

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 12 (1902)

Heft: 2

Rubrik: Die Kräftigung der weiblichen Jugend durch Bewegungsspiele

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: 22.02.2026

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

Jechten kann z. B. für den Mann von fünfzig Jahren, der seine Bewegungen zu beherrschen und zu mäßigen weiß, eine sehr zuträgliches Uebung sein, während der ungestüme Jechter schnell abgESPANNT ist. Es gibt aber auch Uebungen, die an und für sich eine starke Anstrengung oder rasch aufeinander folgende Bewegungen bedingen; dies gilt z. B. für gewisse Turnübungen an Geräten, für den Ringkampf, für den Schnelllauf, und diese sind ein- für allemal für den Menschen im reiferen Alter zu verbieten. Dem Bedürfnis, die organischen Verbrennungsvorgänge anzuregen, kann indessen durch manche andere Uebungen Genüge geleistet werden. Man kann täglich eine erhebliche Summe von Arbeit leisten, ohne allzu rasche oder anstrengende Bewegungen auszuführen, wenn mäßige Uebungen nur lange genug fortgesetzt werden.

Als Muster einer Ausdauerübung für den reiferen Menschen kann das Gehen bezeichnet werden, vorausgesetzt, daß es lange genug fortgesetzt wird. Es gibt noch viele andere Uebungen, die in kürzester Zeit eine stärkere Muskelarbeit bedingen, ohne die festgesetzten Grenzen zu überschreiten: dahin gehören fast alle Spiele im Freien, Ballspiele, Lawn-tennis, gemächliches Rudern, d. h. Rudern mit einer der Atmungsfähigkeit des Rudernenden entsprechenden Schnelligkeit, Uebungen, welche binnen ein bis zwei Stunden einen ebenso starken Stoffumsatz herbeiführen, wie etwa ein acht- oder zehnstündiger Spaziergang.

Bei der Auswahl der Körperübungen für den Menschen im reiferen Alter muß ferner im Auge behalten werden, daß sie die Gelenke geschmeidig erhalten, die Glieder vor der im Alter gern eintretenden Steifheit bewahren und die gesamte Muskulatur gesund und kräftig erhalten sollen. Zur Erreichung dieser Zwecke wird man Uebungen wählen, welche das ganze

Muskelsystem in Thätigkeit setzen, nicht auf einmal und gleichzeitig, sondern nach einander verschiedene Muskelgruppen. So lassen sich starke Wirkungen erzielen, ohne daß die Kreislauforgane allzusehr angestrengt werden. Diesen Anforderungen entsprechen am vollständigsten die Freiübungen der schwedischen Gymnastik.

(Wörrischofer Blätter).

Die Kräftigung der weiblichen Jugend durch Bewegungsspiele.

Die Frage, ob in der heutigen Zeit die Knaben oder die Mädchen dringender der leiblichen Erstarkung bedürfen, wird übereinstimmend dahin beantwortet, daß, wenn anders ein gesundes und widerstandsfähiges Geschlecht erwachsen solle, die körperlichen Kräfte zwar bei beiden während der gesamten Erziehungszeit durch ausgiebige und fortschreitende Leibesübungen nachdrücklich gepflegt und entwickelt werden müßten; daß das dringendere Bedürfnis aber bei der weiblichen Jugend vorliege. Während die Knaben auf Höfen, Straßen und Plätzen sich ungehindert und lustig herumtummeln können, und hiermit manche Nachteile des Sitzmangels der Schulzeit wieder ausgleichen, auch ihre Wirbelsäulen und Gliedmaßen wieder in die natürlichen Formen zurückführen legt den Mädchen die Sitte diesem natürlichen Sichausleben aus Anstandsrücksichten mancherlei Schranken auf. Ihre vorwiegende Beschäftigung im Hause, Handarbeiten und Musikstunden verschlimmern weiter die Nachteile des langen sitzenden Zubringens im Schulraume. So zeigen sich bei den Mädchen, wie die Untersuchung zahlreicher Aerzte ergeben hat, in ausgedehntem Maße Schiefwuchs, Entwicklungsbleichsucht, Appetitlosigkeit, Schwindel, allgemeine Schwäche und empfindsames, aufgeregtes Wesen. Dr. Schmidt-

Bonn sagt in seinem vortrefflichen Werke „Unser Körper“, daß z. B. die Rückgratsverkrümmung bei den Mädchen etwa 5—6 Mal häufiger auftritt, als bei den Knaben.

