

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 W. Kunze, Steinböcker Straße 8
Hauptkassenwart R. Schreiber, Manteuffelstr. 23, Postcheckkonto Berlin NW. 7 Nr. 84945;

Oberturnwart P. Moderjohn, Berlin-Steglitz, Birkenbuschstraße 16.

Sämtliche Anschriften, das Nachrichtenblatt betreffend, sind zu richten an den Schriftleiter E. Wolter, Jungfernstieg 28

Nr. 3

März 1931

11. Jahrgang

Warum Rhythmische Gymnastik?

Unsere Zeit hat solche Anforderungen an die Leistungsfähigkeit, Tatkraft und Nervenstärke des Einzelnen gestellt, wie die heutige. Die Gesundheit des Körpers ist der kostbarste Besitz, mit dem man allen Lebensorgen begegnen kann. Es muß daher jedem ein dringendes Bedürfnis sein, dem Körper die nötige Widerstandskraft zu erhalten. Der Mensch verliert von der Kindheit an mit den Jahren durch Schule, Umgebung und besonders durch die heutige aufreibende, einseitige Berufsarbeit immer mehr den natürlichen Bewegungssinn. Störungen im richtigen Ablauf treten auf. Falsche Bewegungsgewohnheiten entstehen und schwächen durch dauernd falsche Spannungen die Nervenkraft. Die rhythmische Gymnastik hilft diese Schäden beseitigen und gibt dem Körper die verlorene Elastizität wieder. Das Ziel der gymnastischen Arbeit ist gesteigerte Leistungsfähigkeit auf Grund eines sparsamen Kräfteverbrauchs.

Rhythmische Gymnastik ist eine Bewegungsgymnastik auf organischer Grundlage. Die natürliche organische Bewegung muß den ganzen Körper erfassen und muß gleich der Bewegung in der Natur zwischen Spannung und Lösung wechseln. Jede Bewegung muß primär den Schwerpunkt des Rumpfes angreifen. Was ist denn nun eine natürliche Bewegung? Kann man sie noch irgendwo rein beobachten? Sicher weiß jeder, daß die in der Natur frei lebenden Tiere sich natürlich bewegen; ebenfalls haben auch die Naturvölker noch ihre organische Bewegungsgeschlossenheit bewahrt, ihre Bewegungen sind zweckmäßig und schön zugleich. Hier hätte man einen Ausgangspunkt für moderne Körperbildung. Wenn man nun an die methodische Ausgestaltung ginge, so wäre zunächst der Körper beweglich zu machen. Man könnte also ein bewegliches Becken schaffen, die linke Schulter beweglich machen,

dann die rechte, die Wirbelsäule trainieren — wie es heute noch so oft geschieht. Doch dieser Weg wäre nicht besonders anempfehlenswert, weil durch diese Teilschulung die Geschlossenheit des Körpers verlorengehen würde. Und gerade diese Geschlossenheit ist das Ziel der ganzen Bewegungsbildung. Wir müssen den Körper beweglich machen, und als Mittel dient uns die organische Schwungschulung. Das Erleben des Schwunges macht innerlich frei, bedeutet zugleich Lust und Freude.

Für den Sportler bedeutet die rhythmische Gymnastik die beste Vorbereitung auf die Leistung. Gymnastik ist Bewegungsausbildung, deren Folge die Bewegungsleistung ist. Die feinen Bewegungsabläufe bei den leichtathletischen Übungsformen kann man erst dann richtig verstehen und erfassen, wenn man durch seine rhythmische Übungen seinen Körper in Form gebracht hat. Alle diejenige, die von Natur aus ihren Körper in Ordnung haben, können gleich zur sportlichen Leistung gehen. Die Praxis zeigt, daß tatsächlich immer wieder die organische Verbindung zwischen Rumpf und Armen oder Becken und Schulter fehlt, daß immer wieder die Teilspannungen zu groß oder zu klein sind. Beispiel: Ein Schüler bringt nie die Hüfte in den Hochsprung hinein, spannt die Füße zu sehr und läßt innerlich nicht los, wenn er über den höchsten Punkt hinweg ist; ähnliches gilt für den Kugelstoß, Speerwurf, Lauf usw. Die Körpererschule bringt zwar Übungen, die die Schultern lockern, die Muskeln dehnen, die Einzelteile beweglich machen — aber das ganze kommt nicht zusammen. Bei dieser Vorbereitungsarbeit muß auch das Prinzip der natürlichen organischen Bewegung maßgebend sein, damit niemals der Körperzusammenhang gestört wird. Die Wege dieser vorbereitenden Bewegungsbildung auf organischer Grundlage zeigt die Gymnastik. Erst nach dieser grundlegenden Körperdurchbildung so man zu leichtathletischen

