

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 35 (1930-1931)  
**Heft:** 9

## **Buchbesprechung**

### **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:** 27.01.2026

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

**Aufsatzwettbewerb des Schweizerwocheverbandes.** Auf Grund zahlreicher Anfragen von Lehrern betreffend den Aufsatzwettbewerb 1930: « *Sport, Spiel und Schweizerarbeit. Was gibt es für schweizerische Sportgeräte und Spielsachen?* » haben wir feststellen müssen, dass ein beträchtlicher Teil der Lehrerschaft trotz sorgfältiger Spedition des Materials im letzten Herbst nicht erreicht wurde. Unter diesen Umständen wird bereit, die Einsendungsfrist für die zu prämiierenden Aufsätze *ausnahmsweise bis zum 21. Februar* auszudehnen, um noch möglichst vielen Lehrern Gelegenheit zu geben, das Thema in ihren Klassen behandeln zu lassen und am Wettbewerb teilzunehmen. Die orientierende Broschüre beliebe man beim Zentralsekretariat des Schweizerwocheverbandes in Solothurn nachzuverlangen.

*Schweizerwocheverband.*

**Casaja.** Volkshochschulheim für Mädchen, Lenzerheidesee (Graubünden). Der nächste fünfmonatliche Kurs auf hauswirtschaftlicher Grundlage beginnt am 8. April. Er umfasst neben der praktischen Arbeit in Haus, Garten und Küche theoretischen Unterricht in Säuglingspflege und Hauswirtschaftskunde, soziale Fragen, Frauenbestrebungen, Bürgerkunde, Fragen der Weltanschauungen und Einführung in Kunstwerke.

Wir möchten die Leserinnen dieser Zeitschrift bitten, uns dieses Jahr besonders Mädchen zu nennen, die durch die Wirtschaftskrise ganz oder teilweise arbeitslos geworden sind. Durch den Besuch des Kurses können sie ihre Zeit nutzbringend verwenden.

Wir machen auch darauf aufmerksam, dass wir vom 15. März bis 4. April und vom 10. bis 27. September Fabrikarbeiterinnen einladen, zehn bis vierzehn Tage bei uns zu verbringen, um sich geistig und körperlich zu erholen. Helft uns Mädchen ausfindig machen, denen ein Ferienaufenthalt in den Bergen zu gönnen wäre, und die sich keine Ferien leisten können.

Für nicht gedeckte Kostgelder würden wir versuchen, die Mittel anderweitig aufzubringen. Für die Fabrikarbeiterinnen steht uns ein bescheidener Fonds zur Verfügung, der durch unsere ehemaligen Schülerinnen gesammelt wurde.

Auskunft durch: *Casaja*, Lenzerheidesee (Graubünden).

---

## U N S E R B Ü C H E R T I S C H

---

Im Frühling dieses Jahres veröffentlichte Professor Dr. E. Matthias, Dozent in München (früher in Zürich) sein 243 Seiten starkes Buch, betitelt: « **Die Frau, ihr Körper und dessen Pflege durch die Gymnastik** ». Preis Fr. 22.50. Verlag Eigenbrödl, Berlin.

Man möchte das Werk eine Gedankensammlung physiologischer, psychologischer und rhythmischer Erkenntnisse und Geschehens nennen. Das Literaturverzeichnis im Anhang zählt nicht weniger als 90 Bücher und Zeitschriften, die der Verfasser für seine Ausführungen und Begründungen verwendet hat. Die vielen Zitate und Hinweise beeinträchtigen leider nicht selten die Klarheit und Einfachheit der Gedankenfolge, und Wiederholungen in den einzelnen Kapiteln konnten in der Folge kaum vermieden werden.

Im 1. allgemeinen Teil des Werkes finden wir die *geschichtliche Entwicklung des leibeserziehlischen Gedankens mit besonderer Berücksichtigung der Frauengymnastik*. Ein Kapitel ist dem *Körpersinn*, ein anderes dem *seelischen Sinn* der Leibesübungen gewidmet. In diesem und im folgenden Abschnitt, « Grundsätzliches », sucht sich der Verfasser unter anderem mit den Rhythmikern auseinanderzusetzen (Dalcroze — Dr. Bode). Im letzten Abschnitt dieses allgemeinen Teiles spricht Dr. Matthias über Leistungsreiz und Leistungsanpassung; ferner gibt er einen Ein-

blick in die Erblchkeitslehre. Die konstitutionellen Unterschiede zwischen Mann und Frau, sowie die charakteristischen Entwicklungsstufen der Mädchen sind für den Verfasser in erster Linie massgebend bei der Ausarbeitung seiner Grundgymnastik für Frauen.

