

DZC

# FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



## RFK

OFFIZIELLES  
ORGAN DES  
REICHSV  
BANDES FÜR  
FREIKÖRPER  
KULTUR <sup>EV</sup>

VERLAGSORT BERLIN

PREIS 60 PFG

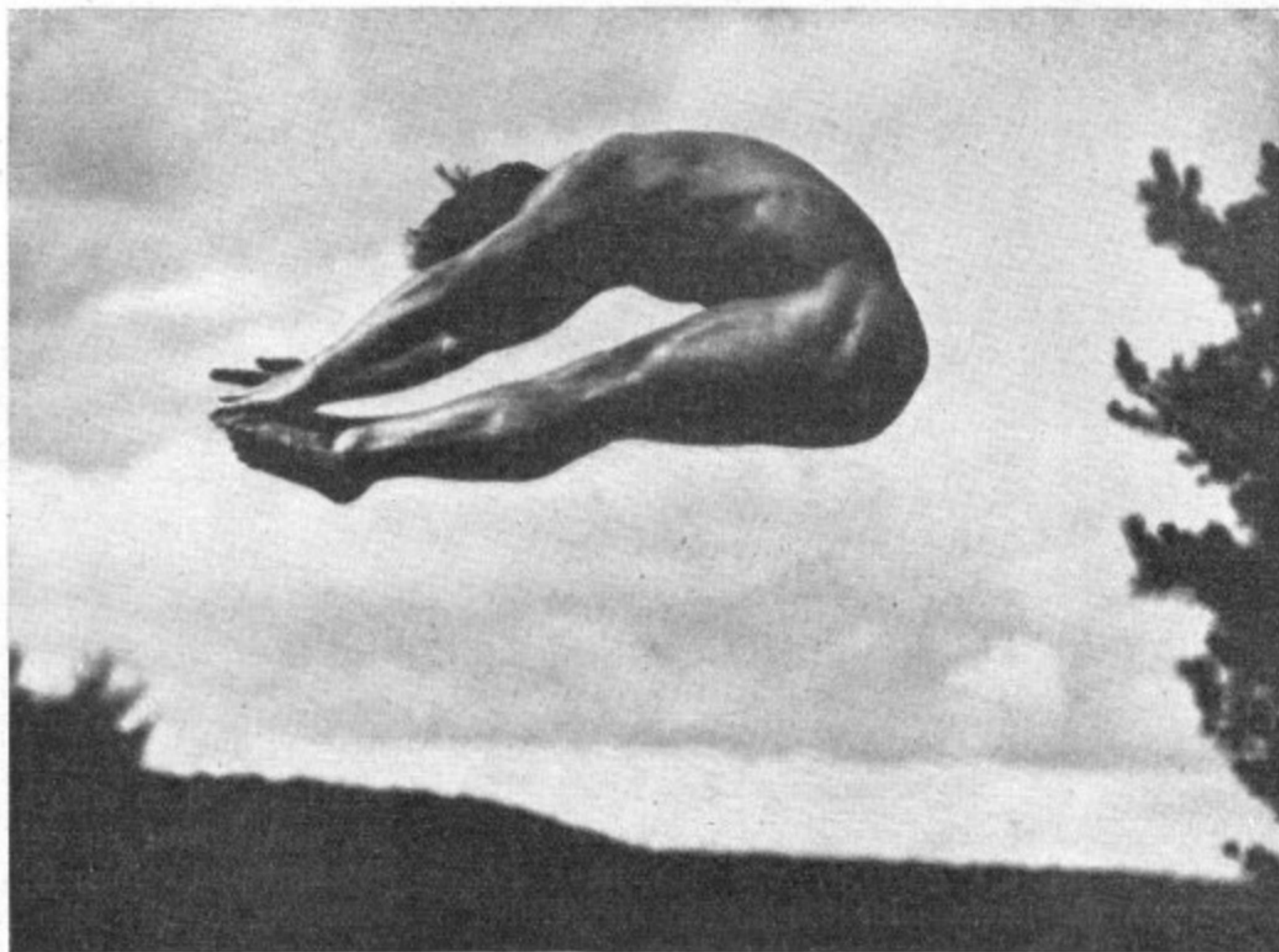
NOVEMBER 1931

RFK VERLAG  
des Reichsverbandes  
für Freikörperkultur e.V.  
Offizielles Organ

# Freikörperkultur und Lebensreform

Heft 11

1931



Sprung: Schule Berthold Schmidt

Aufn. Otto Rösner

## Körperkultur - Individuelle Körperschulung - Lebensfreude

Grundrisse u. Betrachtungen  
von Berthold Schmidt

Ueber Körperkultur und Körperschulung ist seit den letzten 10 Jahren unendlich viel geschrieben worden, sei es an Artikeln, sei es an Büchern. Trotzdem herrschen noch viel Mißverständnisse dadurch, daß beim Unterrichten nicht genügend auf die Psyche des Einzelnen eingegangen wird, sei es durch unrhythmische Trommelschlagen, sei es durch Mangel an Bewegungsästhetik, oder an praktischer Unterrichtserfahrung. Gerade der Unterricht in der Freikörperkultur bedarf einer besonderen gymnastischen Erziehungsmethode, weil man die Bewegung der Freikörperkultur in ihrer Entwicklung kennen und wissen muß, daß heute ganz andere Menschengruppen von ihr erfaßt werden als vor Jahren, die man besonders unseren Idealen näherbringen muß.

Teilen wir die auszuführenden Bewegungen in bestimmte Vorgänge ein, so finden wir, daß sie immer die stärkste Unterstützung im Selbsterleben wie in der eigenen Bewegungsfreude finden, — sei es im Sport, in Gymnastik, Tanz oder Spiel. Und alles dieses trägt das Grundgesetz in sich: Ausgleich — Harmonie. Und wer von uns hat nicht Freude am Schönen? Betrachten wir die Entwicklung der Freikörperkultur, so finden wir, daß sie uns den Weg zum Erleben und zur Form zeigt und ihn verlangt. Denn Nacktsein heißt nicht Ablegen des äußeren Kleides, um nackt in der Sonne zu liegen und sich gesundheitsschädigenden Verbrennungen auszusetzen, sondern heißt, sein Ich mit dem Rhythmus des Natürlichen zu verbinden, natürlich zu werden, um wieder neues Leben und neue Kraft zu sammeln. Dieses kann nur draußen sein, weit fort vom gekünstelten Leben der Städte und der übersteigerten und nervösen Atmosphäre.