Formen übergehen. Die richtige sportliche Bewegung setzt vollendetste Körperbeherrschung voraus. Der Ballwurf, der Speerwurf, das Kugelstoßen, der Lauf usw. sollten immer mehr vom Standpunkt der Bewegungsleistung aufgefaßt werden. Man sollte vielleicht dazu übergehen, nicht diejenigen auszuzeichnen, die durch irgendwelche körperliche Vorzüge am höchsten, bezw. am weitesten springen, sondern die sollen belohnt oder beachtet werden, die richtig und am schönsten springen. Es ist bisher immer nur die Leistung nach Maß und Ziel beurteilt worden. Der ewige Grundsatz der Leistung ließ uns den Grundsatz der Schonung ganz vergeissen. Und das ist doch heute so überaus wichtig zu lernen, mit seinen Kräften haushalten, und zu wissen, wie man sich disponiert erhält.

Rhythmische Gymnastik — eine Forderung der Zeit — ist eine sehr ernst zu nehmende Bewegung, die, verglichen mit Turnen und Sport, noch sehr jung ist, aber immer mehr Anhänger gewinnt. Möge die Dreieit: Gymnastik, Sport und Turnen sich immer mehr zu enger Zusammenarbeit finden. **H. Weder.**

Mitteilungen des Oberturnwartes.

Die Sport- und Spielabteilung ist auf der letzten Sportler-Versammlung als jüngstes Kind des L ins Leben gerufen. Die Leitung hat der gleichzeitig zum Vereinsportwart gewählte Frd. Heine mann, den wir ja alle aus der Zeit seiner früheren Tätigkeit kennen und schätzen; seine Vertreter sind die Frd. Buske und Poppe. Spielwart ist unser Vereinsspieltwart Redmann, Schrift- und Pressewart Hape, Kassenwart Schreiber jun., Zeugwart noch offen. Damit untersteht der Gesamtbetrieb auf dem Sportplatz dem Abteilungsleiter der Sport- und Spielabteilung, und alle auf dem Platz tätigen L-Mitglieder werden gewiß gern zum allgemeinen Anstreben Spiel und sonstige Übungen auf kurze Zeit unterbrechen, um als geschlossene Masse für den L zu werben. Wir wissen alle, welch ausgezeichneten Eindruck eine derartige kurze gemeinsame Sportplatz-Unternehmung auf die Öffentlichkeit immer gemacht hat, von der sich natürlich keiner — ob Alt oder Jung — ausschließen darf. Die offiziellen sportlichen Trainingstage werden wieder der Dienstag und der Freitag sein, während Mittwoch, Sonnabend und Sonntag früh dem Spiel- und Rübetrieb zur Verfügung stehen und auch immer dem sportlichen Spezialtraining. Beginn des Sommerbetriebs ist der 1. April. Unserer neuen Abteilung und deren Leitung ein kräftiges „Gut Heil“ auf den Weg!

Bezirks-Waldlauf am 15. März, nachmittags 4 Uhr in Dahlem: „Rund um

den Grunewaldsee“; ich bitte nochmals um sofortige Meldung aller, die teilnehmen wollen, soweit das noch nicht geschehen ist. Offizieller Meldeschluß ist am Ende dieser Woche!

Karl-Rosow-Gedächtnisturnen (Geräteturnen der Jugend unseres Bezirks) am 8. März in Steglitz. Wir haben sechs Jugendliche aus dem Jahrgang 15 und 16 gemeldet.

Musterriegerturnen unseres Bezirks in Steglitz am 22. März. Ich bitte um eifrigsten Hallenbesuch — Endspurt!

