

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

Von körperlicher Ausbildung insbesondere Florettfechten, Mitteilungen des Vereins München

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



Abb. XIX.

Phot. Carl Peters-Köln.



Abb. XX.

Phot. Carl Peters-Köln.

Zwei Hüte der Wiener Werkstätten, aus der Wiener Abteilung von Carl Peters, Köln.
Beschreibung Seite IX u. f.

nicht versäumen, dem vornehm bescheidenen Meister Otto Wünsche einen kleinen Besuch in seinem Häuschen zu machen, er wohnt am Grünen Zipfel Nr. 3.

Joseph Aug. Lux.

Von körperlicher Ausbildung, insbesondere Florettfechten.

Mitteilungen des Vereins München.*

Die Erkenntnis, wie notwendig gymnastische Ausbildung auch für den weiblichen Körper ist, breitet sich mit jedem Jahre mehr aus. Im Lehrplan unserer Mädchenschulen hat sie schon die gebührende Berücksichtigung gefunden. Auch einem großen Teil der Frauen ist der Wert der Gymnastik längst bewußt, das zeigt die rege Beteiligung an den bereits bestehenden Frauenkursen und die große Verbreitung der verschiedenen gymnastischen Systeme, welche Anleitung zum häuslichen Turnen geben. — Der Verein München hat im vorigen Jahre Turnkurse für seine Mitglieder — Mädchen und Frauen — eingerichtet, die gut besucht waren und auch in diesem Jahre fortgeführt werden. Sie stehen unter der Leitung der Damen J. Arman und F. Köhler, über deren Vorführung von Turn- und Fechtübungen im Verein — November 1912 — bereits kurz berichtet wurde. Grundsatz der Anstalt ist: Jedem das Seine — d. h. es soll jedem Körper das geboten werden, was er seiner Beschaffenheit nach nötig hat; jedem Lebensalter die Übungen, die ihm zuträglich sind, unter besonderer Pflege der Atemgymnastik. Der Unterricht wird auch innerhalb der Kurse so verteilt, daß

* Nachdem die Vereine Karlsruhe und Hannover über Turnen und Körperkultur berichtet haben (Nr. 3 und 4 der Zeitschrift 1910 und Nr. 2, 1912) kommt der Verein München heute zu Wort. Weitere Mitteilungen über die in den Vereinen geübten Systeme der Körperkultur (außer deutschem und schwedischem Turnen sind besonders die Systeme nach Mensendieck, Kallmeyer, Dalcroze, sowie das Atmungssystem von Jeanne von Oldenbarnevelt zur Geltung gekommen) sind erwünscht.
Die Schriftleitung.

kleinere Gruppen von annähernd gleicher Leistungsfähigkeit die gleichen Übungen vornehmen.

Sämtliche aus den verschiedenen anerkannten Methoden ausgewählten Übungen der Anstalt zerfallen in 4 Hauptgruppen: Ruck- und stoßweise Bewegungen, — ruhig gleichmäßige, — ungleichseitige und Widerstands-Bewegungen, die in anregendem Wechsel vorgenommen werden. Eine neue und eigenartige Seite der Anstalt bildet das Florett-Fechten, über welchen Gegenstand zu berichten wir den Damen selbst das Wort erteilen.

Eine geradezu ideale Gymnastik für den weiblichen Körper ist das Florettfechten. Mit allen guten Dingen teilt es das Schicksal, nur langsam sich Bahn zu brechen. In anderen Großstädten, wie Berlin, Dresden, Wien, Paris, London etc. ist es längst als feinste Gymnastik für den weiblichen Körper gewürdigt.

