Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Artikel: Die Renaissance des weiblichen Körpers
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991418

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Renaissance des weibli

Der Sport – seit Jahrhunderten Spiegel einer männlich geprägten Welt – erfährt seit den siebziger Jahren eine radikale Veränderung: Die Frauen befreien sich aus langjährigen moralischen und körperlichen Gefängnissen und entdecken ihren Körper neu. Dieses Phänomen stellte und stellt nicht zuletzt die Schule und die Bewegungserziehung vor neue Herausforderungen.

Véronique Keim

Historisch gesehen ist der Sport ganz klar eine Männerdomäne: Rohe Kraft, viel Gewalt und Widerstandsfähigkeit bilden zentrale Werte. Die Frau, das «schöne Geschlecht», hatte – wie diese Bezeichnung bereits besagt – aus gesellschaftlicher Sicht lediglich die Aufgabe, dem Manne zu gefallen und die Art fortzupflanzen. Ein weiterer Aspekt, der sich hinzugesellte, war der ausgeprägte Eugenismus, was bedeutete, dass zum Schutze des Vaterlandes gesunde und leistungsfähige Kinder auf die Welt gestellt werden sollten. Die Rollen der Geschlechter waren also klar verteilt, und ebenso einfach und klar waren die Ziele und Inhalte der Bewegungserziehung für Frauen! «Das Ziel der Leibesübungen der Frau ist, sie angemessen auf die Aufgaben der Mutterschaft vorzubereiten» war eine weit verbreitete Auffassung in den fünfziger Jahren (vgl. Dr. Friedrich).

Mit dieser neuen Serie versuchen wir unter Berücksichtigung von soziokulturellen Aspekten sowie physiologischen und didaktischen Überlegungen einen Einblick in die besonderen Eigenheiten der sportlichen Betätigung der Mädchen und Frauen zu ermöglichen. Ein zweiter Teil wird in der Nummer 2/02 erscheinen.

Rasante Entwicklung des Frauensports

Selbstverständlich gab es schon immer einige Pionierinnen, die versucht haben, diese Vorurteile in Bezug auf das sogenannt schwache Geschlecht zu bekämpfen. Ihre Forderungen trafen allerdings erst in den siebziger Jahren, in denen die Frau endlich von ihrer Rolle als «Gebärmaschine» befreit wurde, auf offene Ohren.

Die Frau von heute geht mit ihrem Körper freizügiger um. Sie findet in der körperlichen Aktivität Gesundheit, Schönheit, physisches und moralisches Wohlbefinden – ein Luxus, der ihren Vorfahrinnen lange versagt blieb. Einige wenige erobern gar die letzten Bastionen der Männersportwelt: Sie spielen Rugby, heben Gewichte oder boxen.

Koedukation: Eine Gleichung mit vielen Unbekannten

Die meisten Sportarten tragen auch hinsichtlich der sozialen Welt den Stempel typisch männlicher Werte. Es gibt kaum ein Spiel, in dem Körperkontakt und Konfrontation keine wichtige Rolle einnehmen. Die Sporthalle ist der Raum, wo sich die traditionelle Rollenverteilung zwischen Mann und Frau manifestiert. Sportlehrpersonen haben die schwierige Aufgabe, dass es in der Turnhalle nicht zum «Kampf der Geschlechter» kommt.

Während Knaben und Mädchen in den ersten Schuljahren, etwa bis ins Alter von 11 bis 12 Jahren, den Sportunterricht praktisch problemlos gemeinsam besuchen, gestaltet sich eine gemeinsame Sporterziehung in den vorpubertären und pubertären Phasen weitaus schwieriger.

Mit der Koedukation richtig umgehen bedeutet auch, sich mit unterschiedlichen körperlichen Entwicklung von Knaben und Mädchen auseinander zu setzen. Die morphologischen und physiologischen Veränderungen, die die Pubertät der

Vom Korsett zum Body

Die in der Epoche des Mittelalters weit verbreitete Krankheit Rachitis hatte oft eine bleibende Rückgratverkrümmung zur Folge. Nicht zuletzt deshalb wurde das Korsett im 19. Jahrhundert zum wichtigsten Modezubehör der Frau. Die Folgen der «Zuschnürung» – eine schmale Taille und eine hohe Brust – wurden leider zum Inbegriff der Weiblichkeit. Diese «ästhetischen» Normen vernachlässigten jedoch die wichtigsten Regeln der Gesundheit und erzeugten schwerwiegende Probleme wie beispielsweise Atembeschwerden, Verdauungsstörungen, Hernien, Schlafstörungen usw. Erstaunlicherweise war dieses «Folterinstrument» bis nach dem Ersten Weltkrieg populär.

im Sport
chen Körpers

Mädchen begleiten, sind die sichtbaren Erscheinungen dieser Unterschiede (s. Kasten). Hinzu kommen alle «unsichtbaren» Begleiterscheinungen auf der psychologischen Ebene, die weitaus schwieriger zu bemerken sind, sowie die Motivationsprobleme, welche sich daraus ergeben können.

Es darf geleistet werden!