Zusammenturnen sämtlicher Abteilungen des L am 29. März im Realgymnasium (Weddigenweg), nachmittags 4.30 Uhr. Wir wollen durch die Masse unserer Mitglieder und vor allem durch die Vielseitigkeit unseres Betriebes werben und wirken: jede Abteilung in einer kurzen Vorführung für ihre besondere Sache und damit für das Ganze. Frisch-fröhlicher Betrieb, nach der Uhr diszipliniert abgewickelt. Es muß unbedingt jede Abteilung stark vertreten sein und pünktlich zur Verfügung stehen; Reihenfolge ungefähr so: 1. Schüler (Gemeinübungen, Spiele), 2. Frauen I und II (Freiübungen und Riegeturnen), 3. Jugend (Bodenturnen), 4. Tennisabteilung (Ping-Pong), 5. Frauen III (Sprungseil und rhythmische Gymnastik), 6. Männer und Alte Herren (Körperschule und Riegeturnen), 7. Sportler (Medizinball-Gymnastik und Rund-Staffeln). Also ein reichhaltiges, den Umfang unseres Betriebes andeutendes Programm, wo für jede Abteilung vielleicht 20 bis 25 Minuten im Durchschnitt zur Verfügung stehen; der Einmarsch der Männer und Alten Herren soll verbunden sein mit einem Gesamt-Aufmarsch aller Beteiligten. Die bis dahin schon mit ihren Vorführungen fertigen Abteilungen bleiben in der Halle, sitzen an den Hallenseiten entlang und schliessen sich den einmarschierenden Männern abteilungsweise an. Aufmarsch in Gruppenkolonnen nebeneinander, Ansprache des 1. Vorsitzenden, Abmarsch ebenso (Männer und Alte Herren am Schluß zur Freiübungsaufstellung). Das kann natürlich nur gut zur Durchführung kommen, wenn alles pünktlich zur Stelle ist. Durchberatung und endgültige Festlegung des Programms in einer Sitzung des Turntechnischen Ausschusses am Montag, dem 23. März, abends 9 Uhr — aber bitte ganz pünktlich!! — bei Weseler (Hindenburgdamm 27), zu der ich hiermit schon alle Abteilungsleiter einlade, es darf hier niemand fehlen. Es stehen auch noch andere wichtige Fragen zur Besprechung, und jeder Abteilungsleiter muß sich diesen Abend frei halten.

Wasserfahrer. Besitzer(innen) von Booten (Paddel-, Ruder-, Segel-, Motor) melden sich umgehend bei mir unter



Am 7. März 1931, abends 8 Uhr, in den „Lichterfelder Festsälen“, Zehlendorfer Straße 5

R o s t ü m = F e s t

Alle Mitglieder nebst werten Angehörigen sind hierzu freudlichst eingeladen. **Der Vorstand.**
Eintritt 1.— Mk., an der Abendkasse 1.50 Mk.

Angabe der Bootsart und Unterkunftsstelle. Wichtig! Bitte sofort per Postkarte erledigen, nicht verschieben!

Gymnastik für ältere Turnschwestern, Hausfrauen und Mütter. Da verschiedene Seiten die Einrichtung eines besonderen Übungsbetriebes dieser Art auf Grund mehrfacher Anfragen planen, bitte ich zur Vermeidung von Zerplitterung und zur Vermeidung der Zahl der Interessentinnen um möglichst umgehende Meldungen bei mir — am besten per Post. Ich würde dann sofort eine Zusammenkunft zwecks Festlegung einer Übungszeit anberaumen. Auch die Angabe an interessierten Nichtmitgliedern ist erwünscht.

Paul Modersohn, Berlin-Steglitz, Birkenbushstraße 16.

Aus den Abteilungen.

Die Altersabteilung turnt wie bisher dienstags von 8—10 Uhr in der Halle des Realgymnasiums. Nege und pünktliche Beteiligung ist in der nächsten Zeit mit Bezug auf das am 22. März in Steglitz stattfindende Musterrieger-Wettturnen, zu dem unsere Alten 3—4 Riegen stellen haben, dringend erforderlich.

Am 12. März, 8 Uhr, ist das erste diesjährige Zusammenturnen der Altteren unseres L mit den Fahrern in Friedenau, Prinz-Heinrich-Gymnasium, Grunewald-Ecke Werseburger Straße. Der Turnwart.

