

# **Die Akrobatik zur Schmidt'schen Basisgymnastik**

## **I Persönliche Anmerkungen**

Es war im Jahre 1974 in der alten Turnhalle des Grimmelshausen Gymnasiums in Offenburg. Eine Frau mittleren Alters, hochgesteckte Frisur, schwarz gekleidet, bereitete, mit freundlicher Miene, doch bestimmendem Ton, in einem Trainingslehrgang die Mädchen und Frauen des TV 1846 Offenburg auf die Badischen Kunstturnmeisterschaften vor. Nach einstündiger Gymnastik hatte diese Frau an der Perfektion der Bewegungsausführung, dem körperlichen Ausdruck samt Mimik und der Leichtigkeit von Bewegungen an Schwebebalken, Stufenbarren, Pferdsprung und Boden mit jeder Turnerin einzeln gearbeitet. Darunter war auch Angelika Kern, die wegen sehr starker Rückenschmerzen ihre nationale und internationale Turnkarriere schon beendet sah. Der Sportmediziner Prof. Dr. Armin Klümper aus Freiburg schickte damals Angelika Kern nach eingehenden Untersuchungen und Behandlungen zu der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, eben dieser Frau, die mittlerweile, nach dem Tod ihres Mannes, im hessischen Weiterstadt bei Darmstadt lebte, damit sie durch die »Schmidt'sche Gymnastik« körperlich und psychisch (Vertrauen in das eigene Können) wieder aufgebaut würde. Denn Prof. Dr. Klümper kannte die gymnastische und technisch auf die kunstturnerischen Bewegungsabläufe vorbereitende Arbeit von Margaretha Schmidt aus den 1960er Jahren. Damals leistete Margaretha Schmidt die körperliche Aufbauarbeit durch Ballett, Gymnastik und Akrobatik der erfolgreichen Mannschaft der Kunstturnerinnen vom TuS Teningen u.a. mit Hertha Löwenberg und Angelika Kern. Sie wurden mehrmals Deutsche Mannschaftsmeister, holten zahlreiche Einzeltitel und verzeichneten Erfolge bei internationalen Wettkämpfen.

Am Ende dieses Trainings, ich stand mit meinen damals 13 Lebensjahren an der Ballettstange und schwang meine Beine zur »Lockerung« in die Luft, kam mein Trainer Herbert Schäfer mit Margaretha Schmidt zu mir und sagte: »Magret schau dir den mal an, der ist sehr fleißig, aber die sagen, der hätte kein Talent!« Margaretha Schmidt fragte mich, was ich denn da täte und mit ein paar Berührungen und Orientierungen bezüglich der Bewegungsrichtungen meiner Beine, fühlte sich das Beinschwingen ganz anders an, müheloser und sicherer. Das so, für einen ersten kurzen Augenblick, erfahrene andere Körpergefühl durch die verändert ausgeführten Bewegungen, war der Beginn meiner 19-jährigen Meister – Schüler – Beziehung zu Margaretha Schmidt. Diese, aus meiner heutigen Sicht, pädagogische Beziehungsqualität beruhte auf gegenseitigem Vertrauen und dem »Zutrauen« auf künftige Leistungen des »Schülers« durch die »Meisterin« bzw. Trainerin.

In den folgenden Jahren, von 1974 bis 1983 erlebte ich Margaretha Schmidt in Wochenlehrgängen eins bis zweimal im Jahr. Jedes Mal, wenn sie mit mir gearbeitet hatte,

konnte ich einige Tage danach viel besser trainieren. Ich war weniger müde nach dem Training, viel beweglicher, die Bewegungsabläufe an den Geräten waren leichter und sicherer. Das war auch für meinen Trainer ersichtlich. Er förderte die Arbeit von Margaretha Schmidt und organisierte über den TV Offenburg und den Ortenauer Turngau weitere Lehrgänge. So übte ich »fleißig« in den Zeiträumen zwischen den Lehrgängen die gymnastischen Elemente, die mir Margaretha Schmidt gezeigt hatte. Schritt für Schritt verbesserte sich mein Körpergefühl durch Selbstbeobachtung. »Knie über die Fußspitzen beim Kniebeugen ... Fersen zusammen beim Elevé ... atme aus beim Beugen ... schau geradeaus beim Stehen ... spüre das Becken über den Füßen« waren einige Sätze, die mich beim Trainieren begleiteten. Eine Stunde »Schmidt'sche Gymnastik« vor dem eigentlichen Training wurden so zum festen Bestandteil meines täglichen Übens. »Leistung und Gesundheit müssen miteinander einhergehen«, sagte sie mir stets und motivierte mich auf ihre Art und Weise zum Training. Neben der Selbstbeobachtung lernte ich diszipliniertes Trainieren, geleitet und motiviert von den Erfahrungen eines besseren Gefühls bei den kunstturnerischen Bewegungselementen an den Geräten.

