

Prüf.-Nr.:  
9825

Zulassungskarten für Bildstreifen sind öffentl. Urkunden im Sinne des § 267 Reichs-Strafgesetzbuchs. Ohne amtlichen Stempel sind sie ungültig. Änderungen dürfen nur von der Film-Prüfstelle vorgenommen werden.

Antragsteller:

Ursprungs-Firma:

Titel des Bildes:

**Universum-Film Aktiengesellschaft**

Berlin W 9, Köthener Strasse 1-4

**Wege zu Kraft und Schönheit.**

Ein Film über moderne Körperkultur in sechs Teilen.  
Hergestellt von der Kulturabteilung der Universum-Film  
Aktiengesellschaft.

Regie: Wilhelm Prager.

Manuskript und wissenschaftliche Bearbeitung: Dr. med.  
Nicholas Kaufmann.

Künstlerische und wissenschaftliche Beiräte: Prof. Dr.  
Arthur Kampf, Prof. Fritz Klumpp, Prof. Carl  
Ebbinghaus, Dr. Aug. Köster. (Kustos am Alten  
Museum zu Berlin.)

Musik: Dr. Giuseppe Becce.

Photographie: Weinmann, Hrich, Paulmann.

Zeitlupe: Schatzow, Stöder.

Trickzeichnungen: Hanns Büchel.

Bauten: Sohne und Erdmann, Notmil und Depenau,  
Gustav Hennig.

Aufnahmeleitung: Arthur Dyme.

Untertitel. 1. Teil. Die alten Griechen und wir. 1. Goethe sagt: „Wenn wir das Affectum anschauen, so gewinnen wir die Empfindung, als ob wir erst eigentlich zu Menschen würden.“ 2. Die klassische Kultur war harmonisch. Die Pflege des Körpers war gleichberechtigt mit der des Geistes. Plato und Aristoteles lehrten im „Gymnasion“, der „Stätte des Nachübens“. 3. Damals trieben die Gymnastien Gymnastik! Das Gymnasium unserer Tage ist hiergegen bescheiden . . . . 4. . . . hier herrschte bis vor kurzem statt Gymnastik vorzugsweise Grammatik. 5. Der heutige Daseinskampf erfordert ständige scharfe Schulung des Geistes, der Körper aber verkümmert zwischen Büchern und Maschinen. 6. . . . und Maschinen. 7. Wir gehekten Menschen der Großstadt . . . . 8. . . . vernachlässigen den Körper notgedrungen im Beruf. 9. Aber auch in den Mußstunden vernachlässigen wir die Rechte des Körpers, nicht aus Not, sondern aus Leichtsinne. 10. Doch alle Schuld rächt sich auf Erden! 11. Von Jugend an vernachlässigte Körper altern meist vorzeitig. Der geübte Körper bleibt viel länger jung! 12. Ein 50jähriger, der nie einen Sportplatz sah . . . . 13. . . . und ein 62jähriger, der von Jugend auf Sport getrieben hat. 13a. Ein zweijähriger Radler. 14. Der 59jährige Gotischling, Brieg, Sieger in vielen Marathonläufen. Er läuft Sommer wie Winter täglich barfuß 15 km, um sein Bad in der Oder zu nehmen. 15. Schön und gut zugleich zu sein war das Ideal der alten Griechen. 16. Der Mensch unserer

Zeit ist nicht immer schön, nicht immer gut, immer aber — nervös! 17. Dreck! 18. Au! 19. Dumme Gans! 20. Für solche Leute genügt es nicht, bewundernd zu den Werken Altgriechenlands aufzuschauen! 21. Wir müssen versuchen, den alten Griechen nachzueifern! Welche Wege führen zu der verloren gegangenen Kraft und Schönheit zurück? 22. Ende des 1. Teils.