# Einweihung des Geländes in Nürnberg

Der Aktivität des Ringes Franken im BdL ist es in aller Stille gelungen, das neue Gelände soweit fertigzustellen, daß es am 20. September seiner Bestimmung übergeben werden konnte. Es liegt 10 km von Nürnberg entfernt im Bereich des Vorortverkehrs, am Rande großer Föhren- und Fichtenwälder. Die Spiel- und Sportwiese ist eine Fläche von 120 m Länge und 10 m Breite. Der Opferfreudigkeit unserer Mitglieder allem unserem Freund Heinz, ist es zu danken, daß das Gelände noch in diesem Jahre fertiggestellt werden konnte, wodurch wir von fremden Besitzern unabhängig geworden sind. Zur Einweihung, die mit einem Sportfest verbunden war, waren alle vollzählig versammelt, und über unser wohlgelungenes Werk leuchtete ihnen die helle Freude aus den Augen. Der Ringführer Popp begrüßte die Erschienenen, besonders den Bundesführer Poebing aus München, und dankte allen Freunden für ihre aufopfernde Tätigkeit. Anfeindungen waren der Grund, der uns zwang, unser altes Gelände aufzugeben. Gerade dadurch sind wir vorwärts und zu diesem neuen Gelände gekommen. Freund Poebing brachte seine Ueberraschung zum Ausdruck über das Werk, das der Ring Franken in so kurzer Zeit geschaffen hat. Er überbrachte die Glückwünsche aller Münchener Lichtfreunde und sprach den Wunsch aus, daß unser Werk der ganzen Bewegung in Nordbayern zum Segen reichen möge. Nach freudigem Lichtheil erfolgte sodann die Abwicklung des Sportprogramms. Sowohl für Damen als auch für Herren wurden hierbei recht beachtenswerte Erfolge erzielt. Im 100-m-Lauf für Herren war die Bestzeit 12,1 Min., die Damen standen mit 12,9 Min. nicht viel zurück.