Hierzulande bestehen aber noch eine Menge irriger Meinungen über das Florettfechten. Dasselbe hat nichts mit dem studentischen Schläger- und Säbelfechten gemein und wird selbstverständlich von den Fechterinnen nicht mit dem Endzweck betrieben, es im Ernstfalle, d. h. im Zweikampf, zu verwerten. Das Florettfechten ist ein vornehmes Kampfspiel, in dem allein Körpergeschmeidigkeit, scharfe Beobachtungsgabe und Geistesgegenwart und nicht rohe Kraft zum Erfolge verhelfen. — Welch große Vorteile in körperlicher und geistiger Beziehung das Florettfechten bietet, beweisen vielleicht am besten die Worte eines der berufensten Vertreter der Fechtkunst, Herrn Gustav Casmir, Dresden, welcher für diesen schönen Sport geradezu bahnbrechend in Deutschland gewirkt und unter anderem auch den Dresdener Damenfechtclub geleitet hat.



Abb. XXI. Leinenkittel mit Stickerei von Marg. Pickler-Magdeburg. Beschreibung Seite IX u. f.

»Der größte Wert des Fechtens liegt in seinem Einfluß auf den Körper, der dadurch in idealer Weise durchgebildet wird. Die meisten Fechter haben eine schlanke Figur, denn die reichliche Bewegung verhindert den Fettansatz, entwickelt aber auf das vorteilhafteste das ganze Muskelsystem. Die unausgesetzten Übungen in gebeugter Beinhaltung, die vielen Ausfälle stärken bedeutend die Beinmuskulatur, der Oberkörper ist in beständiger Schwingung, sodaß auch die Rumpfmuskeln erstarben. Die Führung der Waffe und das kraftvolle Beugen und Strecken des linken Armes bilden die Armmuskulatur vorteilhaft aus. Auch die Halsmuskeln haben reichlich Gelegenheit zu ihrer Betätigung, sodaß man mit voller Berechtigung von einer gleichmäßigen Ausbildung reden darf. — Die Frucht dieser Durcharbeitung zeigt sich äußerlich an dem elastischen Gang und den eleganten Körperbewegungen überhaupt. Das Fechten übt natürlich auch auf die Organe einen wohltuenden Einfluß auf. So verarbeitet die Lunge eine größere Luftmenge, auch die äußersten Spitzen werden zu größerer Tätigkeit gereizt und in allen Fällen ist bei andauerndem Fechten eine Zunahme des Brustumfanges festzustellen. — Ebenso wird das Herz zu kräftiger Arbeit angeregt, treibt das Blut schneller durch die Adern, das nun seine reinigende und aufbauende Tätigkeit besser verrichtet. Das Blut wird also gleichmäßig im Körper verteilt und dadurch schwinden allmählich alle Gebrechen, die Blutleere, Stromhemmungen und Blutüberfüllungen mit sich bringen. — Am wohltätigsten ist die Einwirkung des Florettfechtens auf die Haut. Es ist merkwürdig, daß Übungen von ganz kurzer Dauer einen reichlichen Schweißerguß erzeugen. Kein anderer Sport ist in dieser Beziehung dem Fechten gleichzustellen. — Nicht minder groß ist die Bedeutung des Fechtens auf das gesamte Nervensystem. Gilt es doch den Gegner unausgesetzt im Auge zu behalten, seinen raschen Bewegungen zu folgen. Springt er zum Angriff heran, so sind die entsprechenden Deckungen blitzschnell auszuführen; und sind wir im Angriff, so ist die gespannteste Aufmerksamkeit erforderlich, um bis zum Auftreffen der Spitze das feindliche Eisen zu umgehen; Bruchteile einer Sekunde bestimmen den Erfolg. — So eilen unausgesetzt die Nervenreize von der Zentralstelle zur Peripherie und den umgekehrten Weg. Durch viele Übungen wird diese Nervenleistung allmählich mehr und mehr gesteigert, sodaß uns unsere Glieder jeden Augenblick willig dienen können. Das Denkvermögen erfährt also insofern einen förderlichen Einfluß, als wir immer schneller sehen, urteilen, schließen und handeln lernen. — Ferner ist der Fechtsport ein vorzügliches Erziehungsmittel für unsere Jugend, weil er auf die Entwicklung des Charakters fördernd einwirkt, denn beim Fechten zeigt sich ähnlich wie beim Spiel der Schüler in seiner Eigenart, in seinen Fehlern, Schwächen und Vorzügen. Hier hat der Meister die beste Gelegenheit, fördernd einzuwirken; denn die Ausübung des Fechtsportes erzieht zur Höflichkeit, Ehrlichkeit, Rücksicht auf Schwächere, weckt einen gesunden Ehrgeiz und regt sonstige gute Eigenschaften an. — Da der Fechtsport so vollständig unabhängig von Jahreszeit und Wetter ist, kann er auch mit aller Regelmäßigkeit betrieben werden.«

