lehrer der anderen Fächer kann der Gymnastiklehrer erziehend wirken. Er muß den Kindern die Bedeutung der körperlichen Übung zum Bewusstsein bringen, so daß sie im Üben nicht nachlassen. Wirklich, die Kleinen haben mehr Verständnis dafür, als die meisten von ihnen erwarten. Sie lernen hierher gehörende Fragen zu besprechen und die Körperübungen zu beurteilen. Eine Vernachlässigung der geistigen Arbeiten braucht dadurch nicht einzutreten, wenn es auch jetzt zum Nachteil für beide leider umgekehrt ist. Im Gegenteil, wenn man die nötige Rücksicht auf tägliche Körperpflege und Körperübungen nimmt, dann wird man erstaunt sein, wie spielend leicht die geistige Arbeit geht. Diejenige Art des Unterrichts, welche bei den

Kindern zeitig Gedanken und eigene Ansichten über das, was sie gesehen und erfahren haben, anregt und die sie veranlaßt dem Ausdruck zu geben, hat in der rationellen Körperübung einen wertvollen Verbündeten.

Gar zu oft hat der Mangel an angemessenen Übungen in den ersten Lebensjahren eine gewisse Steifheit hervorgerufen. Nur aus Bequemlichkeit lassen manche Mütter ihre kleinen Kinder im ersten und zweiten Jahre zu viel liegen. Da man aber weiß, daß gut beibehaltene Beweglichkeit mit den daraus entstandenen Muskelübungen zur Verhinderung von Rückgratsverkrümmungen und anderen Krankheiten beiträgt, so muß man lebhaft wünschen, daß die allererste körperliche Erziehung eine andere wird, wie bisher. Mehrere ältere Frauen und Männer, welche sich bis ins späteste Alter große Beweglichkeit erhalten hatten, meinten, daß der wirksamste Grund dazu gelegt wurde durch die Übungen, die sie in den Jahren vor dem Schulalter erhielten. Dies ist auch meine Erfahrung.

Ein V. Teil folgt.

Eine Meisterwerkstatt für Gold- und Silberarbeiten in Hellerau.

Hierzu die Abbildungen X—XIII.

In der bekannten Gartenstadt Hellerau bei Dresden hat der Bildhauer und Silberschmied Otto Wünsche eine

Werkstatt für Edelmetallarbeiten eröffnet. Bisher waren die Schöpfungen Wünsche's auf dem Gebiet der Edelmetallkunst nur einem kleinen Kreis von Freunden und Kennern zugänglich, die sich längst dieser erlesenen, in uralter Meistertechnik ausgeführten Silberarbeiten und Schmuckgegenstände wie Armbänder, Halsketten, Diademe, Nadeln, Ringe, getriebene Knöpfe usw. erfreuen durften; jetzt soll auch das große allgemeine Publikum seine Bekanntschaft machen, das im Bedarf an solchen Dingen entwickelte Ansprüche an Geschmack und Gediegenheit stellt und so der eigenen Kunstfreude dient.

Otto Wünsche arbeitet in derselben kunsthandwerklichen Technik wie die Meister der Gold- und Silberschmiedekunst in der Blütezeit des deutschen Handwerks zu Zeiten eines Dürers. Diese handwerkliche Tradition ist uralte und von den ältesten Kunstepochen bis zur Biedermeierzeit herauf unverändert dieselbe geblieben. Es bedeutet sehr viel, wenn heute ein Meister auf diese durch die Erfahrung der ganzen Menschheit vervollkommnete Handwerklichkeit zurückgreift. Es bedeutet die Abkehr von dem Industrialismus, der seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts auch in der Edelmetallkunst alleinherrschend wurde. Diese persönlich differenzierte Handarbeit kann nirgends mit größerem künstlerischem Recht gefördert werden als in der Gold- und Silberschmiedekunst. Im Geiste der großen kunsthandwerklichen Überlieferung schöpft auch Otto Wünsche seine formalen und dekorativen Ideen aus der Eigenart des Materials, der Technik und des Werkzeugs, weshalb seine Gebilde immer den Stempel der absoluten Originalität und eines gediegenen Geschmacks besitzen, der über der Tagesmode steht. Schon wie er Edelsteine und Halbedelsteine, Perlenschalen usw. faßt, indem er von den scheinbaren Zufälligkeiten ihrer Form und ihres Lichtes ausgeht und mit ihrer Hilfe zu neuen künstlerischen Ideen gelangt, beweist allein zur Genüge, wie liebevoll und verständnisreich der Künstler ans Werk geht, in dessen Händen jeder Gegenstand Originalwert wird, vor allem aber ein Stück beseelter Arbeit. Dinge von diesem inneren Gehalt können nie an Wert verlieren, nie aus der Mode kommen, weil sie der Mode nie unterworfen sind, sondern mit der Zeit immer nur an Wertzuwachs gewinnen, obgleich hinzugefügt werden muß, daß der Künstler so wohlfeil arbeitet, als es den Umständen angemessen ist.

In den handgetriebenen Silberknöpfen für das Eigenkleid der Frau hat Otto Wünsche eine neue Anwendung seiner Kunst geschaffen. Die geschmackvollen Frauen, die auch in diesen Dingen auf Qualität halten, sind mit der Industrieware von Knöpfen ohnehin nie zufrieden und geben ihren Kostümen gerne diesen Schmuck, der einen unverlierbaren Kunst- und Schönheitswert bildet, wie es bei den historischen Kostümen und den vergangenen Volkstrachten der Fall war. Mit seinen getriebenen und punzierten Silberknöpfen hat Otto Wünsche als Anreger gewirkt; aber er regt nicht bloß an, sondern gibt zugleich die Erfüllung.

Ich empfehle diesen Kunsthandwerker einem großen, geschmackvollen und kunstliebenden Publikum, man wird es mir im Stillen danken. Die vielen Hunderte aber, die nicht bloß neugierig sondern mit Kunstsinn oder gar mit Käufersinn alljährlich nach Hellerau pilgern, diesem idyllischen Sitz deutschen Kunsthandwerks, mögen es ja