

muß, eine einseitige körperliche Fertigkeit — um so einseitiger, je weiter die Teilung der Arbeit geht — so hoch wie möglich zu entwickeln, um durch dieselbe das Produkt der Arbeit möglichst leicht, schnell, gut und billig herstellen zu können.

Wenn ferner, wie es in den Kulturverhältnissen unserer Zeit so häufig der Fall ist, der Beruf eines Kaufmannes und eines Industriellen geistige schnelle Tätigkeit und schärfste Aufmerksamkeit erfordert und oft und hart das Gemüt angreift; wenn die Stellung eines Beamten eine erschöpfende Verwaltungstätigkeit mit sich bringt, und wenn der Gelehrte anstrengender Denkarbeit dauernd hingegeben ist, — so finden sich in diesen Verhältnissen einerseits bedenklich hoch gesteigerte geistige Anforderungen, während anderseits die Kräfte des Körpers mehr oder weniger brach liegen. Der große Mangel an Muskeltätigkeit und das durch die Berufsverhältnisse bedingte Sitzleben bewirken auch hier, und in erhöhtem Maße, infolge ungenügender Anregung eine abgeschwächte Tätigkeit des Herzens, der Atmungs- und Verdauungsorgane.

Da gilt es, mehr noch als bei der einseitigen körperlichen Entwicklung des Handwerkers, des vernachlässigten Leibes sich anzunehmen, um den ganzen Menschen zu retten. Eine solche Rettung, eine Erhaltung und Wiedererwerbung der Harmonie aller Kräfte des menschlichen Wesens, dieser Grundlage und Bedingung aller Gesundheit und dauernden Leistungsfähigkeit, kann aber bewirkt werden durch angemessene Leibesübung. Als solche sind angeraten und vielfach betrieben worden: Spazierengehen, Wanderungen, Bergsteigen, Reiten, Holzhacken und Sägen und manches andere. Aber Spazierengehen ist nur einseitig und, wenn es einigermaßen wirksam ausgeführt werden soll, sehr zeitraubend; ähnlich verhält es sich mit dem Reiten. Wanderungen und Gebirgsreisen, die sehr anregend und erfrischend wirken, können nur selten und auf kurze Zeit unternommen werden; so bleibt als eine wenig zeitraubende, wenig kostspielige und überall anwendbare Form der Leibesübung der methodische Betrieb des Turnens übrig, welches den Vorzug hat, von aller Einseitigkeit frei und den verschiedensten Zuständen und Verhältnissen anpaßbar zu sein.

Geordnete Leibesübungen sind bereits im griechischen Altertum und in der Kraftblüte des Mittelalters in ausgedehntem Maße und mit anerkanntem Erfolge betrieben worden. Die griechische Gymnastik verwandte die Übungen des Laufens, Springens und Ringens, sowie des Diskus- und Speerwerfens in mannigfachen, methodisch geordneten Formen zu erziehlischen Zwecken bei der Jugend behufs