So weit die Worte eines der berühmtesten Meister der Fechtkunst, der als früherer langjähriger Jugendbildner wohl am besten den günstigen erzieherischen Einfluß des Fechtens er-

messen konnte. — Selbstverständlich sollte für diesen Sport in erster Linie die weibliche Jugend herangezogen werden, besonders jene, welche sich für einen Beruf vorbereiten; denn gerade für das Berufsleben sind die Eigenschaften, welche durch das Fechten erworben werden, von großem Wert. Aber auch der verheirateten Frau ist dieser Sport zugänglich, denn die körperliche Ausbildung ist eine allmählich fortschreitende und die Anforderungen an die Körperkraft sind nur mäßig. Da das Florettfechten ebenso rechts wie links betrieben wird, fällt auch der Vorwurf der einseitigen körperlichen Ausbildung weg. —

Sei es nun aber mit der Waffe in der Hand oder im Gymnastiksaale, jedenfalls sollte man nicht die geringe Mühe scheuen, dem Körper in richtiger Weise genügende Bewegung zu verschaffen. Der Fechtsaal zählt bereits über 20 Schülerinnen; der Verein beabsichtigt, bei genügender Beteiligung einen Fechtkurs einzurichten mit Preisermäßigung für unsere Mitglieder. Anfragen sind zu richten an die Anstalt der Damen, München, Amalienstraße 12, Gartenhaus.

Verschiedenes.

»An unsere deutschen Frauen«. Der in der Januarnummer unserer Zeitschrift erschienene Aufruf des deutschen Verbandes »An unsere deutschen Frauen« hat erfreulicherweise einen großen Erfolg gehabt. Auf den verschiedensten und maßgebenden Seiten ist er mit lebhafter Sympathie begrüßt worden. Bisher ist der Aufruf in folgenden Zeitungen und Zeitschriften erschienen: »Kölnische Zeitung«; »Münchener Neueste Nachrichten«; »Kunstwart«; »Hannoverscher Courier« (zweimal); »Tägl. Rundschau«; »Leipziger Tageblatt«; »Rheinische Zeitung« (Köln); »Konjunktur« (Berlin); »Allgemeiner Wegweiser« (Würzburg-Berlin); »Sonderburger Zeitung«; »Zentralblatt des Bundes deutscher Frauenvereine«; »Mitteilungen des Rheinisch Westfälischen Frauenverbandes«; »Vortrupp«; »Hannoversches Tageblatt«; »Hannoverscher Anzeiger«; »Stickerzeitung« (Alex. Koch, Darmstadt); »Unter dem Reichsadler« (Berlin); »Frauenblätter« (Berlin. Herausg. Pastor Bohn: Deutscher Sittlichkeitsverein). — Durch den Dürerbund, durch dessen Ausschuß und Korrespondenz wird der Aufruf fernerhin, wie uns mitgeteilt wird, weiteste Verbreitung finden und an 1500 Blätter gehen. Auch wird ein Lehrerinnenverein den Aufruf verbreiten. — Merkwürdigerweise hat dagegen außer den beiden oben genannten Blättern die eigentliche Frauenbewegung von



Abb. XXII. Leibchen für 6—10 jähriges Mädchen.
Beschreibung Seite IX u. f.