Nach dem Deutschen Turnfest 1983 in Frankfurt, ich hatte gerade mein Abitur gemacht, stellte sich mir die Frage, wie es mit meiner Turnkarriere weiter gehen sollte. Mittlerweile war ich Mitglied im B-Kader der Nationalmannschaft, mehrfacher Badischer Meister im Olympischen 12-Kampf und turnte in der Bundesliga mit der Mannschaft des TV Herbolzheim auf den vorderen Plätzen. Meinen anstehenden Wehrdienst konnte ich dank der B-Kadermitgliedschaft in der Sportfördergruppe Mainz am Olympiastützpunkt in Frankfurt absolvieren. Es lag daher nahe, Margaretha Schmidt zu fragen, ob sie mich trainieren könnte, sozusagen als weitere »Heimtrainerin«. Denn, ihr Wohnort Weiterstadt war nur einige Kilometer von Frankfurt entfernt. Sie sagte mir, nach einiger Zeit des Überlegens, mit den Worten zu: »Wenn du das auf dich nehmen möchtest, wird es kein Zuckerschlecken!« Damit begann die tägliche gymnastische Arbeit, zusätzlich zum Training in Frankfurt. Wochentags besuchte ich mittags und abends alle Gymnastikkurse von Margaretha Schmidt, vom »Kinderturnen« in Messel über die Gymnastik »Für Sie und Ihn« sowie die »Seniorengymnastik«, die sie in der VHS in Darmstadt anbot. So lernte ich nebenbei, wie die »Schmidt'sche Gymnastik« bei anderen Zielgruppen und Anwendungsfeldern einzusetzen war. »Ich wollte mich selbst überprüfen, ob und wie meine gymnastische Aufbauarbeit bei jedermann und vom Kindesalter bis ins hohe Seniorenalter wirkt«, so Margaretha Schmidt. Am Wochenende war dann gemeinsames Training in der damals neuen Kunstturnhalle in Heusenstamm angesagt. Beim TSV 1873 Heusenstamm turnte ich ab dieser Zeit in der Bundesliga<sup>1</sup>.

Mit der Zeit stellten sich durch die gymnastische Aufbau- und körperliche Umbauarbeit bei mir so nach und nach Erfolge ein. Ein vierter Platz bei den Deutschen Meisterschaften 1985 in Bous, der damit verbundene Aufstieg in den A-Kader der Nationalmannschaft, die WM-

Teilnahme 1986 in Montreal sowie an der Universiade 1987 in Zagreb, den mehrfachen Titel als Deutscher Hochschulmeister. »Der Körper ist dein Instrument, lerne es zu spielen«, war die Devise von Margaretha Schmidt. Die Zahl der Skeptiker und Lacher bezüglich unseres »gymnastischen Experimentes« an meiner Person wurde kleiner und leiser. Denn, es zeigte sich, dass Talent alleine nicht ausreicht für eine sportliche Karriere. Es bedarf des systematischen Aufbaus des Körpers für die Anforderungen des Hochleistungssports. Die Nachfrage nach Lehrgängen zur »Schmidt'schen Gymnastik« als Präventions- und Aufbauarbeit für das Kunstturnen stieg beständig. Auch andere Sportverbände (Leichtathletik, Trampolin, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen weiblich, Eiskunstlauf, Taekwondo, etc.) fragten Margaretha Schmidt an. Ebenso mehrte sich die Nachfrage aus dem Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport stetig. Ab 1989 lehrte Margaretha Schmidt im Bereich Funktionelle Gymnastik/Basisgymnastik an dem damaligen Institut für Leibesübung der TH-Darmstadt, heutiges Uni-Sport-Zentrum der TU-Darmstadt.