Der 2. *besondere Teil* gibt Aufschluss über die *Entwicklung, den Bau und die Funktion des weiblichen Körpers und deren Bedeutung für die Gymnastik*. Physiologie und Anatomie kommen hier zu ihrem Rechte und eine Reihe schematischer Darstellungen, Abbildungen und Figuren erläutern den Text. Im Abschnitt von der Körperseele finden wir Erörterungen über die Gegensätzlichkeit der beiden Gymnastiksysteme Bess-Mensendieck und Dr. Bode<sup>1</sup>. Mit der Gymnastik des letztern setzt sich Dr. Matthias übrigens wiederholt auseinander und aus dem praktischen Teil ersehen wir, dass diese nicht ohne Einfluss auf den Verfasser geblieben ist. Dr. M. kommt zwar zu der Schlussfolgerung, dass eine organisch gedachte Gymnastik für die Menschheit wertvoller sei, als eine auf seelischem Erleben gegründete.

Gewiss, der Masse wird diese vom Verfasser vorgeschlagene Gymnastik genügen, ganz besonders, solange sie nichts anderes kennt und man ihr nicht Vollwertigeres bieten kann oder zu bieten im Stande ist. Jede Arbeit, wenn sie nicht mechanisch verrichtet wird, ist beeinflusst von der Einstellung zum Leben überhaupt. Menschen, deren Lebensgefühl ausschliesslich zahlenmässig eingestellt ist, werden sich kaum mit einer Gymnastik befreunden, die den ganzen ursprünglichen Menschen zu fassen, das Schöpferische in ihm zu wecken und zu fördern sucht. Sie halten es mit der Masse, und was triumphiert heute in deren Leben?: Organisation, Propaganda, Reklame, numerische Ueberlegenheit, finanzielle Machtstellung, parteipolitische Mache und nicht zuletzt die Fest- und Rekordsucht, die einem zum Ekel werden kann.

Ob die Presse die Bewegungen eines Fussball- oder Tennisspielers bis ins letzte Detail wiedergibt, ob sie vom Radfahrer oder vom Langstreckenläufer berichtet, ob vom Renn-, Automobil-, Flug- und Wassersport, oder gar von Rüstungen die Rede ist, immer läuft es auf dasselbe hinaus: «Die zahlenmässige Leistung». Ein spöttisches Lächeln dem «Outsider», dem Gymnastik und Sport Selbstzweck sind und der dieser Rekordsucht entgegenzuarbeiten sucht.

Der 3. Teil des zu besprechenden Buches umfasst *die spezielle Bewegungslehre mit Teilabschnitten über Allgemeines, Körperbewegung und Skelettsystem, Muskelbahnen, Hilfskräfte und Bewegungsformen*. Diesem letztern Abschnitt wird der Praktiker gerne seine Aufmerksamkeit schenken. Nach «Wachholder» unterscheidet er vier *Tätigkeitsformen*: Die Halte, die Bewegung, die Sperre und die versteifte Bewegung. Zu erwähnen sind die Zugeständnisse, die der Verfasser in diesem Zusammenhang den Rhythmikern und ihrer Gymnastik macht.

Der 4. praktische Teil enthält endlich *Grundsätzliches zur Methodik*. Der Lehrstoff wird «traditionsgemäss» in *Arm, Rumpf und Beinübungen im Gehen* (wohl auch im Stehen!), *Laufen und Springen eingeteilt*, auch *Ballübungen* werden zu diesen Grundübungen beigezogen. Der Verfasser anerkennt grundsätzlich zwei *Bewegungsformen*, a) *die schwingende Form*, b) *die Kontraktionsform oder die langsame Bewegung*. Innerhalb dieser zwei Bewegungsformen unterscheidet Dr. M. *drei Bewegungsarten*, d. h. drei verschiedene Zeitmasse;

- a) das langsam mittlere,
- b) das absolut mittlere,
- c) das rasch mittlere Zeitmass.

Er betont, dass es Sache der intuitiven Einfühlung, der scharfen Beobachtung und der Erfahrung ist, für die einzelnen Uebungen das mittlere Zeitmass zu finden.

Auch der Musik wird, als Bundesgenossin der Gymnastik, ein kleines Kapitel gewidmet. Dr. M. schreibt unter anderem dort: «Beim Gehen, Laufen und Springen darf die Musik recht bald zu ihrem Rechte kommen, ja eigentlich darf ihr der Vorrang gelassen werden, und soll sie von Anfang an die Führung haben. Diese Uebungsart ist es dann auch, welche dem guten Beobachter die künftigen Rhythmikerinnen, sogar eventuell die künftigen Künstlerinnen auf dem körpergestaltenden

<sup>1</sup> Diese Besprechung war schon geschrieben, als die Schrift von Gustav Striedinger erschien: *Die Bodegymnastik und ihre Kritiker*. Eine Abrechnung mit Eugen Matthias. Bärenreiter-Verlag zu Kassel. Sie sei zur Beachtung ebenfalls bestens empfohlen.

