

# Nachrichten=Blatt

des

Turn- und Sport-Vereins Berlin=Lichterfelde, E. V.

Kreis III b (Havelgau)

Gegründet 1887.

Deutsche Turnerschaft

Geschäftsführender Vorstand: 1. Vorsitz. E. Bäcker, Jägerstraße 18 b; Schriftführer H. Berlin, Berliner Straße 130  
Hauptkassenwart R. Schreiber, Manteuffelstr. 23, Postfachkonto Berlin NW. 7 Nr. 84945;  
Überturnwart P. Moderjohn, Berlin-Steglitz, Birkbuschstraße 16.  
Sämtliche Anschriften, das Nachrichtenblatt betreffend, sind zu richten an den Schriftleiter E. Wolter, Jungfernsteig 28

Nr. 4

April 1929

9. Jahrgang

## Neuzzeitliche weibliche Körperkultur.

Wiederholt ist schon die Frage aufgeworfen worden, eignet sich das Geräteturnen in der heutigen Form für das weibliche Geschlecht. — Das weibliche Geschlecht völlig vom Geräteturnen auszuschließen, wäre ebenso falsch wie das Bestreben, durch männliche Bewegungsformen eine athletische Muskulatur entwickeln lassen zu wollen. Das Geräteturnen ist notwendig, da es Mut, Geschicklichkeit, Geistesgegenwart fördert, doch mehr in der Form, daß das Gerät nur als Hindernis betrachtet wird. Im Streben nach Leistung liegen viel persönlichkeitsbildende Werte. Die Geräteübungen müssen sich auf die besondere körperliche Eigenart aufbauen. Nie darf etwas erzwungen werden, was der Körper infolge mangelnder Kraft nicht leisten kann.

Die gymnastischen Übungen entsprechen mehr der Wesensart der Frau, die auf diesem Gebiete führend ist. Die Übungen in der Körperschule sollen den Körper beweglich machen und kräftigen bis zur Geschmeidigkeit. Eine ganz besonders sorgfältige Pflege erfordert die Durchbildung der Rumpfmuskulatur, die Kräftigung der Brust-, Rücken- und Beckenmuskeln. Aus diesen zweckgymnastischen Formen entwickeln sich die dem Rhythmus der Musik angepaßten Übungen der rhythmischen Gymnastik, Ausdrucksgymnastik und tänzerische Gymnastik (Laban). Der reine Ausdruckstanz ist nur für sehr weit fortgeschrittene geeignet. Eine große Bedeutung, sogar Hauptbedeutung in der Gymnastik hat die Bewegungsschule, auf der sich die tänzerische Arbeit von Laban und Mary Wigmann vollständig aufbaut. Die Bewegungsschule besteht aus mannigfachen Formen von Gang, Lauf, Sprung, Hüpfen, denen sich die tänzerischen Formen anschließen. Das Tänzerische ist der Ausdruck der Lebensfreude, und dieses tänzerische Turnen, diese freudvollen Bewegungen wirken am besten körperformend. Die Musik spielt in der Bewegungsschule mit ihrem anfeuernden Rhythmus eine bedeutende Rolle. Starke, pulsierendes Leben

muß auch die gymnastische Arbeit durchdringen; sie soll von Freude beseelt sein und Geist und Seele zum Mitschwingen veranlassen.

In neuerer Zeit erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit die Bodengymnastik. Man versteht darunter alle am Boden ohne Verwendung von Geräten möglichen Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Belastungsübungen, Lebens- und Spielformen. Die Bodenübungen sind Leistungsübungen, bereiten viel Freude und sind eine Muttschule. Die verschiedensten Arten der Rollen, Ueberschläge, Hechtrollen und die mannigfachen Formen des Schießens und Tragens sorgen für eine kräftige und geschmeidige Durchbildung des ganzen Körpers. Hauptziele der Bodengymnastik sind „Bewegung und Freude“ und es soll „Vertrieb“ gemacht werden.

Die Körperarbeit mit Handgeräten liefert ebenfalls wertvolle Übungen für die Durchbildung des Körpers. Das Gefühl, daß sich das schwere Gerät der Macht des Willens fügen muß, die Freude an der eigenen Leistung geben den Übungen mit Geräten viel Lust.

