

Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1930)

Heft: 4

Rubrik: Verbandsmitteilungen

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: 16.01.2026

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

von B. Morell eine sehr gute Hilfe. Mehrere Jahre hindurch führte er das Amt als Kassier der Sektion Zürich und zugleich auch dasjenige als Kassier des Zentralverbandes. Seit dem Bestehen des Zentralverbandes war der Verstorbene ununterbrochen im Arbeitsausschuß desselben. Als vor zirka zwei Jahren die Sektion Zürich eine eigene Bibliothek für Fachliteratur anschaffte, standen wir vor der nicht leichten Aufgabe, einen Bibliothekar gewinnen zu können. Wiederum war es B. Morell, welcher sich vollkommen uneigennützig für dieses Amt zur Verfügung stellte. Kurz, immer und überall, wo es galt, für unsere Organisation etwas zu tun, war der Verstorbene bereit, einzuspringen. Der Schweizerische Fachverband staatlich geprüfter Masseure und Masseusen bezeugt seine aufrichtige Anteilnahme an dem allzufrühen Hinschiede unseres lieben Kollegen und spricht den Hinterbliebenen den herzlichsten Dank aus für das, was der Verstorbene für unsere Organisation geleistet hat. E. K.

Der Medizinball.

Ueber ein sehr gutes neues Turn- und Spielgerät, den Medizin- oder kurz Mediball, der seinen Namen davon hat, daß sein Gebrauch die Wirkung der besten Arznei auf unseren Körper hat, berichtet die Lehrerin Margarethe Waßmannsdorf u. a. wie folgt: Während für Erwachsene der Ball 6—8 Pfund wiegen und 25—30 cm Durchmesser haben kann, sollte er für Kinder nur ein Gewicht von 2—3 Pfund und 25 cm Durchmesser haben. Am besten kauft man einen Ball aus Chromleder mit Renntierhaaren gefüllt. Man mache die Spieler gleich darauf aufmerksam, daß es auf gutes Werfen und gutes Fangen ankommt, nicht auf hohes oder weites Werfen. Da sich zu den Bewegungen des Werfens und Fangens, die an sich schon körperlendend sind, auch noch das Laufen, Springen, Sitzen, Hocken, Knien und Liegen gesellen, so erreichen wir durch das Medizinballspiel eine harmonische Gesamtdurchbildung des menschlichen Körpers, ohne daß der Uebende ahnt oder merkt, daß hier turnerische Arbeit verlangt wird. Durch das gesteigerte Recken und Beugen, Springen und Stoppen, Fortstoßen und Einfangen, werden Herz- und Lungentätigkeit ganz auffallend angeregt und durch sie die ganzen Funktionen des Organismus vertieft und verbessert. Das Spielen mit dem Mediball ist nicht so einfach; durch die Schwere und Größe des Balles wird eine weit größere Arbeitsleistung und Spielbereitschaft verlangt als beim gewöhnlichen Ballspiel. Stets muß der Werfende wie auch der Fangende Körper und Geist bereit haben; denn Nichtfangen und Fallenlassen bedeutet Ungeschicklichkeit. Getroffenwerden kann einen blauen Fleck am Körper und Schmerzen verursachen! Am idealsten ist es, mit dem Medizinball im Freien auf einer Wiese zu spielen; aber es geht auch im genügend hohen Raum bei offenen Fenstern. Da das Spiel sehr warm macht, kann man es sogar in kaum oder gar nicht geheizter Halle spielen; in wenigen Minuten sind die Spielenden erwärmt. Die drei Grundübungen für das Medizinballspiel sind: Fangen, Werfen, Stoßen. Beim Fangen muß das Kind darauf achten, daß es den Ball von vorn erhält; es hat die beiden Arme in Brusthöhe und Schulterweite leicht gebeugt vor zu halten und den herbeifliegenden Ball mit gespreizten Fingern, leicht mit dem ganzen Körper mitfedernd zu umfassen. Gleich zu Anfang mache man die Kinder darauf aufmerksam, daß sie den Ball nie mit den Fingern zurückstoßen sollen, da sie sich sonst verletzen können; Frauen und erwachsene Mädchen müssen achtgeben, daß der Ball nicht hart gegen die Brust fliegt. Ist dieser einfache Fang regelrecht und längere Zeit geübt, so kann an ein seitliches Auf-

Frau Kahl-Meister H o r g e n (Zch.)



fangen und an das Fangen im Gehen, Laufen, Springen, Sitzen und dergl. gegangen werden. Schließlich, wenn die Fangsicherheit groß ist, so kann man mit einem Arm gefangen werden; aber nicht nur mit dem geschickten Arm, sondern links und rechts üben lassen.

