

überstanden werden können. Doch auch im kürzeren Übungsboxen ist der Anspruch an die Atmung so groß, daß ich mit Rücksicht auf das Verhältnis von Zeitaufwand und biologischer Wirkung die Punktzahl von 6 für richtig hielt. Der atmungstechnisch mehr geschlossene Brustkorb schützt zugleich vor Rippenbrüchen.

Werfen wir Wettkampf- und Übungsboxen in einen Topf, dann entsteht durch Ausgleich die Zahl von $91 : 2 = 45,5$ Wertungspunkten. Mit ihr bleibt nicht ausgedrückt, daß sich Boxen als reiner Männersport für das weibliche Geschlecht nicht eignet. Das wäre, allgemein betrachtet, ein Nachteil der Sportart.

Für die deutsche männliche Jugend gibt es keine biologisch schönere Aufgabe, als sich dem Boxsport zu widmen und ihn mit ungeheurer Freude auszubauen. Höchste Lust am ritterlichen Kampf muß in ihr erwachen, so stark und tief, daß sie selbst im vorgeschrittenen Alter die Boxhandschuhe noch anzieht.

Namentlich unsere heutige Jugend darf den Hinweis nicht übersehen, daß der Führer den Boxkampf aus allen anderen Sportarten herausgehoben hat. Wie richtig dies war, das wird von der biologischen Betrachtung desselben einwandfrei nachgewiesen. Alle ihm noch anhaftenden Mängel sind leicht abzustellen, damit er seine Sendung erfülle, bestes Bildungsmittel zur Ertüchtigung der deutschen Männer zu sein.

14. Gewichtheben. a) *Allgemeines.* Das Fachamt 6a des D.R.L. umfaßt das Gewichtheben mit im Jahre 1936 10 987 eingeschriebenen männlichen Mitgliedern. Es ist, wie gesagt, mit Ringen und Jiu-Jitsu zusammengeschlossen. Während diese beiden technisch und biologisch wesensverwandt sind, bildet das Gewichtheben eine Sache für sich.

Es handelt sich um eine Leibesübung, die als einzigen Leistungszweck die fibrilläre Muskelkraftbildung verfolgt. Biologisch ist das bereits genügend besprochen, s. Ringkampf usw. Für Gewichtheben wird dabei noch nicht einmal wie beim Ringkampf Gewandtheit und Schnellkraft, noch weniger Ausdauer gefordert. Nur ganz wenige automatische Bewegungsformen kommen in Frage. Deren technische Erlernung bereitet keinerlei Schwierigkeiten, weil sie lediglich im Reißen, Stoßen und Stemmen eines bestimmten Gewichtes bestehen.

b) *Ausübung des Gewichthebens.* Die Gewichtheber wollen eine persönliche oder allgemeine Kraft höchstleistung dadurch er-