Der Medizinball ist das wertvollste Handgerät. Er besitzt den Vorzug, ein Spielgerät zu sein, das große Bewegungsfreude auslöst. Durch die Schwere des Balles wird der Rumpf, auf den es besonders ankommt, vollkommen durchgearbeitet. Nicht nur die vorgeschriebenen Bewegungen, sondern auch die vielseitigsten Spezialformen lassen sich mit ihm ausführen. Der Medizinball ist besonders für die Leibesübung der Frau geeignet, da im Spielleben der Mädchen der Ball eine bevorzugtere Stellung einnimmt als beim Knaben. Die Wirkungen des Balles auf den Organismus, besonders die Durcharbeitung der Rumpfmuskeln und die Beeinflussung der Bauch- und Beckenorgane sind wichtiger als für den Mann. Der Medizinball ist das Gymnastengerät der Frau, weil er kein totes Hilfsgerät darstellt, sondern auch sprudelndes Leben erzeugt.

Von den anderen Hilfsgeräten seien noch genannt die Eisentugel und das Spring-

feil. Die Einfachheit des Gerätes und seine Anwendung hat der Kugelgymnastik zahlreiche Anhänger erworben. Sie ist leicht ausführbar und bei allen Übungen arbeitet der ganze Körper. Die Übungen haben einen starken Anreiz, mit einer solchen Eisenlast spielend hantieren zu können. Beim Werfen und Fangen leistet der Kumpf die Hauptarbeit. Neben der allgemeinen Kräftigung bezwecken die Übungen Geschmeidigkeit und Lockerung der Hüften.

In dem neuzeitlichen Turnen hat das Springseil an Bedeutung gewonnen. Bei den vorbereitenden Übungen des Laufens und Springens sind Springseilübungen sehr nützlich; sie stärken die Organkraft und sind eine prächtige Muskel- und Nervenschulung. Bei den Mädchen erfreuen sich diese einer großen Beliebtheit (sind sehr beliebt), sie ermöglichen viele lustige Spielformen. Fast alle Lauf-, Hüpf- und Sprungbewegungen lassen sich als Springseilübungen verwenden.

Nicht unerwähnt bleiben soll das große Gebiet der Spielformen. Spiele sind ein unversehbare Born der Freude und entsprechen so recht dem Bewegungsverlangen des jugendlichen Menschen.

Vielseitig muß die weibliche Körperbildung sein, um die verschiedensten Anlagen zur Entfaltung zu bringen, um den verschiedensten Anforderungen zu genügen.

Die Frage der Einrichtung eines besonderen Abends, der der Gymnastik und dem Spiel gewidmet ist, bedarf einer gründlichen Prüfung und würde vielleicht den Wünschen vieler Turnschwestern gerecht werden, denen die Geräte „unsympathisch“ sind. Weder.

### Mitteilungen des Oberturnwartes.

**Anturnen:** Am Nachmittag des 28. April; anders ging's leider nicht. Immerhin hat jedermann auf diese Weise Gelegenheit, etwaige Nachwehen des Stütungsfestes durch eifrige Hingabe an Spiel und Sport los zu werden. Im übrigen wollen wir nicht vergessen, daß das Anturnen keine Höchstleistungsprobe sein soll, sondern ein Anfang, ein erster Versuch nach dem Winter, und den sollten alle machen, die noch ein Paar einigermaßen gesunde Beine haben, sollten probieren, wie es schon oder noch geht. Es braucht sich niemand zu genieren, weil er zu ungeübt zu sein glaubt, das fällt in der Masse nicht auf, und im übrigen sind wir ja ganz unter uns: beide Spielplätze und die sportlichen Übungsfelder stehen uns am ganzen Nachmittag allein zur Verfügung. Ich bitte, in den einzelnen Abteilungen nun auch durch eifrige und andauernde Propaganda für eine Massenbeteiligung zu sorgen, die den Lichterfeldern die Stärke des Vereins mal wieder vor Augen führt. Je öfter das geschieht, desto besser!

Die zweite derartige Gelegenheit wird die Einweihung unseres schönen Stadions während der Turn- und Sportwoche sein; ich habe eine Beteiligung von 200 bis 250 Mitgliedern an den allgemeinen Freiübungen in Aussicht gestellt; und das können wir auch schaffen, wenn beizeiten darauf hingearbeitet wird und nicht erst im letzten Augenblick. Darum teile ich das jetzt schon mit, damit alle Mitglieder — vom Schüler und Jungmädchen bis zum ältesten Herrn — sich mit dem Standpunkt vertraut machen, daß der Verein zur Stadion-Einweihung auf keinen Verzicht leisten wird! Doch nun zurück zum Anturnen: Wir wollen die Plätze mit Spielerinnen und Spielern füllen, doch vor dem Spiel sollen alle innerhalb  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunde einen ganz leichten einfachen Drampf erledigen; wer den nicht mitmachen ist nicht spielberechtigt.

