



Die Sportstudentin bei der Morgenarbeit

im Körper und in der Bewegung. Dieser entsteht aus den belebten Muskeln. Erfährt die Körpermuskulatur allseitige Ausbildung, kräftige Spannung wie völlige Entspannung, dann wellt sich die Oberfläche mit dem Eigenleben der Muskelfäserchen zu eigentümlicher Bewegung. Der Sportlehrer vermag ja jedem Muskel schon von weitem anzusehen, ob er geübt und richtig geübt ist. Ungeübte Muskeln haben, auch wenn sie an sich stark und füllig sind, etwas Totes. Dann aber steigert sich diese Gleichartigkeit des Anblicks noch durch die Einheit der Bewegungen. Diese Einheit entsteht von selbst, wenn der Rumpf, von dem alle Bewegungen ausgehen, gleich geschmeidig ist, wenn die Wirbelsäule ihre volle Beweglichkeit hat, die Atmungstätigkeit in einem frei spielenden Brustkorb ungehemmt ist, alle Gelenke ohne Widerstand ihren natürlichen Ausschlag zeigen und die Muskeln, gleich kräftig in der Anspannung wie



Die Sportstudentin kennt keine Damenmode, sie hat nur drei Arten von Kleidern: den Sport-Anzug, den Ausgeh-Anzug und den Trainings-Anzug