

Für beruflich oder sonstig angestrengte Menschen kann durch zu vieles Handballspiel, namentlich zu häufig und falsch gelegte Wettkämpfe, genau wie bei Fußball u. ä. ein „Überspieltsein“ auftreten. Es äußert sich im Nachlassen der Spielleistung, in nervöser Überreiztheit oder auch in Abgestumpftheit, in Schlaflosigkeit und Appetitmangel, demnach in ähnlichen Erscheinungen, wie wir sie beim Übertraining der Leichtathletik kennen.

Hier ist Ruhe und Aussetzen vom Spiel das Gegebene. Überhaupt sollten gewisse Spielpausen eingeschaltet bleiben. Ein längerer Erholungsurlaub bedingt sie durch sich. Vielen wird er vorenthalten. Da ist die Sommerpause von mindestens den 2 Monaten Juli und August am Platze, denn für heiße Tage ist das Spiel zu anstrengend. Auch eine regelmäßige Winterpause vom 15. Dezember bis 15. Januar müßte ein für allemal festgelegt werden. Nicht nur des Winterwetters und des Weihnachtsfestes wegen, sondern hauptsächlich aus biologischen und psychologischen Gründen.

Sonst aber sollte Handball das Deutsche Mannschaftskampfspiel werden. Dafür sprechen alle Gründe, voran die biologischen. Es ist es heute noch nicht in der Verbreitung, wohl aber im Ursprung und in der Leistung. Wir sind z. Zt. die Weltbesten im Handball. Für die Güte des Handballspiels spricht auch seine zunehmende Einführung bei den Völkern der Welt, sicher weniger weil, sondern trotzdem es aus Deutschland kam. Es hat auf den olympischen Spielen in Berlin die erste Aufnahme gefunden, und auch für 1940 in Helsinki steht schon heute die 2. Weltdurchführung des Handballspiels fest.

6. Das Schwimmen. a) *Allgemeines.* Wenn eine Sportart zur Königin erhoben werden sollte, dann wäre es das Schwimmen. Nicht nur weil es hygienisch und biologisch an die erste Stelle gehört, nicht nur weil es Körper und Seele am tiefsten erquickt, nicht nur weil es das eigene und das Leben anderer retten kann, sondern vor allem auch deshalb, weil dieser Sport uns das natürliche Umgebungselement, das Wasser, erst voll und ganz erschließt.

Die natürlichste und beste Umgebung des Menschen ist die Luft. Ein Segelflug, kaum der Motorenflug, aber ganz und gar der leider noch nicht erreichte Muskelflug des Menschen wäre als Sport selbst über das Schwimmen zu stellen. So weit sind