Um  $\frac{1}{3}$  (14.30!) beginnt der Dreikampf für Schüler, Schülerinnen, weibliche und männliche Jugend und die Alten Herren, und zwar 75 Meter Lauf, Schlagballwurf und Weitsprung für Schüler: 1. Jahresklasse 1917-jünger, 2. 1915-16, für Schülerinnen: 3. Jahreskl. 1917-jünger, 4. 1915-16, 5. für weibliche Jugend 1912-14; ferner 100 Meter Lauf, Kugelstoß und Weitsprung für die männliche Jugend: 6. Jahrg. 13-14, 7. Jahrg. 11-12 (Sonderklasse!), 8. Jahrg. 11-12 (alle anderen); endlich 75 Meter resp. 50 Meter Lauf, Kugelstoß (10 Kgr.) und Weitsprung für die Alten Herren: 9. Jahrgang 94-90, 10. Jahrg. 89-85, 11. Jahrg. 84-älder (50 Meter Lauf!).

Um  $\frac{1}{4}$  (15.30!) beginnt der Dreikampf für Männer und Frauen, und zwar 75 Meter Lauf, Schlagballwerfen oder Kugelstoßen, und Weitsprung für: 12. Frauen (Anfängerinnen), 13. Frauen Jahrg. 04-älder, und 100 Meter Lauf, Kugelstoß, Weitsprung für: 14. Frauen (Sonderklasse), 15. Männer (Anfänger) 16. Männer, Jahrg. 99-95, 17. Männer (Sonderklasse).

Die erste um  $\frac{1}{3}$  antretende Abteilung spielt während des Dreikampfes der Männer und Frauen, die zweite um  $\frac{1}{4}$  antretende Abteilung nach Erledigung des Dreikampfes, also ungefähr von  $\frac{1}{5}$  ab. Ich bitte die feststehenden Handballmannschaften zunächst als Mannschaften zu den Dreikämpfen anzutreten!

Zur schnellen Abwicklung der Dreikämpfe gehört eine große Anzahl von Kampfrichtern, Kiegeführern, Berechnern usw.; ich bitte daher alle Mitglieder, soweit sie sich nicht aktiv am Dreikampfe beteiligen können, um Abgabe einer Bereitwilligkeitserklärung zur Uebnahme eines derartigen Amtes bis zum 15. April an mich! (Liebe V-Mitglieder, ich lege ganz besonderen Wert auf das Ergebnis dieser Aufforderung, denn 1. erspart es mir hoffentlich manche Schreiberei und 2. gibt es

einen Anhalt, wie groß das Vereinsinteresse und die Bereitschaft zu gelegentlicher Mitarbeit bei Euch (Inaktiven ist). Und nun bitte ich in allen Abteilungen um intensive Verarbeitung.

Damit das große Rätselraten aufhöre, wird der Artikelschreiber „Kreuz und quer durch den L“ freundlichst gebeten, seinen Namen zu nennen resp. seine zwar nicht immer ganz mit den tatsächlichen Zusammenhängen übereinstimmenden, aber im übrigen von bestem Willen, gutem Können und großem Vereinsinteresse zeugenden Meinungsäußerungen namentlich zu vertreten. 1. weil ich in letzter Zeit verschiedentlich feststellen mußte, daß man mich als den Schreiber dieser Kritiken ansieht, 2. weil ich in mancher Beziehung mit den darin entwickelten Ansichten nicht übereinstimme und 3. weil ich es überhaupt für angebracht halte, daß Kritiken immer mit vollem Namen vertreten werden.

Ich bitte alle Mitglieder den auf der letzten Seite des Blattes angeregten Fragen der Spiel- und Sportbetätigung ihre besondere Aufmerksamkeit zu widmen; alle, die sich irgendwie auf diesem Gebiete betätigen möchten, dürfen nicht zögern, sofort an die Beantwortung heranzugehen. Nicht nur für den Ueberblick und die Einteilung der leichtathletischen Übungstage, sondern auch wegen der Uebersicht über die zusammenzustellenden Spielmannschaften ist eine möglichst von allen vorzunehmende und recht schnelle Beantwortung zum mindesten der Hauptfragen sehr wichtig. Wir melden zunächst auf Grund der vorjährigen Verhältnisse und dem, was bis jetzt klar ist, an Faustballmannschaften: 1. Alte Herren, 3. Männer, 2. Frauen und 1. männl. Jugend; an Schlagballmannschaften: 1. Männer, 1. Frauen, 1. männl. Jugend und 1. Schüler. Ich bin aber der Ueberzeugung, daß sowohl die Männer wie die Frauen bequem 2. Mannschaften stellen können, und werde auch mit allen Kräften für Aufstellung der zweiten Mannschaften eintreten, weil sich nur so das endgültige Spielen in der 1. oder 2. Mannschaft richtig feststellen läßt und die recht große Anzahl derer, die gern auch spielen möchten, dann nur ebenfalls ihre Betätigung findet. Wir wollen gelegentlich des Anturnens das mal ausprobieren.