Gebiete offenbart! » Ob rhythmisches Empfinden bei andern Uebungsarten nicht ebenso fein zum Ausdruck kommen kann? Auf jeden Fall muss die künftige Künstlerin, wenn sie bestehen will — denn sie mehrten sich unheimlich — noch andere Qualitäten besitzen, als « sich den gehörten Rhythmen anpassen, ja schmeichelnd einfügen können ».

Bemerkungen zu den Bildern und methodische Winke zur Einübung des Turnstoffes führen über zu dessen Beschreibung.

1. *Armübungen* schwunghaft und langsam, mit zugeordneter Bein- oder Rumpfübung und aus verschiedenen Ausgangsstellungen auszuführen.

2. *Die Rumpfübungen*, ebenfalls schwunghaft und langsam zu üben, in Grund- und Schrittstellung bei gebeugtem Stand oder gebeugtem schreitenden Bein. Eine wesentliche und wirkungsvolle Steigerung erfahren diese Rumpfübungen durch das sogenannte Beckenschwingen (Vor- und Zurückverlagern des Beckens auf das gebeugte Stand- oder das gebeugte vorgestellte Bein. Ferner werden *Rumpf- und Bauchmuskelübungen in der Sitz- und Rückenlage* beschrieben, die wie die übrigen Rumpfübungen in gerader oder schiefer Richtung durchzuturnen sind.

3. *Als passive Uebungen* bezeichnet Dr. M. jene Uebungen, bei welchem die Turnerin durch Mithilfe einer zweiten Person bewegt wird. Diese Mithilfe kann abgestuft werden.

4. *Beinübungen* (immer schwunghaft auszuführen) bilden den Uebergang zu

5. *den Geh- und Lauf- und Sprungübungen*, wobei die einfachen, natürlichen Bewegungsformen den Vorzug haben sollen.

6. *Die Ballübungen* sollen durch Mithilfe des Tastsinnes die Bewegungskoordination erleichtern, falsche Versteifungen rascher ausschalten, freie Schwungbewegung und leichte Versteifungsarbeit (nach M. leichte Körperversteifung) zu einem wohl- abgeschlossenen Bewegungsverlauf führen.

7. In diesem Abschnitt werden kurz die *Atmungsformen*, Brust-, Bauch- und Doppelatmung besprochen und diesbezüglich auf das Kapitel Kreislauf und Atmungssystem hingewiesen.

8. Das Schlusskapitel bringt *sechs verschiedene Uebungsprogramme* für leichte und gesteigerte Anforderungen, und zwar für Uebungsstunden im Verein, sowie für Einzelturnen zu Hause.

Das umfangreiche Werk, auf dessen Inhalt hier nur in kurzen Zügen hingewiesen ist, wird wohl seines Preises wegen kaum Allgemeingut der Frauen werden. Fachleute, Vereinsleiter und Leiterinnen, Anhänger und Gegner, die sich Zeit nehmen, das Buch eingehend zu studieren, werden ihr Wissen mehren, diesem oder jenem Kapitel ihr besonderes Interesse schenken und im übrigen ihre persönliche Einstellung zu dem Buche haben.

Es bleibt mir nur noch übrig, darauf hinzuweisen, dass das Freiübungssystem der Schweizerischen Mädchenturnschule auf derselben Grundlage aufgebaut ist.

R. Reber.

**Die Pflanze als Lebewesen.** Ernst Fuhrmann. Eine Biographie in 200 Aufnahmen. Societäts-Verlag, Frankfurt a. M. Ganzleinen RM. 8.50. Die wundervollen Bilder dieses Buches beruhen auf jahrelangen, mühevollen Pflanzenbeobachtungen. galt es doch, jeweilen für die Aufnahmen nicht nur die technisch vollkommensten Instrumente zu verwenden, sondern auch jene Momente des Pflanzenlebens festzuhalten, welche wiederum die weitgehendsten Schlüsse hinsichtlich desselben zu ziehen gestatten.

Wer den Film «Das Blumenwunder» gesehen hat und auch das Buch des indischen Forschers Sir J. C. Bose über die Pflanzenschrift kennt, dem ist durch das Buch Ernst Fuhrmanns ein weiterer Schlüssel gegeben zu den Wundern der Natur und zu der Erkenntnis vom Zusammenhang allen Lebens in derselben. Der fabelhaft billige Preis dürfte dem Buche nicht nur Eingang in Schulen und Schulbibliotheken verschaffen, sondern auch in viele Familien.

**Die « Windiwend »-Kinder.** Von Gerti Egg. Mit farbigen Bildern von J. Divéky. Verlag Orell Füssli, Zürich und Leipzig. Preis geb. Fr. 6.50. Ein Buch für 9- bis 15jährige, das mit Freuden als Geschenk empfohlen werden kann. Es ist reich an Erleben und an Handlung und wird, da es die Personen ganz in die neue Zeit mit ihren besondern Schwierigkeiten hineinstellt, bei alt und jung Anklang und Verständnis finden.