

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 10

Artikel: Erholung beim Turnen und Spiel : Grazie durch Frauensport

Autor: Mathys, F.K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990778>

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: 11.01.2026

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

Erholung bei Turnen und Spiel – Grazie durch Frauensport

Von F. K. Mathys, Konservator des Schweizerischen Turn- und Sportmuseums Basel

Die Zeit liegt noch gar nicht so weit zurück, da das Ideal der schönen und gepflegten Frau Zartheit der Glieder und Blässe des Angesichtes war, da der Sonnenschirm dazu diente, dass ja kein bräunender Strahl die Wangen streifte. Und wer von den Damen eine gesunde Gesichtsfarbe oder rote Wangen besass, puderte sie schwanenweiss. Dennoch wäre es gänzlich falsch zu glauben, die Frauen hätten sich nie für körperliche Ertüchtigung interessiert, und wenn auch Frauenturnen und Frauensport sich eigentlich erst zu Beginn des Jahrhunderts durchzusetzen begannen, so wurde schon in ältesten Zeiten vom weiblichen Geschlecht Sport getrieben.

Das klassische Altertum mit seinem hohen Sportideal kannte zwar keine eigentliche sportliche Betätigung der Frauen, ausser in Sparta. Hingegen durften sich die Mädchen im Tanz üben, Ballspielen obliegen und als einzigem Sport dem Schwimmen huldigen. Noch zur Zeit der Minnesänger bildeten Tanz und Ballspiele die einzigen Möglichkeiten des «schwachen Geschlechts» sich sportlich zu betätigen. Und so wie die Sittengesetzgebung im Altertum war, so wurde sie im grossen ganzen auch vom Mittelalter übernommen; erst mit dem Erwachen des Individualismus in der Renaissance machten sich auch auf dem Gebiet des Frauensportes Lockerungen bemerkbar, und zwar in sehr eigenartiger Weise. Die Gelenkigkeit und Leichtfüssigkeit der Frauen führte dazu, dass man dem weiblichen Geschlecht gestattet, an Wettläufen teilzunehmen.

Frauenwettläufe

In der Schweiz waren es vorab Volksfeste wie Freischiessen und Kilben, bei denen Preise für Wettläufe von Männern und von Frauen ausgesetzt wurden, so etwa 1472, als der Basler Rat ein Stück «Schürtzlintuch» im Werte von 1½ Gulden als Preis für einen Lauf über 250 Schritt festsetzte, während die Männer 400 Schritt zu bewältigen hatten. Bis zum 16. Jahrhundert waren Schützenfeste mit solchen Frauenwettläufen verbunden. Um die Mitte des 15. Jahrhunderts tauchte der Brauch auch in Deutschland, vor allem aber in Italien auf. Schon 1325 sind Frauenwettläufe für Florenz bezeugt, dann 1442 für Nördlingen, 1382 in Wien, 1444 in Brescia, und zwar handelte es sich vorab um Wettläufe unter Dirnen, was wiederholt Rat und Geistlichkeit veranlasste, die zu Unfug entarteten sportlichen Veranstaltungen zu verbieten. In Brescia tauchten die ersten Beschwerden 1444 auf, aber erst ein halbes Jahrhundert später konnte das Verbot durchgesetzt werden. Hier war es hauptsächlich der wortgewaltige Minoritenmönch Bernardino da Feltre, der Podesta und Capitano überreden konnte, dem Unfug ein Ende zu machen, während zum Beispiel in Ferrara noch am Tag des Heiligen Markus (25. April 1500) die Dirnen, um ein Stück Kattun um die Wette liefen. In Padua sind diese «Rennen» bis ins 17. Jahrhundert en vogue gewesen. Gerade von Padua haben wir verschiedene interessante Berichte, die anschaulich zeigen, wie solche Wettläufe unter «gemeinen» Frauen durchgeführt wurden. Von der Porta Ponte Corbo bis zum Stadtzentrum, vorbei an der Universität über die Strada Maggiore zog sich die Laufstrecke, die von gaffendem Publikum und Spektakelmachern dicht umsäumt war.

