



*„Die Tiere werden durch ihre Organe belehrt, sagten die Alten; ich setze hinzu: die Menschen gleichfalls, sie haben jedoch den Vorzug, ihre Organe dagegen wieder zu belehren.“*

*G o e t t e*

*(Fünf Tage vor seinem Tode in einem Briefe an W. v. Humboldt.)*

# Gymnastik

Ein Kanon der Körperschule und  
angewandten Muskellehre

Für Lehrer und Lehrerinnen, Turnwarte,  
Sportärzte und Studenten der Leibesübung

Von

K. A. Knudsen

Gymnastikinspektor für Dänemark

Übersetzt von

Ane Iversen

Herausgegeben von

Karl Möller

Zweite verbesserte Auflage

Mit einem Titelbild und 57 Abbildungen im Text



Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 1927

ISBN 978-3-663-15362-7  
DOI 10.1007/978-3-663-15933-9

ISBN 978-3-663-15933-9 (eBook)

## Vorwort.

Der Herausgeber an den Verfasser.

Verehrter Freund!

Daß ich Ihr herrliches Buch nun zum zweiten Male hinausgeben darf, erfüllt mich mit aufrichtiger Freude. Nun führt es mit Ihrer Zustimmung den Haupttitel „Gymnastik“. Diese Bezeichnung ist hier in ihrem engeren Sinne gemeint, der die Haltung und Formung des Körpers — unbeschadet der übrigen Ziele der Leibesübungen — als erste Aufgabe betrachtet.

Als Sie das letztemal bei uns zum Besuch weilten, kamen Sie zurück von den Schauplätzen antiker Gymnastik und bestellten bei uns in Deutschland Nachbildungen klassischer Kunstwerke für Ihre heimischen Übungsstätten. Das brachte mich auf den Gedanken, Ihr Büchlein mit einer griechischen Figur zu schmücken. Daher hat nun mein Freund **Ewald Egg** für den Umschlag den Speerträger des Polykleitos gezeichnet. Gerade diesen, weil ich den stillen Wunsch hege, Ihr Buch möge für uns werden, was jene Statue für die Schüler des Bildners war, eine Richtschnur (*κανών*), ein einigendes Wahrzeichen der wissenschaftlichen und ästhetischen Einsicht. Und so bin ich schließlich dazu gekommen, in den Untertitel — für den ich allein die Verantwortung trage, denn Ihrer Bescheidenheit wäre dies wie Anmaßung erschienen — jenes griechische Wort aufzunehmen, weil es mir als die gerechteste Würdigung Ihres Buches erscheint. Denn dieses enthält nun einmal die Grundlehre aller „Körperkultur“, die wir unternehmen können. Deren Quelle hat der altersweise Goethe in dem Worte ausgesprochen, daß wir unsere Organe zu belehren vermöchten. In dieser „Belehrung“ sehe ich den Sinn aller Gymnastik, und deren Methode gibt der Dichter ebenfalls an, indem er fortfahrend sagt, das Erworbene werde zu einer Einheit mit dem An-

geborenen „durch Übung, Lehre, Nachdenken, Mißlingen, Förderung und Widerstand und immer wieder Nachdenken“. Eben dieses Nachdenken ist es, das Ihr Buch uns lehren will und, wie ich nebst einem Kreis meiner Freunde seit Jahren dankbar empfunden habe, in überzeugenden Darlegungen uns tatsächlich lehrt. In der Gefolgschaft Ihrer Grundsätze widmen wir uns und unsere Zöglinge einer Arbeit, die vor dem Richterstuhl des Altmeisters Ker sch enstein er als pädagogisch wertvoll bestehen wird, weil sie uns befähigt, nach dem Vollkommenen zu streben.

Freilich gibt es bei uns heute Systeme einer expressivistischen Körperkultur, mit deren Lehren die Ihren es nicht aufnehmen können. Eine davon lautet, daß die Bewegungen unseres Körpers von dessen Schwerpunkt ausgehen sollen. Das hören sich die Leute hier an, ohne in ein fröhliches Lachen auszubrechen. Freilich widerspricht das allen täglichen, elementaren Erfahrungen und der Muskellehre. Aber derer spotten diese Herren, die in höheren Sphären schweben. — Vernehmen Sie noch die denkwürdigen Worte, in denen ein anderer Vertreter der Bodeschule in Berlin sich hören läßt: Der Pädagoge muß „so an sich arbeiten, daß er in sich die Schwingungen des Kosmos voll und ganz (!) auswirken lassen kann. Jedem Menschen ist es möglich, wieder das lebendige Antworten auf kosmische Einflüsse zu lernen, wieder die schöpferischen Kräfte des Alls zu spüren. Das ist der Zustand der Entspannung.“ Der Mann, denke ich mir, kommt, was die Kenntnis des Kosmos angeht, gleich nach dem lieben Gott und hat keinen Gymnastikinspektor über sich. Ungestraft dürfen diese Herren den „Geist“ als den Verkrampfer der Menschen anklagen und ihren Fluch an das Denken heften. Auf sie paßt, was Theodor Wolff einmal so treffend formulierte: „Tief ergriffen von dem Dichterwort: Nur der Irrtum ist das Leben, und das Wissen ist der Tod!, fürchtet man jede Berührung mit dem Wissen und lebt, indem man irrt.“ So steht denn deren „Gymnastik“ zu der unseren in dem selben Gegensatz, wie die kurpfuschende Haar- und Augendiagnose zur wissenschaftlichen Heilkunde. Unser Triumph aber wird es sein, wenn diese gymnastisierenden Romantiker eines Tages — ich sehe ihn schon dämmern! — anfangen werden, ihre Schüler „Anatomie“ studieren zu lassen.