2. Teil. Hygienische Gymnastik. 1. Entscheidend für die Schönheit des Körpers ist die harmonische Ausbildung seiner Kraft. 2. Man kann nicht früh genug damit beginnen. 3. Säuglings-Turnen, begründet durch Major a. D. Neumann-Neurode, Berlin. 4. Kleinkinder-Gymnastik. 5. Übungen im Schulalter. 6. Vorbedingung jeglicher Körperkultur ist Beseitigung körperlicher Mängel und Erhaltung der gesunden Körperform. 7. Haben Deine Kinder ein gerades und starres Rückgrat? 8. Nein? — Dann lasse sie kriechen! 9. Kriechübungen nach Prof. Klapp-Berlin. 10. Steil-Kriechen gegen seitliche Verbiegung der Wirbelsäule (Skoliose). 11. Den Erwachsenen erhalten Kriechübungen geschmeidig. 12. Dauerndes Sitzen schädigt auf das stärkste die Körperhaltung! 13. Auf die Dauer wird aus der schlechten Haltung eine bleibend schlechte Form! 14. Tägliche Übungen! Kein Apparat! Keine Kosten! Nur wenige Minuten! 15. Der Berufsmensch hat die Pflicht, seinem Körper Erholung zu gönnen. 16. Ein Sonntagnachmittag auf der Themse. 17. Besonders wirksam gegen Sitz-übungen sind Übungen am Ribbstol. (Schwedische Sprossenleiter.) 18. Bei Sitzmenschen leidet besonders auch die Atmung. Links: Normale Atmung. Rechts: Ungenügende Atmung im Sitzen. 19. Die natürliche Atmung ist eine Kombination von Brust- und

Bauchatmung. Jede soll für sich täglich geübt werden! 20. Brust-  
 atmung, beim viel sitzenden Großstädter fast ganz verkümmert.  
 21. Bauchatmung. 22. Jahrhundertelang zwang Tracht und Mode  
 den weiblichen Körper in den Schnürleib; und heute noch entflekt  
 und schädigt Eitelkeit so manche Frau. 23. Die schöne Frau kennt  
 kein Korsett! 24. Das Ebenmaß des menschlichen Körpers war  
 das Schönheits-Ideal der alten Griechen. 25. Der moderne Mensch  
 ist nicht minder schön als der klassische, wenn er seinen Körper  
 pflegt und Sport treibt. 26. Das Urteil des Paris. 27. Ende  
 des 2. Teiles.

3. Teil. Rhythmische Gymnastik. 1. Anmut ist bewegliche  
 Schönheit. (Schiller.) 2. Zur Schönheit der Körperform muß die  
 Schönheit der Bewegung treten. 3. Die Bewegung wird schön  
 durch Rhythmus. In der Natur ist er Gesetz. 4. Der Sinn für  
 Rhythmus schlummert auch in jedem Menschen; er muß nur geweckt  
 werden. 5. Die Schule Hellenau bildet den Sinn für Rhythmus  
 durch Musik. (Methode Jaques Dalcroze.) 6. Führen und folgen:  
 Der kleine Dirigent bestimmt den Takt der musikalischen Begleitung.  
 Die Gruppe folgt. 7. Rasches Reagieren erzieht zur Geistesgegen-  
 wart. 8. Darstellung der musikalischen Notenwerte durch ver-  
 schiedene Schrittformen. 9. Taktieren im Kanon: „Deine rechte  
 Hand soll nicht wissen, was Deine linke tut.“ (Eine schwierige  
 Übung.) 10. Nach Bode beruht die Schönheit der Bewegung auf  
 dem rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung der  
 Muskeln. 11. Entspannung, falsch und richtig. 12. Falsch.  
 13. Richtig. 14. Die einfachsten Bewegungen des täglichen Lebens  
 — Stoß, Druck, Zug — werden auf diese Weise veredelt. 15. Stille

