

Sportszene aus Anlaß einer Erntefeier sieht man die gezeigte Übung, welche die Rückbiegung in so starker Weise ausführt, daß man wahrscheinlich nicht zu Unrecht auf artistische Ziele geschlossen hat. Im Volksmund heißt die Übung heute „Die Bauchschaukel“. (Davis, N. de Garis, *The Tomb* o. A., London 1920, Taf. XI.)

Bild 2 entstammt dem chinesischen Kulturkreis. Es ist zwar erst Ende des 18. Jahrhunderts von Amyot veröffentlicht, aber sicher um viele Jahrhunderte älter. Der Übung werden in China folgende körperliche Wirkungen zugeschrieben: „Gegen Nieren- und Blasengries, wirkt und heilt auch sonst vielfach. Man muß dazu einen Aufguß von Zinnober und Alaun in kaltem Wasser nehmen.“ (Nach Bogeng, *Der Sport aller Völker und Zeiten*, Leipzig 1926 Bd. 1, S. 120.)

Bild 3 ist einem Buche über die indische Yoga-Lehre entnommen. Es zeigt eine der Illustrationen zu Gherandasamhita, einem Hauptwerke über die Yogis aus dem Besitz von Prof. Dr. Garbe. Die Erklärung besagt: „Man lege die Füße usw. bis zum Nabel nieder auf die Erde und halte sich mit den Handflächen an dem Boden an, während man den Kopf wie eine Schlange aufrichtet. Es wächst dadurch beständig das Körperfeuer, es schwinden alle Krankheiten, und es weckt infolge der Ausführung der Schlangen-Positur (Bhujamgasana) die Göttin Schlange (S. 244) Gh. II 42—43 Positur 31 der Asana“. (Schmidt, R. : *Yoga Lehre und Yoga Praxis*, Wien 1907. Bild Nr. 32.)

Bild 4 entstammt einem englischen Buch über Heilgymnastik von M. Roth „*The Prevention and cure of diseases by movements*“, London (S. 183), mit der ganzen rein mechanischen und starren Auffassung, die im 19. Jahrhundert die Orthopaedie beherrschte.

Bild 5 ist aus der heutigen Lehre der schwedischen Gymnastik entnommen. L. M. Törngren „*Lehrbuch der schwedischen Gymnastik*“, Eßlingen 1924, S. 207, Figur 108, aus dem Kreise der Bewegungen für Schulter, Nacken und Rücken. Es ist die Übung Nr. 642, die sogenannte „*Streckvorbogenliegende Haltung*“. Sie wird einige Male nach Wechselzählen 1,2 ausgeübt. Die Arme müssen soweit wie möglich aufwärts streben.

Bild 6 ist aus dem reichen Übungsschatz von Hans Forstreuters „*Gymnastik*“ — *Neuzeitliche Körperschule ohne Gerät in Wort und Bild* — 8. Auflage, Berlin 1937, S. 232, Übung 492, unter den 9 Übungen für die Nackenmuskeln. Zweck: „*Verbesserung und Festigung der natürlichen aufrechten Haltung des Oberkörpers durch Kräftigung der Wirbelsäule, insbesondere der die Brustwirbelsäule streckenden, beiderseits des Rückgrats verlaufenden Muskeln usw. Die Übung stellt ein Rückheben des Rumpfes und der Beine, federnd oder zügig, dar, sie kann zu einem Schaukeln, kopf- und fußwärts und mit verschiedenen Armhaltungen entwickelt werden*“.

A Free Exercise 4000 Years old

The extension of the spinal column involves the erection of the ribs attached to it and in consequence thereof the expansion of the chest. An expanded chest is an evident sign of physical strength, and for this reason physical exercises designed to strengthen the extensor muscles of the back have been performed throughout the ages. This fact is proved by the following illustrations, which cover a period of 4000 years and represent diverse periods of civilization.

Illustration I is from the grave of Antefoker (Grave No. 6 at Thebes). Antefoker was Vizier of Sesostris I, the Pharaoh of the Middle Empire (ca. 1950 B.C.). In a dancing and sporting scene on the occasion of a harvest festival an exercise is performed in which the back is bent to such a degree that one may safely

assume that the exercise is acrobatic in nature. In colloquial speech the same exercise is referred to today as the "Belly-roll". (Davies, M. de Garis: *The Tomb of Antefoker*, London, 1920, Plate XI.)

Illustration 2 depicts one aspect of Chinese civilization. It was published by Amyot at the end of the 18th century but is obviously much older. The following physical reaction was ascribed to this Chinese exercise: "Effective for kidney and bladder stones. In addition thereto, an infusion of cinnabar and alum in cold water should be taken." (cf. Bogeng: *Der Sport aller Völker und Zeiten*, Leipzig, 1926, Vol. I, p. 120.)