Speerwerfen Herren	Best- durch- schnitt	}	39,70 m
„ Damen			23,10 m
Kugelstoßen Herren			11,40 m
„ Damen			8,45 m
Ballweitwurf „			52,00 m
Hochsprung Herren			1,45 m

Unser Ziel ist es, der Bewegung gerade durch den Sport einen entsprechenden Rückhalt zu verschaffen. Freikörperkultur ist nach unserer Auffassung nicht Umhersitzen, sondern Stählung des Körpers durch Spiel und Sport. Daß wir auf dem besten Wege dazu sind, bewies unser Sportfest. Die Ergebnisse sind durchaus zufriedenstellend, wenn man berücksichtigt, daß es uns bisher an einem Sportplatz fehlte. Am Schluß wurde noch ein Handballspiel mit kombinierten Mannschaften ausgetragen. Preisverteilung, Konzert usw. sorgten für Unterhaltung bis zum Abend. Die Sportleitung des Ringes Franken hat es sich zur Aufgabe gemacht, öfter sportliche Veranstaltungen im internen Kreise abzuhalten mit dem Motto: „Für jeden etwas.“

Bund der Lichtfreunde, e. V., Ring Franken.  
Hans Popp, Nürnberg.

Wir möchten unseren Nürnberger Freunden empfehlen, nicht nur intern, sondern auch gegen andere Mannschaften mit solchen Leistungen anzutreten. Auch vermischen wir aus Nürnberg noch die Meldungen über die Anzahl der Sportabzeicheninhaber.

Sportamt Berlin.

---

## In Sachen Kölner Lichtbünde gegen AFK (Reichsbund) Berlin.

Integraal Leven, Heft 3, das Organ des Holländischen Freikörperkultur-Verbandes, greift ebenfalls in den Streit zwischen den Kölnern und dem AFK ein und stimmt dem Kölner Protest gegen die mondäne „Modenacktheit“ von Herzen zu, wie sie sich der Kreis um Karl Straesser durch seine Maskenfeste, Kurse in modernem englischen Tanzstil mit Alkohol und Nikotin zuschulden kommen läßt.

Die Holländer begrüßen es, daß sich auch die Leitung des Reichsverbandes auf den Standpunkt der Kölner Bünde gestellt hat, trotzdem der AFK einer der größten deutschen Bünde ist.

# Nacktfröschen

2. Kindergeschichtchen von Therese Mülhause-Vogeler, Frankfurt a. M.

In dem Garten an der Rückseite des schönen Einfamilienhauses spielen drei Buben in der warmen Juni-sonne, nackt, Paradieskinder. Der Älteste, Heiner, ist ein schlankes Kerlchen von sechs Jahren, dessen Körper schon die sehnige Herbheit des heranwachsenden Knaben zeigt. Die Haut ist braun, so daß das helle, widerspenstig sich ringelnde Haar doppelt licht dagegen erscheint. Er springt behende, wild-leichtsinnig wie ein junges Füllen. Den Kopf wirft er ab und zu mit einer knabentrotzigen Gebärde zurück. Der Zweite, vier

Jahre alt, ist gegen Heiner von fast mädchenhafter Zartheit. Der Körper hat weichere Formen, in den Blau-  
augen steht anstatt des trotzig-wilden Ausdrucks, den Heiners Blick oft annimmt, eine leichte Verträumtheit. Er ist scheuer, zeigt sich nicht nackt vor Fremden, zu denen er noch kein freundliches Verhältnis fand. Seine blonden Ringellocken sind seidig und blank und seine Spiele stiller als Heiners. Der Jüngste, der bald drei Jahre zählt, dunkler an Haut, Haar und Auge als die beiden andern, hält sich zum Heiner, dem er an Derbheit näher steht. Er hat die noch manchmal täppischen Bewegungen des Kleinkindes, aber den glühenden Wunsch, es an Beweglichkeit und Wildheit dem Großen gleichzutun.

Das Laufen und Springen, Haschen und Spielen wechselt zwischen Garten und See, der die Rückseite des Gartens begrenzt. Da geht es vom Landungssteg ins Boot, vom Boot ins Wasser und wieder zurück. Die Sonne wärmt und trocknet; ein weiches Lüftchen streichelt die nackten, gesunden Körper.

Da wird Heiner von seiner Mutter gerufen. Er soll zum Bäcker laufen, ein paar Brötchen zu holen. Er springt zur Mutter, nimmt Geld und Korb und will davonstürzen. Die Mutter hält ihn fest. „Heinerle, du mußt erst deine Spielhosen anziehen.“

Er sieht sie an mit leichtem Erstaunen: „Wieso denn? Mich friert doch nicht!“