B. Modersohn,

Berlin-Steglitz, Birkenbuschstraße 16.

**Mitteilungen des Sport- und Spielausschusses.** Wir geben hiermit allen zur Kenntnis, daß inzwischen die Verteilung der Sportplätze stattgefunden hat und daß uns am Dienstag, Mittwoch, Freitag, Sonnabend nachmittag bzw. abend und Sonntag vormittag die Plätze und mit Wirkung ab 1. Mai auch die Kundenbahn zur Verfügung stehen. Am 9. April be-

ginnt der Übungsbetrieb auf dem Sportplatz.

### Veranstaltungen.

**Achtung!** Am 27. April Stütungsfest! Karten zum Preise von 1,50 auf den Turnsälen sowie bei den einzelnen Abteilungsleitern zu erhalten.

Der Vergnügungsausschuß.

**Alte-Herren-Abteilung.** Wir wandern mit den Fahnen am 14. April (Melahnwandertag). Abfahrt von Bahnhof West nach Neubabelsberg 8.49 vorm. Wanderung: Griebnitzsee—Moorlake—Sakrower See—Cladow—Wannsee (ca. 14 Km.).

**2. Frauenabteilung.** Am Sonntag, dem 5. Mai, findet die diesjährige Gauvorturnerinnenrunde des Habelganges in der neuerrichteten Deutschen Turnschule in Westend statt. Es ist erwünscht, daß sich recht viele Vorturnerinnen, auch soweit sie nicht besonders turnerisch vorgebildet sind, daran beteiligen. Fahrtkosten werden erlegt, unter Umständen wird es möglich sein, auch einen Zuschuß zu den sonstigen etwaigen Ausgaben zu gewähren. Ueber Ort und Zeit der gemeinsamen Hinfahrt wird das Nähere in der Turnhalle rechtzeitig bekannt gegeben werden.

Am Sonntag, dem 21. April, findet die erste diesjährige Kadturnfahrt statt. Treffpunkt vormittags 8 $\frac{1}{2}$  Uhr am Bismarckplatz Lichterfelde-Ost. Fahrt über Mahlow, Zossen nach dem Mellensee. Dort je nach den Witterungsverhältnissen Eislaufen oder Baden. Die Räder sind rechtzeitig vorher, nicht erst während der Fahrt instanzzusetzen.

Nach langjähriger Mitgliedschaft und treuer Mitarbeit hat sich unsere Turnschwester Mile Fritzsche verabschiedet, um in Kassel eine Stelle als Musik-, Turn- und Sportlehrerin anzutreten. In ihrer Austrittserklärung schreibt sie unter anderem: „Ich verdanke dem L einen Teil meines turnerischen Könnens. Ganz unvergesslich aber werden mir die Erinnerungen an unsere schönen Handballspiele sein. Ich scheidet schweren Herzens von dem mir liebgewordenem L und sage ihm und besonders Ihnen, lieber Herr G., für das Gebotene meinen herzlichsten Dank.“ — Es kommt nicht eben häufig vor, daß jemand in dieser herzlichen Weise vom Verein Abschied nimmt und deshalb tut der Dank für die viele Mühe und Arbeit, die die leitenden Männer des Vereins haben, doppelt wohl.

**Jugend-, Schüler-, Schülerinnen-Abteilungen.** Am 5. Mai findet die diesjährige Bezirksjugendwanderung statt. Die Prozentual am stärksten vertretene Abteilung erringt den Bez.-Jugendwandrumpel (im Vorjahre vom Bez.-Jugendwart Tfrd. Siebenhaar gestiftet). Für Jungmädchen

und Schülerinnen ist in diesem Jahre ebenfalls ein Wander-Wimpel gestiftet worden. Ich hoffe bestimmt, daß unser L in diesem Jahre eine stärkere Beteiligung als im vorigen aufweisen wird. Näheres über Ziel, Zeit und Treffpunkt ist auf der Halle zu erfahren. Haltet euch also den 5. Mai frei und zeigt dem Bezirk, daß wir Lichterfelder auch auf Wanderfahrten unseren Mann stellen können.

Ich bitte die Abteilungsleiter, auf recht zahlreiche Beteiligung hinzuwirken und sich vor allem selbst an dem Treffen zu beteiligen, da es doch wohl die beste Gelegenheit ist, außer in den Ausschüßstungen, mit Jugendleitern Verbindung zu nehmen, desgleichen sind unsere Turnfreunde vom Vorstand eingeladen, teilzunehmen.