Der Wunsch vieler Lehrgangsteilnehmer nach Literatur oder Aufzeichnungen über die Schmidt'sche Gymnastik wurde immer stärker, je bekannter die Arbeit wurde. Margaretha Schmidt und ich konzipierten ein erstes Buch, dafür strukturierten wir die Inhalte ihrer Gymnastik. Der Name, den wir für die Schmidt'sche Gymnastik fanden und diskutierten, wurde von Peter Ries, einem Mitspieler und Mitglied der Bundesligamannschaft des TSV 1873 Heusenstamm, ins Gespräch gebracht, nämlich »Basisgymnastik«. Denn, die Schmidt'sche Gymnastik legt die Basis für alle sportartspezifischen Bewegungen, so unsere Überlegung. Sie ist die Voraussetzung für funktionelles Aufbautraining unter Berücksichtigung des ganzen Körpers, besser des ganzen Menschen. Das wollte Margaretha Schmidt beweisen. »Basisgymnastik für Jedermann. Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand«<sup>2</sup> war 1989 der Titel des ersten Buches und dokumentierte das Ergebnis unseres »Experimentes« und gemeinsamen Weges. Vor allem sollte es ein Standardwerk zur Vorbereitung zukünftiger KunstturnerInnen sein, so ihr Wunsch und ihre Hoffnung. In diesem Band, zwei weitere sollten folgen, wurde versucht die »Schmidt'sche Gymnastik« zu systematisieren. »Wer nicht gerade stehen kann, kann auch keinen geraden Handstand«, wiederholte Margaretha Schmidt unermüdlich. Es gilt, erst die körperlichen Voraussetzungen mit und durch den eigenen Körper zu schaffen. »Der Körper muss vorbereitet werden«, mahnte sie immer wieder bei den damaligen Verantwortlichen an, nicht nur gegenüber den Bundestrainern, sondern auch den Funktionären. Durch das gymnastische Aufbautraining veränderten sich die Voraussetzungen des Aktiven. Margaretha Schmidt arbeitete dabei nicht stur nach Plan, sondern sehr individuell, emphatisch, intuitiv, spontan, kreativ und vor allem beharrlich. Sie suchte den für den Aktiven »passenden« Weg, um seine ästhetische »Einmaligkeit« nach und nach »herauszuschälen«. Margaretha Schmidt verstand es aufgrund ihrer Ausbildung und Erfahrung<sup>3</sup> die Kunst im Kunstturnen zur Entfaltung zu bringen, nämlich Bewegung in der Einmaligkeit der Ausführung durch den Aktiven, und damit seine ästhetische

Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln. Schritt für Schritt ging sie mit dem Aktiven voran. Sie schaffte »maßgeschneiderte«, gymnastische und akrobatische Übungen zur Verbesserung der Bewegungsorganisation und -ökonomie, wie ein Schneider einen Maßanzug für seinen Kunden anfertigt. Den Aktiven zu trainieren, ohne ihn zu überfordern, war eine weitere Kunst die Margaretha Schmidt beherrschte. All dies machte es so schwierig, ihre Arbeit in einen systematischen und sportpädagogischen Zusammenhang zu stellen. Grundlage des ersten Bandes war der Inhalt einer typischen, gymnastischen Vorbereitungsstunde zu meinem damaligen turnerischen Training. Wie konnte diese komplexe »Methode« mit ihren vielfältigen Möglichkeiten so aufbereitet werden, dass sie an ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen weitergegeben werden kann, ohne dass die Qualität des Inhaltes darunter leidet und ohne eine Meisterlehre von mehreren Jahren durchlaufen zu müssen, war eine herausfordernde Frage. Eine Antwort waren die weiteren Veröffentlichungen in den Jahren 1990 und 1991: »Ganzkörpergymnastik«<sup>4</sup> und »Beweglichkeit in jedem Alter«<sup>5</sup>. Bei genauerer Betrachtung der drei Bände wird ersichtlich, dass die Bewegungsdarstellungen in den zwei Folgebänden, weitere Varianten, mit »kleineren« Bewegungsausführungen, zum ersten Band sind. »Die kleinen Bewegungen sind die Voraussetzungen für die großen Bewegungen« hörte ich Margaretha Schmidt immer sagen. Das wollten wir mit den drei Bänden darlegen.

Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir wurde begleitet von Bärbel Six. Die Grundschullektorin der Wilhelm-Hauff-Schule in Eberstadt-Süd förderte unsere Arbeit. Sie suchte Margaretha Schmidt Mitte der 1970er Jahre wegen starker Rückenbeschwerden auf und konnte am eigenen Leib die positive Wirkung der Schmidt'schen Gymnastik erfahren. Bärbel Six trug ideell wie materiell zur Unterstützung der Basisgymnastik und der Buchprojekte bei. Lernen und Bewegung hängen so eng zusammen und müssen in den schulischen Alltag integriert werden, gerade für bewegungs-, verhaltens- und lernauffällige Grundschüler. Durch Bewegungsförderung als »Selbsterziehung durch Bewegung« setzte sich Bärbel Six schon Mitte der 1980er für benachteiligte Kinder ein und organisierte mit Margaretha Schmidt Lehrerfortbildungen zum Thema »Basisgymnastik«<sup>6</sup>.

Die drei Bücher der Basisgymnastik waren die Voraussetzungen, um überhaupt weiter in der körperlichen Aufbauarbeit fortzufahren, nämlich mit der akrobatischen Aufbauarbeit. Der weitere Schritt wäre dann hin zu künstlerisch - ästhetischen Bewegungs- und Ausdrucksformen gegangen. Nach meiner Verabschiedung vom Kunstturnen 1989, konnten wir hierzu erste Möglichkeiten und Ansätze, mit tänzerischer Akrobatik und deren Ausdrucksformen, als einem Beispiel für die in der Basisgymnastik und Basisakrobatik »schlummernden« Potentiale aufzeigen. Das hier vorliegende Manuskript des nunmehr 4. Bandes der Basisgymnastik, dokumentiert diese Fortführung der Basisgymnastik hin zur Basisakrobatik<sup>7</sup>. Es war Ende 1992 fertig gestellt. Die Fotografen Petra Wilhelm und Gernot Honsel schafften es, die Bewegungsabläufe mit Stroboskopaufnahmen bildlich so

darzustellen, dass die basisgymnastischen Elemente sichtbar werden. Somit konnte der Zusammenhang zwischen basisgymnastischen Übungen und akrobatischen bzw. kunstturnerischen Bewegungsabläufen gezeigt und auf die Übungen in den Bänden eins bis drei verwiesen werden. Die Aufnahmen entsprechen den technischen Möglichkeiten der damaligen Zeit. Aus meiner Sicht stellen sie meine »Meisterprüfung« dar. Ich musste in vollkommener Dunkelheit, die Positionen der Bewegungen statisch halten und korrigieren, um dann durch Zuruf den Fotografen das Signal zur Auslösung des Blitzes für die Aufnahmen zu geben. Ich konnte mich nicht mit Hilfe meiner Augen orientieren, sondern »nur« durch mein Körpergefühl und das Gefühl für den Boden. Mit statischen Sequenzen wurden so Bewegungsabläufe in ihren Elementen und Voraussetzungen sichtbar.

Margaretha Schmidt bedauerte es des Öfteren, dass sie das, was sie eigentlich gelernt hatte und was ihr viel Freude bereitet hatte, Bewegungen hin zum Ausdruckstanz zu bringen, nicht unterrichten konnte, da die Voraussetzungen der Aktiven erst erarbeitet werden mussten. Das war stets ein langer Weg.

## **II Historische Bezüge und thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik**

Eine kurze Biographie von Margaretha Schmidt mit ihren wichtigsten Ausbildungsstationen, soll die Vielfalt ihrer Erfahrungen zum Ausdruck bringen. Mögliche Wurzeln und Gemeinsamkeiten der Schmidt'schen Gymnastik mit anderen Gymnastiksystemen sollen skizzenhaft mit historischen Bezügen benannt und ausgelotet werden (A).

Thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik sollen pädagogische und sportpädagogische Zusammenhänge und Notwendigkeiten darlegen (B).

### **A Historische Bezüge**

»Woher hatte Margaretha Schmidt ihr Wissen? Wo sind ihre Wurzeln zu sehen?« sind die Leitfragen für die folgenden Ausführungen. Erste Aufschlüsse hierüber sind in ihrer Biographie zu finden. Meines Erachtens erhielt Margaretha Schmidt eine für damalige Verhältnisse avantgardistische Ausbildung zur Solotänzerin und Ballettmeisterin:

