

neuer Schüler zu mir kommt, prüfe ich sie auf Herz und Nieren. Zuerst wird der Neuling untersucht, dann aber gibt es einige Uebungen, die mir ziemlich rasch Aufschluß über den Zustand seiner Organe verschaffen. Herz, Nieren und Lunge sind da am wichtigsten. Beim Ueben muß der Leiter vor allem auf das Herz des Arbeitenden achten. Wenn die Nasenflügel sich in einer ganz bestimmten Weise zu „ziehen“ anfangen, wenn der Schatten unter den Augen blauer wird, dann ist es sicher genug. Das Herz des einen hält viel mehr aus als das des andern, denn es hat Platz. Bei dem belastet es ein zu stark zusammengedrückter Brustkorb, bei jenem sind die untersten Rippen einwärts gebogen und dergleichen mehr. Diese Fehler sind korrigierbar. Mit Fleiß, Energie und gut gewählten Uebungen kann man den Körper stark modellieren. Aber die Schönheit und auch die Kraft kommen doch erst nach der Gesundheit. Eine Frau, die geboren hat, jemand, der eine Operationswunde aufweist, muß der Lehrer ganz anders anfassen, muß andere und anders dosierte Uebungen vorschreiben, bis der Körper so weit ist, die normale Trainingskost nicht nur ohne Schaden, sondern zu seinem Nutzen zu vertragen.

Es ist erstaunlich, wie schnell meist auch schon „alte“ Körper auf richtige Behandlung reagieren, wie die Brust sich um viele Zentimeter weitet, die Arme Fülle und Kraft bekommen, die Beine fest werden, und der Bauch einwärts-kriecht. Es ist nur noch erstaunlicher, wie verhältnismäßig wenig Menschen sich darum kümmern, daß ihr Körper an Gesundheit und Gestalt repräsentativ aussieht.

Für den Lehrer ist die Hauptsache, individualisieren zu können. Das gilt

für den Unterricht in Körperkultur ganz ebenso wie etwa für das Boxen. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Ich sah den damals sehr gefürchteten Paolino, wie er Breitensträter knockout schlug, zum erstenmal. Nach dem Kampf wußte ich, welche Art Schläge einem so muskulös gebauten Menschen gut lägen, welche wiederum er wirksam nicht ausführen könnte, und ich wußte, wie er am ehesten schwer zu treffen wäre. Das war weniger eine boxerisch-technische oder taktische, als eine fast ausschließlich anatomische Studie. Ich konnte den damaligen Neuling Diener in kurzer Zeit auf Paolino einstellen, und der spanische Kraftkoloß konnte ihm viel weniger anhaben, als umgekehrt Diener ihm.

Schon die Sportlehrer der alten Griechen wußten, wie wichtig es ist, den Menschen „zu erkennen“, sich über seine Fähigkeiten und Veranlagungen klar zu werden, und auch die moderne Sportwissenschaft ist ja wieder zu dieser Typenforschung vorgedrungen. Der moderne Athlet weiß aber auch, daß es keine Leistung oder gar Höchstleistung gibt ohne gründliche allgemeine Vorbildung oder Durchbildung des gesamten Körpers. Darauf zielt meine ganze Arbeit. Der Schüler muß seine schwachen Stellen ausgleichen und dann harmonisch, organisch stärker, gesünder, schneller, elastischer und ausdauernder gemacht werden. Körperkultur ist nicht nur eine Körperschule, auch der Geist und vor allem der Wille muß gebildet und gekräftigt werden. Das gehört zu einem gesunden Menschen. Nur wer seinen Körper pflegt, wer gelernt hat, ihn zu beherrschen, der kann ihn wirklich gebrauchen, nur der ist ein ganzer Mensch.