Aus einem Sonett aus dem Jahre 1470 geht hervor, dass die leichtfertigen Weiber um den Pignolo — ein Stück

Tuch aus Hanf, Flachs oder Baumwolle, das oft mit Pinienmuster durchwebt war (dem Zeichen für käufliche Frauenzimmer) — um die Wette liefen. Nach diesem Gedicht wurden die Weiber mit Schimpfreden überhäuft, oft auch gekniffen, man setzte ihnen jedenfalls allerlei Hindernisse in den Weg, freute sich, wenn eines der armen Weiber stürzte und die andern ebenfalls darüber hinpurzelten. Die paduanischen Frauenläufe wurden im Andenken an die Befreiung Paduas am 20. Juni 1256 abgehalten, stellten also eine Art Siegesfeier dar, und noch 1621 wurden neben dem Pferderennen diese Frauenwettläufe ausgetragen, wie uns das Verzeichnis der für dieses Jahr ausgesetzten Preise beweist. Lange Jahre muss dann der Brauch ausgefallen sein, bis wir wieder 1688, diesmal im April, nicht wie üblich im Juni, davon hören, dass für die Rennen verschiedene Preise in Form von Tuch ausgesetzt wurden.

Während in Italien diese Frauenwettläufe ausschliesslich von Kurtisanen bestritten wurden, hat man in deutschen Landen «Rennen» für gute Gesellen und Töchter und gemeine Weiber arrangiert, so etwa 1448 in München oder in Nördlingen 1442, wo «hübsche Frauen und gemeine Weiber» in Gemeinschaft miteinander um ein Stück Tuch liefen. Dass unter den hübschen Frauen ehrbare Weiber zu verstehen sind, während mit «gemeinen Weiber» Insassinnen von Frauenhäusern gemeint waren, geht daraus hervor, dass die Gewinnerin ausdrücklich als Dirne gekennzeichnet wurde. Die gemischte Teilnahme und der damit verbundene Unfug mag gerade den ehrbaren Mädchen und Frauen die Mitwirkung an solchen Läufen verleidet haben, so dass die meisten Barchent- und Scharlachlaufen später fast ausschliesslich von Dirnen bestritten wurden. In Wien sind diese Dirnenwettkämpfe von 1296 bis 1535 üblich gewesen und dann von Kaiser Ferdinand I. aus sittenpolitischen Gründen abgeschafft worden. In München scheinen unter den Teilnehmern stets wohlbeumdete Männer, Frauen und Töchter gewesen zu sein, während sich in den Jahrmarktordnungen von Augsburg 1454 wieder die freien Fräuleins als Konkurrentinnen zeigten; auch in Breslau liefen noch 1515 am Mittwoch nach Kreuzerhöhung die «freyen weiber umb ein weissen parchen, umb ein paar schuch und umb eine schaupe». 1686, bei einem Schützenfest unweit Breslau, fand ein «rennen» der Weiber nach einem Pelz statt, der am Ziel auf einer Stange aufgesteckt war, an welcher auch die weiteren Preise wie Strümpfe, ein Hut, Schuhe baumelten. Der Pritschenmeister hat sich damals unter die Laufenden gemischt und sie durch allerlei Spässe behindert.

Die Wettläufe der Angehörigen der Frauenhäuser haben sich lange im Zusammenhang mit alten Volksbräuchen in städtischen Verhältnissen erhalten, wo eben die Bürgerstöchter zu bequem und vielleicht auch zu vornehm waren, alte ländliche Traditionen aufrecht zu erhalten, denn auf dem Lande sind Mädchenläufe bis in unsere Tage hinein als Bestandteil von Frühlings- und Erntefesten üblich gewesen. Im Entlebuch haben in Schüpfen die unverheirateten Frauen bis zur Französischen Revolution jährlich am Ostermontag einen Lauf ausgetragen und bekamen als ersten Preis einen vom Landvogt in den Landesfarben gehaltenen Rock, und im württembergischen Gröningen am Neckar liefen die Schäferinnen jährlich an einem bestimmten Tag öffentlich um die Wette. Schon seit Jahrhunderten betrieb das schwache Geschlecht auch den durchaus männlichen Sport.