fierte Arbeitsbewegungen. 16. Ziehen. 17. Dreschen. 18. Die künstlerische Wirkung dieses Wechsels zwischen Spannung und Entspannung zeigt uns Niddy Impetoven . . . . 19. . . . mit ihrer Groteske „Die Pinnerpuppe“. 20. Rudolf Laban de Baralja steigert gymnastische Bewegungen durch rhythmische Beseelung zum Tanz. 21. Auf dem inneren Rhythmus der Atmung beruht die Körpererziehung der Schule Loheland. 22. Übungen der Schule Anna Herrmann, Charlottenburg, die ihre Körpererziehung auf den Grundlagen Lohelands aufbau. 23. Schreiten mit Spannung. 24. Atmungsschreiten. 25. Gleichgewichtsstiele. 26. Die Amerikanerin Dr. med. Beß Mensendieck hat Übungen erdacht, die für den weiblichen Körper besonders geeignet sind. 27. Dr. Mensendieck korrigiert durch ihre „Aufbauübungen“ den Körper in allen seinen Teilen. 28. Übungen der Schule Hedwig Hagemann, Hamburg, die vom Prinzip Mensendieck ausgeht. 29. Ende des 3. Teiles.

4. Teil. Tanz. 1. Das Tanzen ist ein Urtrieb des Menschen. Jedes Volk hat daher charakteristische Tänze. 2. Tanz auf Hawaii (Originalaufnahmen: Paul Gräß). 3. Javanischer Löwentanz. Bae und Konani Ibbik. 4. Indien. (Birma.) 5. Phantastentanz bayerischer Wilderer. (Der Streit um die Vente.) 6. Spanischer Tanz. Carolina de la Riva. 7. Dem Trieb zum Tanzen werden auch die Gymnastik-Schulen gerecht. Eine der reizvollsten Formen ihrer Ausbildung ist die Tanz-Pantomime. 8. Schiffszene aus Labans Tanzdrama „Der lebende Göze“. 9. Die Orchidee. Dussia Bereska. Schule Laban, Hamburg. 10. Niddy Impetoven. „Das Leben der Blume“. 11. Das Erblühen. 12. Das

Sterben. 13. Riddy Impeloven als „Münchener Kaffeewärmer“. 14. Der Japaner Bac Jshii in der Pantomime „Der Gefangene“. 15. Jenny Hasselqvist. „Die weiße Rose“. 16. Tanzgruppe Mary Wigman. Finale aus dem Tanz-Drama „Die Wanderung“. 17. Die russische Tänzerin Tamara Karjavina. 18. Ihren Weltruf verdankt sie strenger gymnastischer Arbeit. Sie übt täglich 3—4 Stunden. 19. Szene aus dem Ballett „Sylvia“ von Delibes. (Karjavina und Peter Wladimiroff.) 20. Die ganze Kraft und Schönheit in Karjavinas Kunst kann uns nur die Zeitlupe offenbaren. 21. Ende des 4. Teiles.

5. Teil. Sport. 1. Leichtathletik. 2. Diskuswerfen. 3. Hochsprung. 4. Brown U.S.A. sprang bei den olympischen Spielen in Paris 1924 1,96 m. 5. Stabhochsprung. Normale und Zeitlupenausnahme. 6. Wie bei den Griechen, ist auch in der modernen Leichtathletik der Lauf die wichtigste Übung und der Schlüssel zur gymnastischen Ausbildung. 7. Paddock, der schnellste Mann Amerikas beim Training. (Normale und Zeitlupenausnahme.) 8. Ein idealer Start. (Stadion zu Berlin.) 9. Ein denkwürdiger Tag in der deutschen Leichtathletik: 10. Der deutsche Läufer Houben schlägt im 100-m-Lauf die Olympia-Sieger Paddock und Murchison (Amerika) und Porritt und Carr (Australien). 11. Die Zeitlupe zeigt deutlich Houbens Ueberlegenheit. 12. H. F. Meyer, Amerikas bester Hürdenmann. (Hürde: 1 Yard gleich 90 cm.) 13. Lehninger. (Sport-Club Charlottenburg.) (Hürde 1 Meter.) 14. 110-m-Hürden-Läufen. Man beachte den klassischen Stiel des Siegers in der Mittelbahn. (Riley U.S.A.) 15. Turnen. 16. Rudolf Kobs, der Sieger im Deutschen Turnfest