Am 12.06.1923 im badischen Klein-Eichholzheim geboren, erhielt sie schon im Alter von 3 Jahren ihren ersten Unterricht in rhythmischer Gymnastik und Kindertanz an der Ballettschule Schmidt-Windbühl in Bruchsal/Baden. Zwischen 1928 und 1930 war Margaretha Schmidt an der Ballettschule des Heidelberger Staatstheater und Mitglied des Kinderballetts unter der Leitung von Margaretha Sawiskaya. In den Jahren 1930-1933 hatte

sie als E Levin im Internat der Städtischen Oper in Berlin die Schwerpunkte Gymnastik, Akrobatik und Tanz. Im klassischen Tanz wurde Margaretha Schmidt bei Lizzi Maudrik ausgebildet. Ihre Seminarstudien und -arbeiten absolvierte sie bei Persönlichkeiten wie Lohland, Laban, Wodmann, Roggenbucken, Hondry und Mangelsdorf. Zwischen 1934 und 1942 erhielt sie Unterricht, unter der Leitung von Fritz Winter-Rudloff an der Schule für Bühnentanz und Schauspiel, in National- und Ausdruckstanz, modernem künstlerischen Tanz sowie Akrobatik, Schauspiel und Sprechtechnik (Mimik, Gestik und Gestaltung). In der gleichen Zeit erfährt sie auch Vorbereitungen sowie Seminare für die Lehrtätigkeit als Ballettmeisterin in tänzerischer Körperbildung, Bewegungslehre, Charaktertanz und Tanzpädagogik. Margaretha Schmidt legte unter der Leitung von Godlewski ihre Prüfung als Solotänzerin und Ballettmeisterin an der Reichstheaterkammer in Berlin ab. Erste Soloauftritte hatte sie im Windrud-Ballett 1943. Im März 1943 wurde Margaretha Schmidt bei einem Bombenangriff verschüttet und erlitt dabei schwere Verletzungen insbesondere der Wirbelsäule. Ihre gerade begonnene Karriere als Solotänzerin war beendet. Es begann ihr 20jähriges Aufbautraining mit sich selbst, um die körperlichen Folgen der Verschüttung zu beheben. Zwischen 1944 und 1945 hatte Margaretha Schmidt die Möglichkeit, an der Sportschule in Prag eine weitere Ausbildung in Gymnastik und Geräteturnen zu bekommen. Margaretha Schmidts so gewonnene Erfahrungen, Kompetenzen und Qualifikationen flossen ein in das Aufbautraining von Kunstturnerinnen des TuS Teningen, das sie in den Jahren 1966 bis 1971 leitete. Sie feierte mit ihren Turnerinnen nationale und internationale Erfolge. Zwischen 1971 und 1973, als ihr Mann verstarb, ruhte ihre Tätigkeit als Trainerin. Von 1974 an begann sie wieder mit Angelika Kern zu arbeiten. Wie eingangs erwähnt, hatte Prof. Dr. Armin Klümper Angelika Kern zu Margaretha Schmidt geschickt. Zwischen 1975 und 1983 leitete sie Veranstaltungen in Gymnastik für Jedermann, Seniorengymnastik sowie Kinderymnastik und Jazztanz und unterrichtete Gymnastik im Kunstturnen auf Lehrgängen. Ab 1983 kehrte Margaretha Schmidt offiziell als Trainerin des Kunstturners Matthias Rießland zum Hochleistungssport zurück. Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene stellten sich auch hier ein. Seit 1985 gab Margaretha Schmidt regelmäßige Lehrgänge in der Trainerfort- und -ausbildung im Kunstturnen. Unter Bundestrainer Wolfgang Dreyer konnte Margaretha Schmidt beim Deutschen Turnerbund (DTB) für den Schüler- und Jugendbereich (Bundes-C-Kader) ihr Können einbringen und war mit für die Vorbereitung von Daniel Winkler und Matthais Rießland auf die Olympia-Qualifikation 1988 verantwortlich. Ab 1989 folgten Lehrtätigkeiten am Institut für Leibesübung der TH-Darmstadt, heute Uni-Sportzentrum der TU-Darmstadt, im Bereich der Funktionellen Gymnastik/Basisgymnastik. Seit 1988 bis zu ihrem Tode am 01.12.1994 leite Frau Margaretha Schmidt gymnastische Lehrveranstaltungen u. a. in den Sparten Behindertensport, Leichtathletik, Trampolin, Triathlon, Schwimmen, Eiskunstlauf, Kunstturnen weiblich und männlich, Teakwondo u.a. Dabei assistierten ihr Peter Ries und Matthias Rießland<sup>8</sup>.