das Fechten,

denn nicht nur für den Cortegiano (den männlichen Hofmann) galt in Italien das Fechten und die Handhabung des leichten Floretts als Vorbild, sondern auch für die Damen, wie uns 1540 Cäsar Gonzaga berichtet. In Italien forderte damals Lucia Slanga sogar Herren zum Zweikampf heraus, und Signorina Margheritona stand als Chevauxleger sogar im Dienste eines Kriegstrupps. In Spanien trugen zu jener Zeit die Manolas an ihren Strumpfbändern den Cuchillo (einen kleinen Dolch), den sie mit Geschicklichkeit zu handhaben wussten. Cervantes erzählt von einem Manne, der sich mit seiner Geliebten im Fechten übte und der Verfasser des «Gil Blas», Alain René Lesage (1668—1747) erwähnt in seinem «Diable boiteux» sogar eine weibliche Fechtmeisterin, was nicht nur dichterischer Phantasie entsprungen war, sondern auch von anderer Seite glaubhaft bestätigt wurde. Sylvia de Molière und Mademoiselle Durier waren berühmt in der Führung der blanken Waffe. Mit dem 18. Jahrhundert verschwand das weibliche Fechten fast gänzlich, für dessen Existenz in früheren Jahrhunderten es noch viele Beispiele zu erwähnen gäbe. Erst um die Wende des verflossenen Jahrhunderts griffen mehr und mehr Frauen zum Florett und verschrieben sich dem schönen und edlen Kampfsport.

Mit dem Rokoko ist dann mehr und mehr die Sucht nach dem Bequemen, dem Luxus aufgekommen und die zunehmende Verstädterung verlangte als Schönheitsideal Schmalgliedrigkeit und Blässe. Dennoch gab es auch damals Damen, die es den Männern gleichtun wollten, körperliche Ertüchtigung und Gleichstellung der Geschlechter forderten, so etwa Sophie Strongness, die in einer Frauenzeitschrift im Jahre 1793 u. a. schreibt: «Auch wir haben Stärke, Freundin! Auch wir haben Mut! O dächten alle Weiber und Mädchen wie wir, so gehörte die Wiedereinsetzung in all unsere Rechte nicht mehr zu den frommen Wünschen... Die Natur? Nein! Die Erziehung, und vielleicht die Bosheit der Männer haben der Frau das häusliche Leben auferlegt. Meine Hypothese kommt unstreitig der Wahrheit am nächsten. Die Männer, die herrschsüchtigen Männer, wussten die allmähliche Oberherrschaft zu gewinnen. Sie untersagten ihren Frauen die Leibesübungen unter dem Vorwand, ihre Schönheit zu erhalten und ihnen Beschwerlichkeiten zu ersparen. Die treuerzigen Gattinnen merkten die Schlinge nicht, fanden es zu Hause bequemer und verloren sich in Untätigkeit. In kurzer Zeit hieszen und waren sie wirklich das ‚schwächere Geschlecht‘, durch Weichlichkeit und Luxus immer mehr verzärtelt und müssiggängerisch.»

Dennoch gab es auch fortschrittlich gesinnte Männer, welche hier Remedur schaffen wollten, so der Genfer Philosoph Jean-Jacques Rousseau und in seinem Gefolge die schweizerischen Ärzte Jean-André Venel (1740—1791), den Begründer der Orthopädie, dann Samuel Auguste André David Tissot (1728—1797) und seinen Verwandten Clemens Josef Tissot (1750—1826) dazu veranlasst, vermehrte körperliche Betätigung des weiblichen Geschlechts als Voraussetzung für eine gesunde Nachkommenschaft zu fordern. Diese Mediziner sind mit ihren Schriften zu Vorkämpfern der modernen Leibesübungen und des Turnen im besonderen geworden, denn auch Turnvater Jahn zog aus ihren Publikationen wertvolle Anregungen.

