Kurzfilm im Unterricht

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zoom : illustrierte Halbmonatsschrift für Film, Radio und Fernsehen**

Band (Jahr): **24 (1972)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

KURZFILM IM UNTERRICHT

Froher und leichter Leben

G: Dokumentarfilm, Fernseh-Serie
F: Farbe, Länge 418 m, Dauer 35 Minuten, Lichtton, 16 mm, Kommentar und Dialog
P: Deutschland 1968, Institut für Filmgestaltung e. V. der Hochschule für Gestaltung Ulm im Auftrag des Kuratoriums Altershilfe e. V. und des Deutschen Roten Kreuzes
B: Karin Door
V: Verleih ZOOM

Kurzcharakteristik
Die Filmserie zeigt erwachsenen Menschen, vor allem älteren, wie man durch bestimmte, leicht erlernbare Entspannungsübungen Beschwerden des Alltags und des Alters vermeiden und überwinden kann. Die in den acht Teilen des Films interpretierten Übungen sind als Beispiele und Anregung gedacht.

Detailanalyse
Der Film besteht aus acht Teilen, jeder Teil enthält bestimmte Übungen:

1. Teil: Das Gähnen
   Beispiel: Der Löwe
2. Teil: Nasenatmung
   Beispiel: Das Nashorn
3. Teil: Sitzen, Aufstehen, Hinstellen
   Beispiel: Affen
4. Teil: Streckübungen
   Beispiel: Katze
5. Teil: Rücken beugen und strecken
   Beispiel: Das Känguruh
6. Teil: Hand- und Fingerübungen
   Beispiel: Das Klavier
7. Teil: Fussübungen, Selbstmassage
   Beispiel: Flamingos
8. Teil: Nach dem Aufwachen
   Beispiel: Bären

Die verschiedenen Teile werden jeweils mit einem bestimmten Tier eingeleitet. Die Erklärungen zu sämtlichen Übungen gibt die Schauspielerin Karin Door. Sie erklärt und demonstriert am Fernseh-Bildschirm, wie man die Übungen ausführt. Bei jeder Übung sehen wir ein älteres, einfaches Ehepaar, das sich die Fernseh-Serie im Wohnzimmer ansieht und die Übungen auch mitmacht. Wir sehen also jeweils die junge Frau sowie das ältere Ehepaar bei der Ausführung. Wir sehen sie beim richtigen Gähnen, beim Nasenflügel massieren, beim Aufblähen der Nasenflügel, wie es Kaninchen tun. Es wird gezeigt, wie man an einer Blume riechen soll, damit die Nasenflügel richtig aufgebläht werden. Wir lernen das richtige Aufstehen, Hinsetzen und Hinstellen, die Bewusstmachung, wie wir sitzen. Hier wird die Rückenmuskulatur gestärkt, worauf die Frau zu ihrem Mann sagt: «Ich habe kräftige Muskeln. Der Arzt hat mir gesagt, ich bestehe nur aus Muskeln.» Sogar am Geburtstag des Ehemannes wird mit dem Essen der Geburtstagstorte gewartet, bis die Sendung mit Karin Door vorbei ist. Wir sehen, wie man den Körper richtig durchstreckt wie eine Katze, wie man den Rücken richtig beugt und streckt, ja sogar wie man mit einer richtigen Haltung leichter Lasten trägt. Als Beispiel hebt Karin Door eine Einkaufstasche mit einem Pudel, und das Ehepaar trägt lächelnd Kohleneimer um den Wohnzimmertisch. Auch bei der nächsten Übung wird die Sendung, wie jede andere, mit den Worten von Karin Door begonnen: «Heute habe ich Ihnen wieder ein schönes Tier mitgebracht ... das Klavier». Hier lernen wir Hand- und Fingerübungen. Lustig wird es beim nächsten Teil, den Fussübungen. Hier braucht man eine Wanne mit Wasser. Was bei Karin Door eine glänzende Chrom-Wanne ist, sind beim Ehepaar einfach Waschschüsseln, in denen nun die Füsse und Zehen ihre Übungen machen. Als letzte Übung sehen wir, wie man «faul-sein» kann, also wie man sich beim Aufwachen verhalten sollte. Zusammenfassend erklärt Karin Door nun, wie man die verschiedenen Übungen auch mit den alltäglichen Hausarbeiten verbinden kann. Und sie schliesst mit den Worten, dass auch das Liebesleben erfreulicher werde, wenn man den Körper ständig etwas trainiere. Die verschiedenen Teile beginnen jedesmal mit dem Bild des als Beispiel geltenden Tieres, dem Satz von Karin Door «Heute habe ich Ihnen wieder ein schönes Tier mitgebracht, das ...», und dem Bild der folgenden Übung, untermalt von einem kurzen Musikstück, einem Signet. Dieses Signet bildet dann auch jeweils den Schluss der Übung.