In Kenntnis dieser Merkmale muss das Schwergewicht im Unterricht oder Training bewusst auf die besonderen Qualitäten der heranwachsenden Mädchen, die grössere Gelenk- und Bandbeweglichkeit, die bessere Koordination, das gute Gefühl für Rhythmus und für taktile Sinneswahrnehmungen gelegt werden.

Die Ausdauerfähigkeit, auch wenn sie zu Beginn noch etwas geringer ist als diejenige der Knaben, kann mit einem gut dosierten Training problemlos gesteigert werden. Schwimmen scheint diesbezüglich ideal, da die Mädchen ihr Defizit in Bezug auf die Ausdauerfähigkeit mit einer gewissen Bewegungsökonomie wettmachen (bessere Wasserlage).

Auch die Kletterwand ist ein Ort, wo die jungen Frauen sich optimal entfalten können: Dank einer besseren Koordination, einem grösseren Bewegungsradius der Gelenke und einer besseren mentalen Vorbereitung auf die Kletterroute lassen sie ihre männlichen Kollegen, die sich in masslosen Kraftanstrengungen erschöpfen, oft weit hinter sich.

Das gemeinsame Sporttreiben dagegen verlangt weitaus feinere Anpassungen, die in der nächsten Nummer vorgestellt werden.

Funktionelle Sportbekleidung

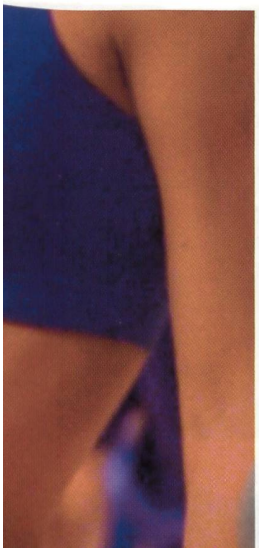
Als Ort der Identität und Ichfindung der jungen Frauen hat die Sporthalle nicht selten Ähnlichkeiten mit der «Love Parade». Die Lehrerin oder der Leiter muss die Mädchen unbedingt auf eine angepasste und funktionelle Ausrüstung aufmerksam machen. Dazu gehört beispielsweise auch ein geeigneter Büstenhalter.

Die Brust besteht grösstenteils aus Fettgewebe, das sich unter der Wirkung einer wiederholten ruckartigen Belastung ausdehnen kann. Ein klassischer Büstenhalter genügt deshalb nicht, um einen guten Halt zu gewährleisten; ausserdem können die metallischen Teile, die den BH umfassen, reissen und gefährliche Verletzungen zur Folge haben. In den Sportgeschäften wird seit Jahren eine ganze Palette an Bodys und Tops, die sich fürs Sportreiben eignen, angeboten. Sportlehrer brauchen die nötige Distanz und Fingerspitzengefühl, um solch heikle Punkte im Unterricht zu thematisieren.

Bibliographie

Arnaud, P.; Terret, Th.: Histoire du sport féminin. Paris, L'Harmattan, 1996.
Davisse, A.; Louveau, C.: Sports, école, société: la différence des sexes. Paris, L'Harmattan, 1998.
Broeckaert, L.; Baeyens, L.: La femme et le sport en questions. Louvain, ACCO, 1990.
Friedrich, J.: Le Corps et le sport. Paris, Payot, 1954.

Die Unterschiede auf einen Blick

Wer sich mit der Koedukation im Sport auseinander setzt, muss sich der entwicklungsbedingten Eigenheiten der heranwachsenden Frauen bewusst sein:

Weibliche Physiologie	*Folgen für die Bewegung und den Sport*
Überbeweglichkeit der Bänder	**Vorteil:** Bessere Voraussetzungen für Sportarten, die Beweglichkeit erfordern. **Nachteil:** Erhöhte Gefahr von Gelenkverletzungen, vor allem im Bereich des Fussgelenks.
Markantere Krümmung der Wirbelsäule	Erzeugt ein Kippen des Beckens nach vorne. **Vorteil:** Begünstigt die Kraftübungen der Taille im Bauch- und Rückenbereich. **Nachteil:** Erhöhte Schmerzanfälligkeit im Rückenbereich durch wiederholte Belastungen.
Weniger gut entwickelte Muskulatur	Die Knaben entwickeln Muskeln, die Mädchen Fettgewebe. **Vorteile:** bessere thermische Isolation, bessere Wasserlage. **Nachteile:** Gewichtszunahme, eingeschränkte Beweglichkeit und Koordination, erhöhtes Verletzungsrisiko.
Entwicklung des Busens	Erstes klinisches Zeichen der Pubertät, für einige ein Grund zu Scham und Hemmung.
Menstruation	Eigentlich kein Hindernis, um Sport zu treiben. Wird aber oft von grosser Müdigkeit und erhöhterer Reizbarkeit begleitet.
Kleineres Herz und höhere Herzfrequenz	Proportional zur Grösse und zum zu versorgenden Muskelvolumen kleineres Herz (im Durchschnitt 10 cm kleiner als dasjenige der Knaben). Dieser Unterschied verlangt jedoch keine grossen Anpassungen für die Leitenden.