Frauenturnen

Mehr und mehr begannen sich nun diese fortschrittlichen Ideen durchzusetzen und der erste, welcher sie wirklich in die Tat umzusetzen versuchte, war der Amerika-Schweizer Phokion Heinrich Clias (1782 bis



Übungen für das Mädchenturnen aus dem Buch «Kallisthenie» von Phokion Heinrich Clias, dem Gründer des ersten Turnvereins der Schweiz, zugleich aber auch Schöpfer des Frauenturnens 1829.

1854), der 1829 sein Buch «Kalisthenie» in Bern herausgab, welches das erste Lehrbuch für das Mädchenturnen überhaupt darstellt. Die Schweiz darf also für sich den Ruhm beanspruchen, die Wiege des Frauenturnens zu sein. Clias hatte schon drüben in England als königlicher Turninspektor an Militärschulen seine ersten Versuche mit dem Mädchen- und Frauenturnen gemacht, um dann, in die Schweiz zurückgekehrt, in Itigen bei Bern sein wegweisendes Buch zu schreiben, das bedeutender ist als sein mehr als ein Jahrzehnt früher erschienenen Werk, das zu sehr sich an ältere Vorbilder klammerte, ja die Schriften früherer Pädagogen und Anreger der Gymnastik bedenkenlos plagierte. Freilich mögen da und dort schon vor Clias Frauen gymnastische Übungen ausgeführt haben, doch Clias übertrug nicht wie seine Vorgänger einfach die Übungen für Jünglinge und Männer auf die Mädchen und Frauen, sondern ersann Übungen, die der weiblichen Konstitution angepasst waren. Wenige Jahrzehnte später hat dann der aus Hessen stammende, in Burgdorf und Basel so segensreich wirkende Pädagoge Adolf Spiess (1810—1858) Mädchen innerhalb und ausserhalb der Schule zum Turnen angehalten. Weitgehend von Clias inspiriert gaben 1835 K. L. Helder mann in Deutschland und der Zürcher Professor Hans Heinrich Vögeli (1810



Federball zur Zeit des Empire um 1803

bis 1874) Schriften heraus, die sich mit dem Mädchen- und Frauenturnen befassten, während die eigentlichen Förderer des Frauenturnens Friedrich Wilhelm Klumpp (1790–1868), der Dresdener Direktor der Turnbildungsanstalt Moritz Kloss (1818–1881) und Johann A. L. Werner (1794–1866) werden sollten.

Um aber die vielen alten Vorurteile und die tief eingewurzelte Prüderie mancher Volksschichten zu überwinden, brauchte es erst noch einen jahrzehntelangen Kampf, und es ist noch nicht so lange her, dass mir ein alter Turnpädagoge erzählte, welche Hemmungen die Frauen gehabt hätten, in Turnröckchen im geschlossenen Turnraum zu erscheinen. Erst fünfundsechzig Jahre nach dem Erscheinen der Kalisthenie bildete sich in Zürich die erste Damenturngesellschaft (1893). Einen grossen Aufschwung bekam die Frauen-



Eisläuferpaar in St. Moritz um 1905.
Zeichnung von Ernste Heilemann

turnbewegung erst nach dem Ersten Weltkrieg, als man für neue Ideen empfänglicher und aufgeschlossener geworden war. Es war die Zeit, wo Rhythmik- und Gymnastikmethoden und -Schulen wie Pilze nach dem Regen aus dem Boden schossen und durch eifrige Propaganda Schülerinnen bekommen suchten. Dem Zürcher Beispiel folgten in den ersten Jahren unseres Jahrhunderts immer mehr Frauen an andern Orten. 1907 zählte man schon 32 Damenturngesellschaften. Auf Betreiben einiger führender Köpfe in der Leitung des Eidgenössischen Turnvereins, vor allen Dingen des in Winterthur als Turnlehrer wirkenden Nikolaus Michel wurde dann am 10. Oktober 1908 in Zürich die «Schweizerische Damenturnvereinigung» ins Leben gerufen, die sich 1925 dem Eidgenössischen Turnverein anschloss und 1928 ihren Namen in «Schweizerischer