Wanderung der Abteilung der Neulingen. An der Februar-Wanderung, Wangsdorf — Mittenwalde — Königswusterhausen, beteiligten sich 18 Mitglieder der Abteilung. Wir wandern wieder am 19. April mit dem Fahrer Berent Berlin (Melafahrt) von Erkner über Karusssee nach Hohenbinde, durchs Spreetal nach Spreebordkrug und Gosen, weiter über Forsthaus Fahlhorst zum Rügelsee bis Prinzengarten, dann Ueberfahrt nach Friedrichshagen (16,5 Kilometer). Fahrkarte bis Erkner. Lichterfelde-Ost ab 7.45, Papestraße ab 8.03, Stralau-Rummelsburg E ab 8.23; auch Zoo ab 8.00 Uhr. **Reuter.**

Männer-Abteilung. Die Sportler zahlen ihre Beiträge bis zum 31. März bei Pötisch, ab 1. April bei Schreiber jun., Mantteuffelstraße 23.

Achtung, 5. Handballmannschaft! Mittwoch, den 11. März 1931, findet abends 8 Uhr im Restaurant Weseler, Hindenburgdamm 27, eine Versammlung statt. Pünktlich erscheinen! Gut Heil!

Otto Guth.

2. Frauenabteilung. Die Jahreshauptversammlung der Abteilung fand am 14. Januar statt. Aus dem Bericht des Turnwarts ist hervorzuheben, daß am Hallenturnen allabendlich durchschnittlich 54,5 Turnerinnen teilgenommen haben. Von 49 Turnabenden im Jahre 1930 haben Fr. Else Schulz 47= und Fr. Lotte Romoney 45mal die Halle besucht. Beide haben als Anerkennung für ihren Turneifer das „Jahrbuch der Turnkunst“ erhalten. Herr Füllgraf hat als Vorturner der 4. Riege an keinem Turnabend gefehlt. Den Mitgliedern Frau Dora Anker, Fr. Dora Vincent, Fr. Herta Brandt und Fr. Grete Reimisch konnte für zehnjährige treue Mitgliedschaft ein mit entsprechender Widmung versehenes Gedenkblatt überreicht werden. An turnerischen und sportlichen Veranstaltungen sowie an den Wettspielen verschiedenster Art sind zum großen Teil auch Mitglieder der Abteilung erfolgreich beteiligt gewesen. Die Wanderungen und Radfahrten sahen gute Beteiligung; die letzte Wanderung im November vereinigte 34 Mitglieder und Gäste. Bei der Weihnachtsfeier 1930 wurden 65 Anwesende einschließlich sämtlicher Vorturner gezählt. Die Abteilung tritt mit 108 Mitgliedern in das Vereinsjahr 1931 ein.

Die Neuwahl des Vorstandes ergab die Wiederwahl der bisherigen beiden Turnwarte. Zum Kassenwart wurde Frau Biegler, zum Schriftwart Fr. Ault und zum Zeugwart und stellvertretenden Kassenwart Fr. Elsa Kuhl gewählt. Den vorstehend genannten Vorstandsmitgliedern, insbesondere auch Frau Lennigk, die das Kassenwarteamt

mit großer Gewissenhaftigkeit und Treue fünf Jahre lang innegehabt hat, den Vorturnern H. S. Bredno, Biegler, Wolff, Füllgraf, Melchert und Kraemer sowie allen, die an der Erledigung der Aufgaben der 2. Frauenabteilung tätigen Anteil genommen haben, sei für die geleistete Arbeit auch an dieser Stelle herzlichst gedankt.

Es wird noch darauf hingewiesen, daß die Mitgliedsbeiträge im voraus zu zahlen sind. Wer mit seinen Zahlungen künftig im Rückstande bleibt, hat auch die durch Mehrschreiben entstehenden besonderen Kosten zu tragen.

Grigoleit.

3. Frauen-Gymnastik-Abteilung. Der intensive und gut besuchte Übungsbetrieb der Abteilung bringt uns in die erfreuliche Lage, einen besonderen Übungsabend für Fortgeschrittene im Dürer-Lyzeum einzurichten, wo uns auch das so schmerzlich entbehrt Klavier zur Verfügung steht. Beginn Freitag, den 6. März, abends 8 Uhr, unter Leitung von Frä. Jahn (Gymnastikschule Medau). Ich bitte sämtliche Teilnehmerinnen zur näheren Besprechung am Donnerstag, dem 5. März, gelegentlich des Übungsabends im Goethe-Lyzeum. Erscheinen notwendig! — Am 7. März ist das L-Kostümfest, wir wollen möglichst geschlossen dies Winterfest unseres Vereins besuchen. Karten im Vorverkauf am Übungsabend. Siehe Annonce! M o d e r s o h n.