Wenn es ihnen dann nicht gelingen wird, eine völlig andere Lehre heraufzuführen, die im Muskel- und Nervengewebe umwälzende Erkenntnisse erschließt und den neuen Musculus momenti gravitatis Bodei entdeckt, dann werden sie das gleiche lehren müssen, was wir heute zu unserer Richtschnur machen, und „in Übung, Lehre, Nachdenken und immer wieder Nachdenken“ werden sie dann neu entdecken, was schon, verehrter Freund, in diesem Ihrem Büchlein in so klassisch einfacher, klarer Sprache — ohne die Abirrung ins Kosmische! —, jedem gesunden Menschenverstande und jeder willigen Einsicht zugänglich, zu lesen ist. Hier gibt es für jene kein Entrinnen. Entweder, oder! Wie es Ihr bei uns berühmter Landsmann, der Philosoph Harald Höffding so schön gesagt hat: „Ich kann nicht auf den Süßen und auf dem Kopfe zugleich stehen!“

Ihre Gymnastik wendet sich, wie mich bedünkt, an einen weiten, großen Leserkreis. Möge ein solcher sich wirklich nun an Ihr Buch und den darin enthaltenen Kanon gymnastischen Denkens mit vorurteilsfreiem Verständnis wenden!

In Treue Ihnen dankend

!Karl Möller.

Altona, am 15. November 1926,  
dem Tage der 150. Wiederverkehr der  
Geburt Pehr Henrik Lings.

## Inhalt.

	Seite		Seite
Dorwort . . . . .	III	7. Gleichgewichtsübungen . . . . .	64
Einleitung . . . . .	VI	8. Seitenübungen . . . . .	71
1. Grundstellung . . . . .	1	9. Vorderseitenübungen . . . . .	87
2. Beinübungen . . . . .	15	10. Rückenübungen . . . . .	112
3. Halsübungen . . . . .	28	11. Gang und Lauf . . . . .	125
4. Armübungen . . . . .	33	12. Sprungübungen . . . . .	149
5. Spannbeugungen . . . . .	44	13. Atmungsübungen . . . . .	163
6. Hebeübungen . . . . .	55	Anhang: Muskelverzeichnis . . . . .	166

## Einleitung.

Es ist ein gewöhnliches Mißverständnis, anzunehmen, die Gymnastik werde besser und ansprechender, je mehr Übungen sie bringe, und daß es gelte, den Kindern stets neue Übungen oder wenigstens neue Zusammensetzungen zu bieten.

Im Gegenteil, es gilt hier, wie sonst so oft, die Kunst zu verstehen, sich zu beschränken und das Wesentliche unter dem außerordentlich großen Vorrat von Übungen herauszufinden. Der Turnlehrer muß deshalb imstande sein, den Wert der einzelnen Übungen beurteilen zu können. Das ist eine Hauptforderung, die an jeden tüchtigen Lehrer gestellt werden sollte.

Das, was den Wert einer Übung bestimmt, ist natürlich ihre Einwirkung auf den Körper, ihr Vermögen, seine Entwicklung zu fördern, seine Gesundheit, Schönheit und Kraft zu vermehren. Aber wie soll man Verständnis für den Einfluß einer Übung auf den Körper haben können, ohne den Körper selbst, seinen Bau und seine Funktionen zu kennen? Die zweite Hauptforderung, die an den Turnlehrer gestellt werden muß, ist deshalb die, daß er die Anatomie und Physiologie des Körpers, in dessen Wachstum und Entwicklung er so kräftig eingreift, auch gründlich kenne.