Einstockfahlerin in elegantem Dress im Jahre 1912

Frauenturnverband» abänderte. Zunächst fehlte es freilich an geeignetem Übungsstoff, weder der des Mädchenturnens der Schule noch die Freiübungen für die Männer liessen sich einfach für die Frauen übertragen. Vor allen Dingen waren es Michel, Nobs, Jecker, Böhni und andere Turnlehrer, welche inspiriert von der schwedischen Gymnastik und ausgehend von den damals noch starren Freiübungen ein Programm lockerer und rhythmischer Übungen entwarfen. Später wurden



Pariser Velofahrerin um 1892

auch leichtathletische Disziplinen und das Schwimmen einbezogen und erweiterten damit die Möglichkeiten körperlich vielseitigen Trainings. Auch die Turnkleidung galt es zu reformieren, die zu grosse Stoffhülle der Pumpshosen oder weiten Röckchen, die Matrosenblusen wurden durch zweckmässigere Trikotturnkleider ersetzt, die freie, ungehemmte und anmutige Bewegungen erlauben. Neben dem Turnen und später der Leichtathletik haben sich inzwischen die Frauen

vielen andern Sportarten

zugewandt. Wir denken da nur an das Schlittschuhfahren und den Wintersport im ganzen gesehen. Dem Eislauf standen sie anfänglich eher zurückhaltend gegenüber. Einzig in der Urheimat des Eislaufs, wie man Holland nennen möchte, haben Frauen schon seit dem 14. Jahrhundert sich am Schlittschuhlauf ergötzt und sogar Wettläufe durchgeführt. In den deutschsprachigen Ländern aber wagten sie sich bis vor etwa hundert Jahren kaum aufs Eis, es sei denn, sie hätten sich in einem Stuhlschlitten, einem sogenannten Storch, über die spiegelglatten Flächen schieben lassen. Klopstock und Goethe haben mit ihren Gedichten und auch durch ihre Einladungen an Damen der Gesellschaft, sich diesem Sport hinzugeben, wesentlichen Anteil an der



Flotte Hindernisspringerin 1897, im Damensitz (aus der englischen Zeitschrift Punch)

Popularisierung des Eislaufs. So wie heute das, was Filmstars tun, nachgeahmt wird, bis zur Frisur und dem make up, so waren es einst Bühnenkünstlerinnen und Tänzer, deren Gehaben imitiert wurde. Die berühmte Tänzerin Lola Montez, das Liebchen des Bayernkönigs, Henriette Sonntag, die Sängerin Fanny Eyssler und andere haben durch ihr Beispiel dem Schlittschuhlauf bei der Damenwelt eine Bresche geschlagen.

Aus unseren nur andeutungsweise wiedergegebenen geschichtlichen Belegen haben wir ersehen, dass sich die Damen je und je für körperliche Ertüchtigung interessiert haben, dass sie aber durch konventionelle Bande gefesselt an der Ausübung der ihnen gelegenen Sportarten stark gehindert worden sind. Erst die neueste Zeit befreite die Frau vom Zopfzeitalter, und als dieser fiel und dem Bubikopf und kurzen Haarschnitt Platz machen musste, da trat ein neuer Abschnitt in der Geschichte des Frauensportes ein. Heute ist es jeder Frau möglich, frei und unbeengt atmen zu dürfen, auf Piste und Stadion ihre eigenen Kräfte zu stärken und sich mit anderen Genossinnen messen zu können. Und, man muss hinzufügen, wenn Sport mit Mass und Verstand betrieben wird, so kann er auch Frauen nur von Nutzen sein.