Gesichtspunkte zum Gespräch
Obwohl der Film aus mehreren einzelnen abgeschlossenen Sendungen besteht, wirkt er in Form und Inhalt als Ganzes. Auch wenn Karin Door, die Sprecherin, bei jeder Übung andere Kleider trägt und sehr elegant und sehr schön wirkt, ist sie sympathisch. Der Gegensatz zum älteren Ehepaar ist gut gelungen, er zeigt, dass eben nicht nur schlanke junge Damen diese Übungen ausführen können, und wirkt darum auf ältere Menschen ermutigend. Die Erklärungen der Sprecherin sind gut verständlich, sie betont auch bei jeder Übung stark die Entspannung, das Lächeln, das Ausruhen. Die Übungen sind nicht anstrengend, so dass sie wirklich von allen älteren Menschen ausgeführt werden können.

Didaktische Leistung
Der Film ist informierend und belehrend. Der Zuschauer wird auf so gefällige Weise zum Mitturnen aufgefordert, dass er es auch gerne tut. Schon aus diesem Grunde sollte dieser Film nicht diskutiert, sondern praktisch angewendet werden.

Einsatzmöglichkeiten
Der Film kann überall dort gezeigt werden, wo ältere Menschen zusammenkommen oder wo auf ein Altersturnen hingezielt wird, also auch bei Turnlehrern. Ebenfalls in der Ausbildung von Pflegepersonal kann er gute Dienste leisten. Ich habe den Film an einem Altersnachmittag gezeigt. Der Erfolg war gross. Die Leute haben wirklich die Übungen mitgemacht, so gut dies am Tisch sitzend möglich war. Ich bin überzeugt, dass viele von ihnen etwas davon behalten und anwenden werden. Er gab ihnen die Zusicherung, dass auch sie noch nicht zu alt sind zum Turnen und dass es auch im Alter noch sehr wichtig ist, auf seinen Körper zu achten, um nicht einzurosten.

Methodische Hinweise
Der Film sollte bei älteren Menschen nicht ohne Erklärungen eines Turnlehrers oder einer Turnlehrerin gezeigt werden. Eine solche Person kann darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich nicht zu überanstrengen und bei der Ausführung der Übungen richtig zu atmen. Diese Erklärungen erfordern nicht sehr viel Zeit, der Film kann also gut in irgendeiner Nachmittags- oder Abendgruppe gezeigt werden.

Beatrice Möri

Literatur über den Film
Bewegungsübungen für Rheuma-Kranke von Dr. med. N. Fellmann und E. Bonrath. Herausgegeben von der Schweizerischen Rheumaliga. Speziell für das Altersturnen besteht noch keine Literatur.

Die Karriere des Maxli Lehmann

Das Schweizer Fernsehen zeichnet im Februar im neuen TV-Studio Zürich-Seebach in Farbe das Fernsehspiel «Die Karriere des Maxli Lehmann» von Walter Matthias Diggelmann auf. Die Hauptrollen spielen Phillipp Sonntag, Margrit Winter, Heidi Stokowa, Fred Tanner, Peter W. Staub und Walter Kiesler. Regie führt Roger Burckhardt, das Bühnenbild stammt von Jürg Wessbecher. Die Ausstrahlung ist für den 10. April vorgesehen.