München 1923. 17. Schottische Priester in Rom . . . 18. Match des Seminars Schottischer Geistlicher gegen den Sport-Club Lazio zu Rom. 19. Fußball. 20. Tennis. 21. Helen Wills, die erfolgreichste Tennisspielerin Amerikas. (Zeitlupe.) 22. Rudern. Ruderverein am Wannsee. 23. Schwimmsport. Hans Luber-Berlin, der Weltmeister im Kunstspringen. 24. Angewandter Sport. 25. Fechten. 26. Ein Fechter-Geschlecht: Die Rabi zu Livorno. 27. Aldo Rabi, Meister von Italien. 28. Weltmeister Nedo Rabi, Sieger der Olympischen Spiele, Stockholm 1912, Antwerpen 1920. 29. Säbelfechten. Aldo und Nedo Rabi. 30. Florett. Der 66jährige Altmeister Italiens, Giuseppe Rabi und sein jüngster Schüler. 31. Zwei kleine „Rabis“. 32. Bogen. 33. Training. Erich Mielenz und Rocky Knight. 34. Dauerlauf zur Verringerung des Körpergewichts. 35. Schatten-Fechten. 36. Training mit 16 Unzen-Handschuhen. 37. Übung am Punching-Ball. 38. Jiu Jitsu. Unter dem Namen Jiu Do, Japans volkstümlichster Sport. 39. Freier Kampf. 40. Abwehr eines Schläges durch Lieberwurf. 41. Wozu Jiu Jitsu gut ist. 42. In England und Amerika ist der Sport das Lebenselement des Volkes. 43. Die Henley-Regatta (England) ist ein nationales Ereignis. 44. Der Endkampf. 45. Abeg kämpft. 46. Amerika. Kinder beim Golfspiel. 47. Baseball. 48. „Babe“ Ruth, ein Nationalheld. 49. Gesunder Körper! Gesunder Geist! Diesem Grundjatz huldigten bereits unsere Vorfahren. 50. Der Sage nach wurde bei einem Stamme der Germanen ein Krieger, der über sechs Pferde springen konnte, zum König erhoben. 51. Der Königs-Sprung. Die Springer: Arth. Holz, Heinz Meusel, G. Westerhaus, Konr. Thieß. (Lehrer der Deutschen Hochschule für Leibesübungen.) 52. Die Wettbewerber.

53. Das fünfte Pferd. 54. Noch ein Pferd!! 55. Ende des  
5. Teiles.

6. Teil. Sonne, Luft und Wasser. 1. Spinnastit mit Holz  
und Eisen. (Arbeitsgemeinschaft deutscher Sportlehrer.) (Normale  
und Zeiluppen-Aufnahmen.) 2. Hammerschwingen. Der sogenannte  
„Hammer“ besteht aus einer 10 kg schweren Eisenkugel. 3. Hammer-  
werfen. 4. Kugelstoßen. 5. Hundgewicht. 6. Amerikanisches  
Wurfgewicht. 7. „Medizin“-Ball. 8. Wer diese „Pille“ gebraucht,  
spart jede Medizin. 9. Zeiluppen-Aufnahme. Man beachte die  
vollkommene Entspannung der Muskeln beim Fang und ihr plötz-  
liches Anspannen beim Wurf. 10. Schottisches Baumstammwerfen.  
11. Der Freiluftmensch verzichtet auch im Winter nicht auf sein  
Bad in Luft und Licht. 12. J. P. Müller-Kopenhagen, der  
Schöpfer der bekannten „Müller-Übungen“. 13. Morgen-Toilette  
bayerischer Bergjöhne. (Die vier Brüder Reff, Garmisch.) 14. Selbst  
Führer der Nationen finden Zeit, Sport zu treiben. Körperlich  
rüstig, geistig frisch, sind sie dem Volk ein Beispiel. 15. Der  
englische Minister Bassour beim Tennis. 16. Lloyd George beim  
Golfspiel. 16a. Der 85jährige Rockefeller. 17. Die norwegische  
Königsfamilie bei einem Sportfest auf Stiern. 18. Der Thron-  
folger Norwegens beim Ski-Sprung. 19. Mussolini, bei seinem  
täglichen Morgenritt. 20. Gerhart Hauptmann am Strande von  
Napallo. 21. Frau Gerhart Hauptmann. 22. Die Sonne scheint  
für Alle! Ein Sommertag im Volksbad Wannsee bei Berlin.  
23. Das „Seebad“ der Großstadt-Jugend: Eine Plattschwiese im  
Norden Berlins. 24. Wickersdorf in Thüringen. Eine deutsche  
Freiluftschule. 25. „Danziger Tanzkultur“ am Strande der Ostsee.