Kreisjugendfest in Driesen. Nach vier Jahren ruft wieder der Kreis seine Jugend zum Fest zusammen. In Driesen soll dies turnerische Jugendtreffen sein, in der äußersten Grenzstadt unserer Mark dicht an der neuen polnischen Grenze. Alle sind dazu aufgerufen, denn für alle will die Turnsache sorgen, wenn sie versucht, durch Gemeinschaftsfeste ein festes Band von Mensch zu Mensch zu schlingen, damit schon in den jungen Herzen etwas aufklingt von der Treue zu Volk und Turnerschaft, vom Sinne der Selbstbesertüchtigung und vom Opferwillen, die die Seele der D.T. ausmachen. Drum richtet eure Pfingstpläne schon heute danach ein, spart für die Fahrt und verfolgt und verbreitet die Nachrichten, die jetzt laufend über das Fest in der „Märkischen Turn- und Sportzeitung“ herauskommen werden. Und ihr Alten, die ihr nicht selbst dabei sein werdet, bedenkt, daß heute Notzeit ist, erinnert euch eurer Feste und helft nach Kräften.

Ad.

Voraufündigung! Am Sonntag, dem 15. März, 11.30 Uhr vormittags, wird im „Marmorhaus“, Kurfürstendamm 236, der beliebteste Film der Deutschen Turnerschaft „Große Menschen“ ein Film vom Leben und Treiben in der Deutschen Turnschule, wieder gezeigt. — Außerdem wird noch ein anderer Film „Schwäbische Heimat“ vorgeführt. Eintrittskarten zum Preise von 1—2 Mark an der Kasse.

Breithaupt, Geschäftsführer der D.T.

Jahresbericht der Jugendabteilung.

Der Turnbetrieb der Abteilung blieb im Jahre 1930 etwas hinter dem des Vorjahres zurück. Durchschnittlich wurde die Halle von 16 Turnern besucht, ein viel zu geringe Zahl. Die Gesamtsumme beträgt 765 an 41 Turnabenden. Die fleißigsten Turner waren Hans von Reichenbach und Werner Weyland, beide 47 Turnabende. Die Mitgliederzahl vergrößerte sich von 47 auf 58 (Zugang 29, Abgang 20). Hierbei ist zu berücksichtigen, daß am Ende jeden Jahres alle diejenigen, die das 18. Lebensjahr erreicht haben, zur Männerabteilung übertreten, es sind in diesem Jahre 15. Nennenergebnisse turnerische Einzelerfolge wurden nicht erzielt. Von den seitens der Abteilung besuchten Veranstaltungen sei das Schauturnen des Vereins, bei dem die Jugendabteilung ein Gemeinturnen an vier Barren zeigte, das Gaujugendtreffen in Radewege und der Gaustaffeltag in Potsdam hervorgehoben. Das Winterriegenturnen des Bezirks konnten wir leider nur außer Konkurrenz bestreiten, da einige Teilnehmer die Riege im Stiche ließen!! Das nächste Mal werde ich Namen nennen.

Die Vorturnerfrage hat immer noch keine befriedigende Lösung gefunden. Den Turnfreunden Leuendorf in Herder ist es aus beruflichen Gründen nicht möglich, regelmäßig vorzuturnen, wie es ein geordneter Turnbetrieb unbedingt erfordert. Die neuerstandene Vorturnerschaft sollte es als ihre wichtigste Aufgabe betrachten, diesem Mangel für immer abzuwehren. Mein Wunsch für das neue Turnjahr geht dahin, daß sich endlich einmal Turner finden mögen, die stets bereit sind, all ihr Können restlos in den Dienst der Jugendabteilung zu stellen. Nur so wird es möglich sein, der Jugendabteilung den Platz zu erobern, der ihr in unserem Verein gehört.

Hermann Bredno,
Jugendturnwart.