Die Grundlagen der »Schmidt'schen Gymnastik« sind nicht einer bestimmten gymnastischen Schule oder Richtung zuzuordnen. Anhand des Ausbildungswegs von Margaretha Schmidt sowie durch die Übungen und deren Zusammensetzungen der Basisgymnastik lassen sich jedoch folgende »gymnastische Wurzeln« in der deutschen und internationalen Gymnastikbewegung ab dem 18. Jahrhundert, identifizieren: Funktionelle Gymnastik, Ausdrucksgymnastik, Rhythmische Gymnastik, Tänzerische Gymnastik und Moderner, expressionistischer Tanz.

Aus den bisherigen Veröffentlichungen der Basisgymnastik sind Parallelen zur funktionellen Gymnastik nach Bess Mensendieck<sup>9</sup> offensichtlich: »Bess Mensendieck studierte in der Schweiz Medizin, zur Erforschung der Atemkunde ging sie nach Paris zum Gesangsunterricht. Gymnastik studierte sie bei Geneviève Stebbins in New York. Hier übernahm sie das Bewegungssystem von Delsarte, das Konzept für Entspannung, Spannung und Atmung von der Schwedischen Gymnastik Lings (rationelle Gymnastik, M.R.). Ihr besonderes Anliegen war, die Körperhaltung und -struktur von Frauen zu verbessern. Sie bereitete ihr System streng nach physiologischen und anatomischen Gesetzen auf.«<sup>10</sup> Weitere Verbindungen sind bei Lindhard, Bukh, Rothstein, Stebbins zu finden. Jedoch sind in den Übungen der Basisgymnastik auch Elemente und Wurzeln aus dem tänzerischen und künstlerisch-ästhetischen Bereich erkennbar wie z. B. der Ausdrucksgymnastik von Delsarte, der tänzerischen Gymnastik bei Duncan, der rhythmischen Gymnastik von Dalcroze oder der modernen, expressionistischen Gymnastik und dem Tanz bei Wigman und Laban<sup>11</sup>.

Margaretha Schmidts Anspruch eines humanen Hochleistungssports, durch gezielte Vorbereitung und Begleitung der Bewegungsentwicklung im Kontext einer allgemeinen Menschenbildung, steht sie in der Tradition der Idee der Aufklärung – Hierfür steht auch ihr Motto der »Basisgymnastik für Jedermann«. Ihr methodisches Vorgehen und die damit verbundenen pädagogischen Prinzipien haben auch ihre Wurzeln bei GutsMuths<sup>12</sup>. Nach der Zerlegung bzw. Elementarisierung der Bewegungsabläufe bezüglich ihrer Möglichkeiten sind Ansätze bei Pestalozzi<sup>13</sup> in seiner Elementargymnastik zu finden. Was das Üben ohne Geräte angeht, so sind sie der Form nach den Freübungen von Spieß zuzuordnen. Das Üben unter besonderer Berücksichtigung von Spannung – Entspannung – Atmung ist schon bei Ling zu finden, es ist ein Grundprinzip der Schmidt'schen Basisgymnastik z. B. für den Aufbau von Übungsabfolgen<sup>14</sup>.

## **B) Thesenartige Bestimmung der Basisgymnastik**

### These 1

*Die Basisgymnastik baut den Körper systematisch für sportliche und alltägliche Belastungen auf. Sie geht somit der sportlichen Belastung voraus und begleitet spezifische Bewegungsentwicklungen.*

### These 2

*Die Basisgymnastik folgt dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit.*

Basisgymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik. Sie berücksichtigt bei jeder Bewegung den ganzen Körper sowie die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten des übenden Menschen.

### These 3

*Basisgymnastik klärt über Bewegungszusammenhänge auf und schafft Einsichten.*

Durch Basisgymnastik werden funktionelle Zusammenhänge des Körpers erfahrbar und erspürbar. Die Basisgymnastik vermittelt Wissen, beginnend bei der eigenen körperlichen Erfahrung.

### These 4

*Basisgymnastik stellt eine vernünftige Grundlage sowohl für Gesundheits- als auch (Hoch-) Leistungssport dar.*

Basisgymnastik orientiert sich nicht nur am (Hoch-)Leistungssport, sondern ermöglicht jedermann Grundlagen und Möglichkeiten für ein sportliches, alltägliches aber auch künstlerisch-kreatives sowie »gesundes« Bewegung. Sie stellt auch eine vernünftige Grundlage für den Gesundheitssport dar. Die Basisgymnastik ist nicht nur eine allgemeine Vorbereitung des Körpers für die Belastungen sportlicher Bewegungen im Wettkampf-, Leistungs- und Hochleistungssport, sondern ermöglicht Vorbereitungen des eigenen Körpers für sportartspezifische Bewegungsabläufe. In diesem Sinne steht die Basisgymnastik für einen verantwortbaren Weg im Hochleistungssport.