Ein Olympiakämpfer wird ein anderer Mensch

Mr. Einer der profiliertesten Mittelstreckler der Nachkriegszeit war zweifellos der Engländer Dr. Roger Bannister. 1952 belegte er an den Olympischen Spielen in Helsinki über 1500 m den vierten Platz und zwei Jahre später gelang es ihm als erster die «Traummeile» in 3:59,4 zu durchlaufen. Zwei Jahre darauf wurde er in Bern Europameister über 1500 m. Es ist äusserst interessant, was dieser heute 35jährige Arzt über den Sport im allgemeinen und über die olympische Bewährung zu sagen hat.

«Ein Spitzensportler, der bei Olympischen Spielen ebenso für die Ehre seines Landes wie für seine eigene kämpft, ist höchsten seelischen Erschütterungen ausgesetzt. Er ist — wie in den Spielen der Antike — immer noch ein magisch erscheinendes Symbol der Massen.

Unter den Olympiakämpfern hat es der Favorit immer am schwersten, denn von ihm fordert alle Welt stets das Letzte. Er braucht viel Selbstvertrauen und ein gutes Mass an Stoizismus, um bestehen zu können. Im Kampf ist er allein; die Anstrengungen eines ganzen Lebens scheinen ihm auf wenige Augenblicke zusammengedrängt, in denen er sich zu bewähren hat. Diese Erfahrungen bewirken einen Wandel. Mit ihnen wird er ein anderer Mensch. Sein Geheimnis bleibt, dass er im Rausch des Kampfes alle Maßstäbe verliert und völlig vom Siegeswillen beherrscht wird. Ihm lächelt ein geradezu mystisches Glück.

Der Sport fordert alle Kräfte, findet aber seine Grenzen in Fahrlässigkeit und Draufgängertum. Kein echter Sportsmann darf sein Leben im Sport aufs Spiel setzen; was dennoch nicht den gezügelten Wagemut ausschliesst.

Der Sport hat eine individuelle Basis und Bedeutung und ist keine nationale oder moralische Angelegenheit. Bewusst oder unbewusst sucht der Mensch im Sport seine persönliche Würde, die sich dann einstellt, wenn Körper und Geist völlig übereinstimmen und beherrscht werden. So ist die Botschaft Coubertins zu verstehen. Sport ist ein vitaler Teil unserer Reifung, der sich bemüht, wenigstens einen Teil jener Freiheit und Abenteuerlust zu retten, die mit der Zivilisation verloren ging. Mag die Mehrheit der Menschen 'ein Leben von ruhiger Hoffnungslosigkeit führen', der Sport überwindet die Lethargie, indem er die eigene Geschicklichkeit und Energie fördert; er ist ein Ventil für die Sehnsucht nach Freiheit, wenn unsere Gesellschaft alles Leben zu mechanisieren trachtet.

Die Leichtathletik weist unter den Sportarten besondere Vorteile auf, weil sie Menschen verschiedenster Konstitutionen gerecht wird und zeitlich verhältnismässig ungebunden ist. Ausser Energie und Anstrengung ist ihr ganzer Aufwand ein Paar Laufschuhe: 'Die Bahn gehört dir; dort gibt es keine Grenze.'

Für junge Menschen kann der Sport höchst wertvoll werden, wenn sie durch physische und psychische Konflikte verwirrt sind. Sie werden eine heilende Wirkung spüren. Im Spiel haben wir besondere Freude am Kampf. Es erfüllt aber auch den Wunsch nach einer Gemeinschaft gleichgesinnter Menschen. Freude am Sport kann aber auch der haben, der nicht Meister geworden ist; er ist zuweilen der treueste Kamerad. — Der formende Einfluss des Sports mit seinen verwirrenden Erlebnissen von Sieg und Niederlage führt zu einer höchst bemerkenswerten Selbstentdeckung der eigenen Grenzen. Im Leben kann man zuweilen mit der Wirklichkeit versteckt spielen, nicht aber im Sport. Die grossen Erziehungsgedanken Baron de Coubertins sind gültig für alle Menschen, die Sport treiben, selbst wenn sie körperlich behindert sein sollten.»