Wenn man den Turnstoff mit anatomischem und physiologischem Verständnis ansieht, wird man genötigt, manche Übungen in den Vordergrund zu stellen, denen man sonst weniger Bedeutung zuschreiben und die man nicht viel im Unterricht verwerten würde. Das gilt besonders von so einfachen Übungen, wie z. B. dem Stehen, dem Gehen, dem Armstrecken aufwärts oder seitwärts, dem Rumpfbeugen nach den verschiedenen Seiten. Dieses sind all jene ganz einfachen Bewegungen, die sich aus dem Bau der Gelenke und der Wirksamkeit der Muskeln als die natürlichsten und nächstliegenden ergeben, die sich deshalb zwar in jedem Turnsystem finden, die aber von nur wenigen Lehrern nach ihrem Werte ausreißend gewürdigt und angewendet werden.

Diese Grundformen der Übungen sind es, mit denen dieses Buch sich besonders beschäftigt. Die richtige Ausführung wird beschrieben und in ihren Einzelheiten besprochen, und es werden Gründe angegeben, weshalb die Übung gerade so sein soll, wie es verlangt wird, damit sie richtig genannt werden kann. Die Abweichungen von der richtigen Ausführung, die Fehler, werden hervorgehoben und es wird gezeigt, wie man sie am besten vermeiden oder berichtigen kann.

Danach ist auch die Einwirkung der Übungen auf den Körper behandelt, und im Zusammenhang damit wird ein Versuch gemacht, in den Hauptzügen zu zeigen, welche Muskeln bei den einzelnen Übungen besonders in Tätigkeit treten, was in mancher Weise dazu beiträgt, die Bedeutung und den Einfluß der Übungen richtig zu verstehen. Wer z. B. nicht die Muskelthätigkeit bei einer Kopfbeuge rückwärts kennt, begreift schwer, daß eine so kleine und unscheinbare Übung einen so großen Einfluß auf das Rückgrat und damit auf die Haltung des Körpers überhaupt haben kann, und wird sie bald nicht mehr anwenden. Dasselbe gilt von vielen andern Übungen, wie z. B. Armstrecken aufwärts, Rumpfbeugen vorwärts usw.

Wenn man sich eingehend in diese Grundformen von Übungen hineingearbeitet hat, zeigt es sich, daß man dadurch ein zuverlässiges Maß für die Bedeutung und Wertschätzung der turnerischen Übungen überhaupt erhalten hat. Man ist in den Stand gesetzt worden, aus der Unzahl der Übungen, von denen viele recht wertlos sind, mit Verständnis wählen und verwerfen zu können.

In Übereinstimmung mit dem Gewicht, das darauf gelegt wird, die Wirkung der Übungen auf den Körper, soweit es von unserm jetzigen Standpunkt aus möglich ist, zu verstehen, sind sie hier nach ihrer Wirkung geordnet und eingeteilt. Die Übungen, die im wesentlichen dieselben Körperteile in Arbeit setzen und also in der Hauptsache dieselbe Wirkung haben, sind in Gruppen für sich geordnet, und zwar als Beinübungen, Seitenübungen, Vorderseitenübungen, Rückenübungen usw.

Es ist in diesem Buche bei jeder Gelegenheit Gewicht darauf gelegt, den wesentlichsten Punkt der Übungen hervorzuheben und zu erklären, also zu zeigen, wie die gewöhnlichen Fehler in



der Haltung am wirksamsten und kräftigsten berichtigt werden können. Bewegungen und Stellungen verderben die Haltung, und durch Bewegungen und Stellungen wird sie wiedergewonnen. Es gilt deshalb, die richtigen Übungen für den einzelnen Fall zu kennen und anwenden zu können. Es ist hierbei daran zu denken, daß das Streben nach körperlicher Gesundheit dem Streben nach körperlicher Schönheit nahesteht. Die Zeichen der Schönheit: ein frei getragenes Haupt, eine gewölbte Brust, ein gerader Rücken, sind ja auch die Merkmale der Gesundheit und der Kraft; sie stimmen mit dem überein, was die Gesundheitslehre von dem Körper fordert, damit die wichtigsten Lebenstätigkeiten, das Atmen, der Blutumlauf und die Verdauung sich am leichtesten und vollkommensten vollziehen können.

Der ideale Turnlehrer ist der, der nicht nur den erziehenden und charakterbildenden Einfluß eines wahren Lehrers auf seine Schüler ausübt, sondern auch etwas von dem Wissen des Arztes vom menschlichen Körper und etwas von dem Blick des bildenden Künstlers für die Schönheit des Körpers in sich vereinigt. Denn so wie der franke Körper das Arbeitsgebiet des Arztes ist, so ist der gesunde Körper das Arbeitsgebiet des Gymnasten, und wie der Bildhauer den Marmor bildet, bilden Turnlehrer und Turnlehrerin das lebende Fleisch und Blut.

Zur Erreichung dieses schönen Ideals will dieses Buch beitragen.