E. Glogow, Jugend-Wandertwart.

### Berichte.

**Frühjahrs-Waldlauf.** Am Sonntag, dem 17. März, fand als erste diesjährige turnsportliche Veranstaltung der Frühjahrs-Waldlauf des 2. Bezirks an der Machnowter Schleuse statt, der neben einer guten Besetzung von zahlreichen „Schlachtenbummlern“ von Seiten unseres L besucht wurde. Wir wollen hoffen, daß nicht nur der erste Frühjahrs-Sonntag die Veranlassung dazu gegeben hat, sondern daß es auch für die Folge so bleiben wird, denn dies stärkt unsere Aktiven ganz kolossal. Für uns war es ein voller Erfolg und wir erwähnen an dieser Stelle nur kurz die Sieger: Turnerinnen (1,5 Km.) Frl. Weit 2., Frl. Rädig 5. Platz; ältere Turner (3 Km.) Buske 1. Platz; Jugend Jahrg. 13-14 (3 Km.) Kolanowski 3., Förner 5., Conradt 10. Platz, Jahrg. 11-12 Wallgrabe 5., Schmidt 6., Spitz 7. Platz; Männer-Anfänger (ca. 6 Km.) 1. Sandler, 8. Lessing, 10. Tomaschewski, 11. Kühne. Außerdem

stellten wir damit in der Jugendkl. 13-14 und Männerklasse für Anfänger die 1. Mannschafts-Sieger. Die Jugend 11-12 konnte leider nicht in voller Stärke antreten, da unsere Jugendhandballekt zum Ausscheidungs-Spiel um die Bestmannschaft des Havelgauer am gleichen Tage antreten mußte, das sie leider mit 5:3 verlor, gleich anfangs wesentlich geschwächt durch das Ausscheiden eines Spielers infolge Fingerbruchs. Die ersten Erfolge lassen für die kommende Saison das Beste erhoffen. Ausgezeichnet hat übrigens die ganze Organisation geklappt, die von unserem Oberturnwart Moderjohn als Bezirks-Sportwart geleitet wurde.

### Mitglieder-Bewegung.

#### 2. Frauenabteilung.

**Eingetreten:** Frau Elli Heyne, Li., Sternstraße 26, Frl. Dorothea Müller-Hahn, Li., Brahmsstraße 34, Frl. Hanna Wiebe, Steglitz, Bismarckstraße 40, Frl. Betty Noack, Li., Hochstraße 17, Frl. Dorothea Jenner, Steglitz, Treitschkestraße 17.

**Wiedereingetreten:** Frl. Thea Kuhl, Li., Berliner Straße 65.

**Ausgetreten:** Frl. Elisabeth Lehmann, Frl. Teske, Frl. Siebert, Frl. Timm, Frl. Coster, Frl. Gemp, Frl. Hollmann, Frl. Gertrud Schmidt.

### Chronik.

Unserer Turnschwester Frau Ilse Gebhard, geb. Rose, sprechen wir auch an dieser Stelle unsere aufrichtigen und herzlichsten Glückwünsche aus. Möge ihr die Zukunft in reichem Maße das Glück schenken, das sie selbst in ihrem jungen Hausstande erhofft und möge sie vor allem unbeirrt durch die neuen hausfraulichen Pflichten der Turnfache und insbesondere unserer Abteilung erhalten bleiben.

### Fragebogen.

Bitte sofort ausfüllen und an ein Mitglied des Sport- und Spelausschusses abgeben oder an den Sportwart Ebr. Heinemann, Jägerstr 9, senden. Wer dies unterläßt, hat keinen Grund zur Klage, wenn seine Wünsche nicht berücksichtigt werden!

Vor- und Zuname: .....

Geburtstag und Jahr: .....

Anschrift (gegebenenfalls auch Fernsprecher): .....

Werden Sie im Sommer an Sport und Spiel teilnehmen? (Stadion, Berlinerstr.): ja — nein

Was möchten Sie besonders gern lernen? Lauf, Sprung, Wurf, Schlagball, Faustball.

Wofür glauben Sie besondere Eignung zu besitzen? Lauf, Sprung, Wurf, Schlagball, Faustball.

(Zutreffendes bitte unterstreichen!)

### Der Sportauschuß.

Herausgegeben vom Vorstand. — Schriftleitung: Ernst Wolter, Bin.-Lichterfelde Jungfernstieg 28. — Druck: J. Unverdorben & Co., Berlin-Lichterfelde.