### These 5

*Die Basisgymnastik setzt beim Trainieren/Üben an den individuellen Voraussetzungen des übenden Menschen an. Pädagogisch/sportpädagogisch gewendet heißt dies, dass sie den Übenden/die Übende dort abholt wo er/ sie steht.*

Die Basisgymnastik orientiert sich am Stand des Könnens, am Alter und den Zielen des Übenden.



#### These 6

*Basisgymnastik verbessert Bewegungswahrnehmung und -vorstellung in Raum und Zeit und trägt somit zu Bewusstseinsbildungsprozessen bei.*

Basisgymnastik orientiert den Übenden/die Übende bzgl. der Bewegungsmodalitäten, d. h. die Zusammensetzung der Bewegung sowie unbewusste Bewegungen werden bewusst gemacht. Margaretha Schmidt korrigierte nicht nur den bewegten Körperteil, wie z. B. die Bewegungsrichtung des Beines beim Beinschwingen, sondern die Körperbereiche, die sich nicht bewegten, jedoch aus der vertikalen Achse auswichen. Beim Beinschwingen wird das sichtbar u. a. durch Standschwierigkeiten.

#### These 7

*Ein verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl schafft ein verbessertes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit als Grundlage für die Unterstützung identitätsbildender Prozesse.*

Selbsterkenntnis als Identitätsbildungsprozess ist ein genuiner Bildungsprozess. Die Übungen der Basisgymnastik verbessern das Bewegungs- und Körpergefühl sportart-spezifischer, aber auch alltäglicher Bewegungsabläufe, d. h. ein verfeinertes Unterscheidungsvermögen für Empfindungen bei Handlungsveränderungen während eines Bewegungsablaufes. »Erkenne dich selbst« ist ein Prinzip der Basisgymnastik. Die Basisgymnastik eröffnet Perspektiven bzgl. sportlicher Entwicklungen bzw. »Karrieren« und Lebensgestaltung.

#### These 8

*Basisgymnastik ist eine Möglichkeit, Selbsterziehungsprozesse zu initiieren und stellt in diesem Sinne eine Grundlage einer vernünftigen Körperbildung dar.*

Aus dem bisher Gesagten kann gefolgert werden, dass die Basisgymnastik eine Grundlage für Selbsterziehungsprozesse im bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper ist. Allgemein und zusammenfassend kann gesagt werden, dass Basisgymnastik eine Grundlage für vernünftige Körper- und Bewegungsbildungsprozesse ist. Daher sollte ihr für die Ausbildung an Pädagogischen Hochschulen und Universitäten sowie in den Rahmenrichtlinien der Deutschen Sportverbände (insb. des DSB und DTB) für die Qualifizierung der Übungsleiteraus- und -fortbildung ein gebührender Raum geschaffen werden.

### III Schlussbemerkungen

Zwei sicherlich berechtigten Fragen möchte ich an dieser Stelle nachgehen. Warum schreibe ich erst heute über die Entstehung und Bedeutung der Basisgymnastik und wieso wird erst jetzt dieser weitere Band der Basisgymnastik veröffentlicht? Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir trennte sich im Juni 1993. Margaretha Schmidt forcierte die Veröffentlichung des 4. Bandes nicht. Daher lag das Manuskript brach. Aus unterschiedlichen Gründen konnten wir unseren Weg nicht mehr gemeinsam weitergehen. Die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, mit dem Herz, der Hand und dem Verstand für die Aktiven an der richtigen Stelle, verstarb am 01. Dezember 1994 in Freiburg im Alter von 71 Jahren. Meine Darstellung und Offenlegung dieses Weges hin zur Basisgymnastik bedurfte aus persönlichen Gründen Zeit. »Zeit zu haben steht für Liebe, Gewalt ist rasch!«