(Ein Verein von Berufsmenschen aller Stände.) 26. Familien-  
Nachbad. 27. Eine noch weit bedeutendere Rolle, als in unserer  
Zeit, spielte das Badewesen im Altertum. Davon zeugen noch  
heute die gewaltigen Ruinen ausgedehnter Badeanlagen in Rom.  
28. Die Thermen des Caracalla zu Rom. 29. Das Bad einer  
vornehmen Römerin. 30. Die Räume und Garten-Anlagen sind  
eine genaue Nachbildung eines römischen Hausbades aus den ersten  
Jahrhunderten nach Christi Geburt. 31. Ein Archäologe des  
Alten Museums zu Berlin überwachte in allen Einzelheiten die  
kulturhistorisch getreue Wiedergabe des Bade-Vorganges. 32. Vor  
dem Bad waren gymnastische Spiele üblich. Ballspiel der Sla-  
vinnen. 33. Die Domina befiehlt das Bad! 34. Die Vor-  
bereitungen zum warmen Bade. 35. Rasch, rasch, die Domina  
kommt! 36. Auch das Altertum kannte bereits das Busenband.  
37. Vor dem Bad wurde der Körper gesalbt und geölt. 38. Auch  
die Badehaube fehlte nicht. 39. Das warme Wannenbad. (Epi-  
darium.) 40. Das kalte Bad. (Frigidarium.) 41. Erneut. Sal-  
bung nach dem Bade und Behandlung mit dem Strigillis. 42. Ruhe  
nach dem Bade. 43. So pflegten die antiken Völker im Stadion  
und in den Thermen ihren Körper. 44. In unserer Zeit wurde  
bis vor kurzem fast nur die männliche Jugend und meist nur durch  
die Wehrmacht körperlich geschult. 45. Heute ist in Ländern ohne  
allgemeine Dienstpflicht der Sport die Hauptquelle der Volkskraft.  
46. Und so ersteht uns neu die ideale Körperkultur der Antike.  
7. Alt-Griechenland. 48. Jung-Deutschland. 49. Und wie vor  
hundert Jahren die Not der Zeit die Banner Jahns entrollte . . .  
50. . . so weisen uns auch heute wieder deutscher Sportsinn und  
deutscher Turnergeist den Weg zu Kraft und Schönheit. 51. Ende.

Länge: Teil I:	266 m		
II:	245 m	nach Kürzung	241,37 m
III:	293 m		
IV:	472 m		
V:	560 m		
VI:	651 m	nach Kürzung	625,65 m
<hr/>			
Gesamtlänge:	2587 m	nach Kürzung	2558,02 m

Der Bildstreifen wird zur öffentlichen Vorführung im Deutschen Reiche, auch vor Jugendlichen, zugelassen.

#### Folgende Teile sind verboten:

Im 6. Akt nach Titel 36: „Auch das Altertum kannte bereits das Wasenband“: die Szene, in der einer Römerin, die rechts im Bilde vor dem Bade sitzt, das Wasenband abgewickelt wird. Das Abnehmen der allerersten Wickelung kann bleiben. — Länge: 4,55 Meter.

Ferner die Szene nach Titel 40: „Das kalte Bad“: bei der zwei junge Römerinnen an einer Herde sich anfleiden, indem sie ihre Kleider über den nackten Rücken und die nackte Brust nehmen. — Länge: 3,20 Meter.

Gesamtlänge der Ausschnitte: 7,75 Meter.

Die verbotenen Szenen dürfen auch an anderer Stelle des Bildstreifens nicht gezeigt werden.

Berlin, den 16. Februar 1925.