Zum Werfen des Medizinballes nimmt man den Ball in beide Hände mit gespreizten Fingern, holt zum Wurf aus, indem man sich tief nach vorn beugt, wieder aufrichtet und den Ball hochwirft. Beim Ausholen wird ausgeatmet; beim Wurf eingeatmet. Nach und nach kann die Höhe und Weite gesteigert werden. Damit wächst die Wirkung auf den Körper wie auch die Begeisterung am Spiel. Als zweite Uebung lasse man den Ball nach rückwärts über den Kopf werfen; dieser Wurf ist noch schöner und wirkungsvoller. Er reckt den Körper nach oben und biegt ihn nach rückwärts, sodaß dies eine ausgezeichnete Haltungsübung ist. Alle Muskeln, von der großen Zehe bis in die Fingerspitzen sind in Tätigkeit; zugleich wird die Geschicklichkeit im Gleichgewichtshalten und Zielen gefördert. Vor dem Werfen darf der Spieler nach dem hinter ihm stehenden Fänger umschauen und die Entfernung abschätzen. Eine dritte Uebung ist das Werfen des Balles nach hinten durch die gegrätschten Beine. Die Spieler stehen also auch hierzu in einiger (2 bis 3 m) Entfernung hintereinander. Der Werfende beginnt aus der Hochhalte, beugt sich tief vor und wirft den Ball durch die eigenen Beine dem Gegner zu. Knie-, Hüft- und Rückenmuskeln werden bei dieser Uebung stark beansprucht. Als vierte Uebung läßt man die Uebenden mit Gesicht zu Gesicht gegenüberstehen. Der Anspieler wirft den Ball wie oben durch seine Beine nach rückwärts aufwärts, aber so stark, daß er dem vor ihm stehenden Gegner zufliegt und von ihm gefangen werden kann.

Das Stoßen mit dem Mediball ist eine ausgezeichnete Vorübung zum Kugelstoßen. Es kann in der Grund-, Schritt- und Grätschstellung, im Sitzen, Knien und Liegen ausgeführt werden. Zum Einüben lasse man die Grätschstellung einnehmen. Den Ball fasse man mit beiden Händen und halte ihn beim Rechtsstoß vor die rechte, beim Linksstoß vor die linke Schulter. Nun beuge man den rechten Arm und drehe die rechte Hand so, daß der Daumen nach unten gedreht, etwa beim Schlüsselbein ruht. Durch ein Ausholen nach rechts hinten und einen kräftigen Kniehüftstoß nach vorn, wobei der rechte Arm gestreckt und die linke Hand vom Ball gelöst wird, bringt man den Stoß zustande. Der Ball fliegt in Schulterhöhe dem Fänger zu. Beide, Werfer wie Empfänger, brauchen beim Stoßen ihre ganze Körperkraft und -gewandtheit, Aufmerksamkeit und Zielsicherheit. Noch besser, schwieriger und schöner ist die zweite Art des Stoßens, das Hochstoßen. Dazu stellen sich die Mädchen aufrecht in leichter Schrittstellung auf die Fußballen. Den Ball halten sie in den stark gebeugten Armen vor dem Körper in Schulterhöhe; der Kopf ist etwas zurückgeneigt, um dem Ball Platz zu geben. Durch leichten Kniestoß nach oben bringen sie den Körper in Bewegung und aus ihr erfolgt der Stoß des Balles nach oben. Von den Fingern bis zu den Zehenspitzen ist nun der ganze Körper gereckt und gespannt. Mit dem Auffangen des Balles — der Hochstoß wird einzeln geübt — wird jede Muskel entspannt und nachfedernd zu neuem Stoß ausgeholt.

Es ist nicht nur ein Hochgenuß, dieses wechselvolle Spiel der Körperkräfte beim Ueben zu empfinden, sondern auch beim Zuschauen hat man seine Freude und gewinnt die Gewißheit, daß solches Turnen für den Menschen ein Segen sein muß.

K.

Der IV. Schweiz. Masseurtag in Genf, 8. und 9. November 1930, ist zur vollkommensten Zufriedenheit aller Teilnehmenden ausgefallen. Der Sektion Genf sei für ihre Gastfreundschaft an dieser Stelle herzlich gedankt. Ein ausführlicher Bericht folgt in nächster Nummer.

Sektion Zürich. Einladung zur freien Zusammenkunft
Donnerstag den 8. Januar 1931, abends 8²⁵, ins Restaurant Du Nord (G. de Boni, Lagerstraße 121).

Traktanden: Gutes Essen und guter Wein. *Der Vorstand.*