Tatsache ist, und dies steht aus meiner Sicht im Vordergrund und sollte nicht vergessen werden: Margaretha Schmidt war die erste Frau, die in Deutschland einen Kunstturner trainierte. Dabei standen nicht, wie so oft angenommen, nur ihre gymnastischen und akrobatischen Vorbereitungen der Aktiven im Vordergrund, sondern sie legte gerade das Augenmerk auf die Umsetzung des durch die Gymnastik neu gewonnenen Körpergefühls auf die Bewegungen am Gerät. Ihre Arbeit war nämlich keine additive, sondern eine integrative. Das heißt, dass die gymnastischen Vorbereitungen keine bloßen Vorbereitungen an sich waren, im Sinne eines Aufwärmtrainings zum Schutze der Gelenke, Sehnen und Muskeln, sondern ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Elastizität, Koordination und Balance gleichzeitig berücksichtigt, um die Bewegungsausführung am Gerät zu perfektionieren, sie funktionaler somit ökonomischer und damit ästhetischer zu machen. Dabei hatte Margaretha Schmidt stets die Gesundheit des Aktiven im Blick. Denn die Aktiven sollten ihren Hochleistungssport gesund und unbeschadet überstehen. »Vorbeugen ist besser als Heilen« und »Leistung nicht um den Preis der Gesundheit« waren ihre Worte. In diesem Sinne war Frau Margaretha Schmidt eine Streiterin, Verfechterin und Vorkämpferin eines präventiven und daher humanen Hochleistungssports.

Die dargelegten Ausführungen und skizzierten historischen Bezüge zielen auf eine Verortung und Würdigung des Lebenswerkes der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt für das Deutsche Kunstturnen der Frauen und Männer und des Sports in Deutschland.

Dr. Matthias Rießland  
Sport- und Erziehungswissenschaftler  
Gilde-Lizenziierter Feldenkrais-Lehrer

Darmstadt im Juni 2007

## Anmerkungen

<sup>1</sup> Anmerken möchte ich, dass Frau Schmidt mich trainierte, ohne ein Honorar dafür zu verlangen. Sie wusste, dass ich durch das Kunstturnen gerade soviel Geld verdiente, dass es zum täglichen Leben und für mein Studium ausreichte.

<sup>2</sup> Schmidt, M./Klümper A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989

<sup>3</sup> hierzu siehe weiter unten

<sup>4</sup> Schmidt, M./Klümper A./Rießland M.: Ganzkörpergymnastik. Kraft – Elastizität – Koordination – Balance. Basisgymnastik für Jedermann. Band II, Darmstadt 1990

<sup>5</sup> Schmidt, M./Klümper A./Rießland M.: Beweglichkeit in jedem Alter. Basisgymnastik für Jedermann. Band III, Darmstadt 1991

<sup>6</sup> Zur Person Bärbel Six (1938 - 2002) und ihrem pädagogischen Wirken, siehe unter: [www.bbsi.de](http://www.bbsi.de)

<sup>7</sup> Unser Arbeitstitel: Die Akrobatik zur Basisgymnastik. Basisgymnastische Grundelemente in der akrobatischen Aufbauarbeit, Darmstadt 1993 (unveröffentlichtes Manuskript)

<sup>8</sup> Zu den biographischen Ausführungen vgl. Schmidt, M./Klümper A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989, S. 128f

<sup>9</sup> Mensendieck, Bess M.: Körperkultur der Frau. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke, München und Freising 1912, 5. Auflage

<sup>10</sup> Steinaecker, K.v.: Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien, München/Jena 2000, S. 171

<sup>11</sup> vgl. hierzu u. a.: Laban, Rudolf v.: Des Kindes Gymnastik und Tanz, Oldenburg 1926

<sup>12</sup> z. B. vom Schweren zum Leichten, Berücksichtigung des Könnens und des Alters, Lob weckt Interesse. Vgl. hierzu u. a. GutsMuths, J. Chr. Fr.: Gymnastik für die Jugend (1804), Rudolstadt und Jena 1999

<sup>13</sup> vgl. hierzu: Pestalozzi, J. H.: Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. In: „Wochenblatt für Menschenbildung“ 1807. In: Blochmann, E. u.a. (Hrsg.): Pestalozzis Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Eingeleitet von Margarete Streicher, Weinheim 1962

<sup>14</sup> Einen Überblick und Einblick sportpädagogischer Anfänge unserer Zeit gibt Prof. Dr. Michael Krüger in seinem Werk: Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 2: Leibeserziehung im 19. Jahrhundert. Turnen fürs Vaterland, Schorndorf 1993.