Diese eigenartigen Verhältnisse haben es mit sich geführt, daß die weibliche Jugend auch wesentlich später die Bewegungsspiele angenommen hat, als die männliche, und noch heute folgt sie dieser nur langsam und zögernd. Eltern und Erzieher verhielten sich anfangs eben völlig ablehnend gegen das Spielen der Mädchen auf öffentlichen Plätzen und wollten dies nur in abgeschlossenen Höfen oder auf umzäunten Plätzen, die von Niemanden beobachtet werden konnten, gestatten. Erst als besonders das weit sich verbreitende herrliche Tennisspiel die erwachsenen Mädchen auf den offenen, freien Spielplan hinausführte, und alle Welt herzliche Freude an den frischen, munteren, Kraft und Anmut zeigenden Bewegungen nahm, legte sich allmählich auch die Scheu der Eltern und Erzieher, die Schulanmädchen öffentlich spielen zu lassen. Und wer heute das fröhliche Spiel derselben beobachtet, kann es kaum verstehen, wie ihnen noch vor wenigen Jahren der Segen dieser erfrischenden Bewegung und kindlichen Freude vorenthalten werden konnte. Sind jugendliche Bewegungslust und starkes Bewegungsbedürfnis bei den Mädchen doch gleichmäßig lebendig wie bei den Knaben.

Unter diesen Umständen ist das Mädchen-spielwesen auch in seiner inneren Entwicklung seither zurückgeblieben: Eine strenge Sichtung der erprobten und brauchbaren Bewegungsspiele von den minderwertigen; eine methodische Darstellung der Spiele von den einfachen zu den schwierigeren Formen, und was für die Freude an den Spielen so besonders wichtig ist, die hieraus sich ergebenden Winke und Ratschläge für die Ausführung

der Spiele — alles das war, so dankenswert auch die bis dahin erschienenen Anweisungen waren, doch bislang noch nicht hinreichend und gründlich genug erforscht worden. Diese sich schon lange bei der Förderung der Mädchen-spiele fühlbar machende Lücke ist vom Zentral-Ausschuß für Volks- und Jugendspiele in Deutschland ausgefüllt worden, indem er jetzt ein „Handbuch der Bewegungsspiele für Mädchen“ (H. Voigtländers Verlag, Leipzig 1901. Mit 64 Abbildungen. 173 Seiten) hat erscheinen lassen. Der Verfasser, Herr Turninspektor A. Hermann in Braunschweig, ist seit der Begründung des Zentral-Ausschusses Vorstandsmitglied desselben und hat in dieser Stellung ganz besonders die Bewegungsspiele der Mädchen gefördert. Seit vier Jahrzehnten leitet er das Turnen und die Spiele der weiblichen Jugend in seiner Heimatstadt, und seit zwei Jahrzehnten ist ihm die bezügliche Ausbildung der Lehrer und Lehrerinnen von der Regierung übertragen worden. So steht gerade ihm eine überaus reiche Erfahrung auf diesem Gebiete zur Verfügung, die er hier durch treffende, klare und gedrängte Darstellung verwerten konnte. Was diese Schrift aber besonders auszeichnet, das ist jener Hauch edler Begeisterung, die aus ihr spricht; und diese Stimmung sucht der Herr Verfasser, und zwar mit bestem Erfolg, sowohl im Lehrer wie unter den Spielenden selbst zu wecken und wachzuhalten. Der Zentral-Ausschuß erachtet das in seiner Darstellung ausgereifte Werk, das er allen Freunden der Spielbewegung bestens empfiehlt, als ein hochbedeutsames, und knüpft an sein Erscheinen die Hoffnung, daß die Jugendspielbewegung nun auch dort kräftiger einsetzen und erblühen, wo sie am dringendsten Not thut — bei der heranwachsenden weiblichen Jugend.

Görlitz.

von Schenkendorff.