Illustration 3 is from a book on the Indian Yoga cult. It is one of the illustrations of the *Gherandasamhita*, an outstanding work on the Yogis from the library of Professor Garbe. The explanation reads as follows: "The feet, etc., up to the navel should be placed on the ground and the hands should be pressed flat against the ground while the head is raised in the manner of that of a snake. The temperature is thus increased, all ailments disappear and as a result of the execution of the snake posture, (Bhujāngasana) the snake goddess is awakened (p. 244) Gh. II 42—43 Posture 31 of the Asana". (Schmidt, R.: *Yoga Lehre und Yoga Praxis*, Wien, 1907, ill. No. 32.)

Illustration 4 is from an English book on healing gymnastics by M. Roth, "The Prevention and Cure of Diseases by Movements", London, (p. 183) and reveals the purely mechanical and unimaginative conception that prevailed in the field of orthopaedia in the 19th century.

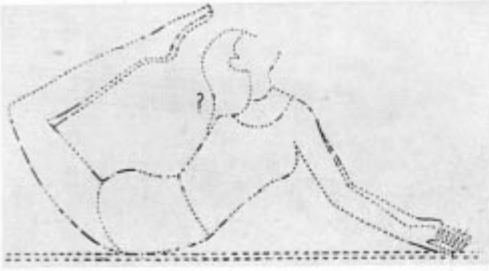
Illustration 5 has been taken from a book on the modern system of Swedish gymnastics by L. M. Tömngren, "Lehrbuch der Schwedischen Gymnastik", Eßlingen, 1924, p. 207, fig. 108. It depicts exercise no. 642 in the chapter on movements for the shoulders, neck and back and is the so-called "Streckvorbogenliegende Haltung". It is performed rhythmically to the counts "1: 2" and the arms must be stretched forward as far as possible.

Illustration 6 is from the rich collection of exercises by Hans Forstreuter, entitled "Gymnastik — Neuzeitliche Körperschule ohne Gerät in Wort und Bild", 8th edition, Berlin, 1937, p. 232, No. 492, being one of the nine exercises for the neck muscles. Object: the improvement and strengthening of the natural posture of the upper torso through strengthening the spinal column and especially the extensor muscles on both sides of the spinal cord. The exercise consists of lifting the torso and legs while lying prone on the stomach. The movement can be gradual and sustained or more forceful and abrupt, and may be developed into a rocking motion from head to foot with various arm positions.

„Olympische Spiele“ Athen — 1877

Coubertin hat oft genug betont, daß er nicht der erste war, der auf den Gedanken der Erneuerung Olympischer Spiele kam, er war nur der erste, der ihn so formte, daß er Tat werden konnte. Schon im Jahre 1858 stiftete ein reicher Grieche namens Zappas eine beträchtliche Summe, um die Olympischen Spiele in seiner Heimat zu erneuern. Das Ergebnis war kein Sportfest, sondern eine Kunst- und Handwerksausstellung. Unter König Georg II. begann man das panathenäische Stadion, das Jahrhunderte hindurch als Steinbruch gedient hatte, zu diesem Zweck auszuräumen, man mußte dabei auch die Mauern umlegen, die sich die Frankenkrieger als Schranken für ihre Turniere im Halbrund der Sphendone gezogen hatten. Ein englischer Sonderling, Dr. Brooks de Much-Wenlack, stiftete einen Ehrenpreis für einen Wettlauf, dem Sieger sollte der Titel „Olympischer Sieger“ verliehen werden. Jetzt spielt uns der Zufall ein englisches Zeitungsblatt in die Hand, das von „Olympischen Spielen in Athen“ im Jahre 1877 berichtet. Die schöne Sammlung kulturhistorischer Bilder von Dr. H. Handke, Berlin, enthält ein Bild aus der englischen Zeitschrift „The Graphik“ vom 21. April 1877. Über dieses berichtet Leutnant Morgan vom H. M. S. „Research“, daß die Mannschaft seines Schiffes am Ostermontag auf einem Platz in der Nähe des Phaleron dem Volk von Athen Olympische Spiele gezeigt hat, zunächst ein normales Leichtathletik-Programm und dann einige heitere Einlagen, u. a. auch Sackhüpfen, das abgebildet wurde. Dieser Vorführung wohnte der König von Griechenland bei.

VIERTAUSEND JAHRE RUMPFÜBUNG

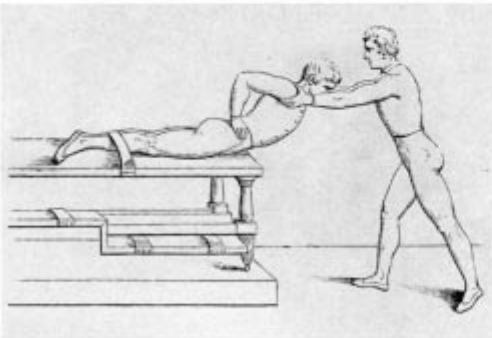


ägyptisch (Grab von Antefoker um 1950 v. Ch.)

links :
chinesisch (Cong-Fu-System)



rechts:
indisch (Yoga-System) Fig.32



links:
englisch (Heilgymnastik nach Roth, S183)

unten links :
schwedisch (Ling-System nach Törngren)

unten rechts :
deutsch (neuzeitliche Körperschule nach
Forstreuter)

