

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 8 (1932)
Heft: 29

Artikel: Falsch und Richtig
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-756420>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

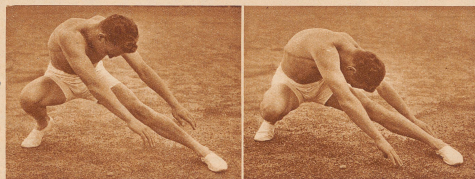
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

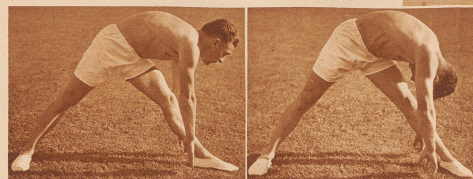
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kniebeugen rechts und Rumpfbeugen links schräg vorwärts

FALSCH: Kopfhaltung zu hoch, Oberkörper viel zu wenig gebeugt, falsche Schulterhaltung

RICHTIG: Oberkörper gerundet, Kopfhaltung tief. Die Rumpfbeuge muß so tief gehen, daß die Finger der gestreckten Arme den Boden streifen

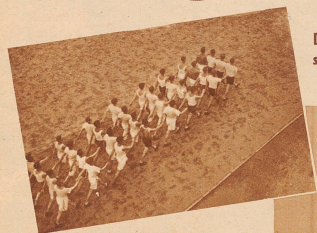


Rumpfbeuge links schräg vorwärts zu zweimaligem Rumpfwippen (Seitliche Aufnahme)

FALSCH: Haltung des Kopfes zu hoch, linker Fuß falsch ausgedreht, auch die Arme und Hände sind zu wenig gespannt, der Körper ist ungelockert

RICHTIG: Völlige Entspannung, der Kopf ist gesenkt und zieht gleichsam als Gewicht den Oberkörper nach unten, so daß das Gesicht beinahe den Oberschenkel berührt

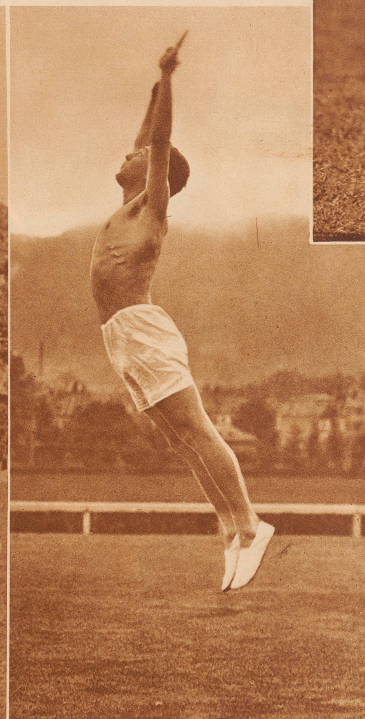
FALSCH UND RICHTIG



Die Turnsektionen auf dem Übungsplatz. Die Turner tragen das «Übungskleid». Das Festgewand wird erst dann hervorgeholt, wenn es «ernst» gilt

Die Sektions-Freiübungen des diesjährigen Eidgenössischen Turnfestes und ihre schwierigsten Bewegungsmomente. — Ein letzter Fingerzeig auf drohende Fehler!

Aufnahmen von E. Mettler



Sprung an Ort mit gestrecktem Körper und Armschwingen rückwärts hoch, zweimal

FALSCH: Diese fehlerhafte Haltung beim Sprung läßt sich nur mit einiger Anstrengung vermeiden. Durch den Schwung, den der Absprung erfordert, fühlt sich der Körper zu der in unserem Bild gezeigten halbkreisförmigen Beugung nur zu leicht versucht

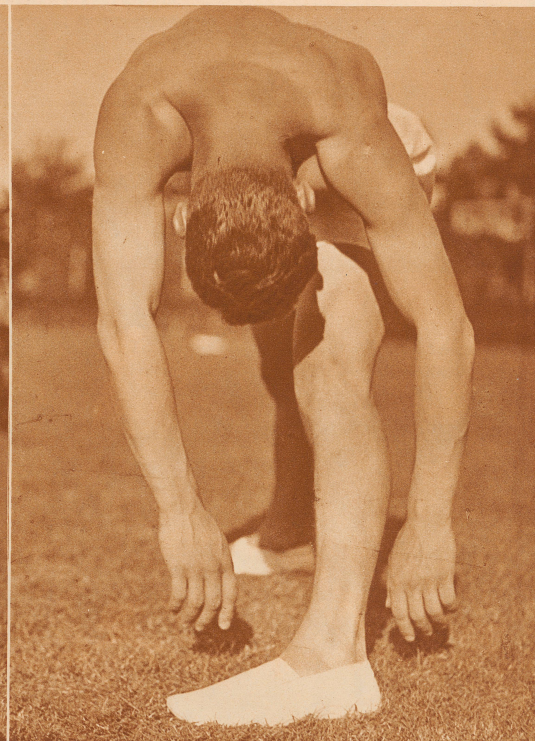
RICHTIG: Die Schwierigkeit dieses Bewegungsmomentes liegt darin, den Sprung mit gestrecktem Körper auszuführen. Unser Bild zeigt einen mustergültig ausgeführten Sprung



FALSCH:

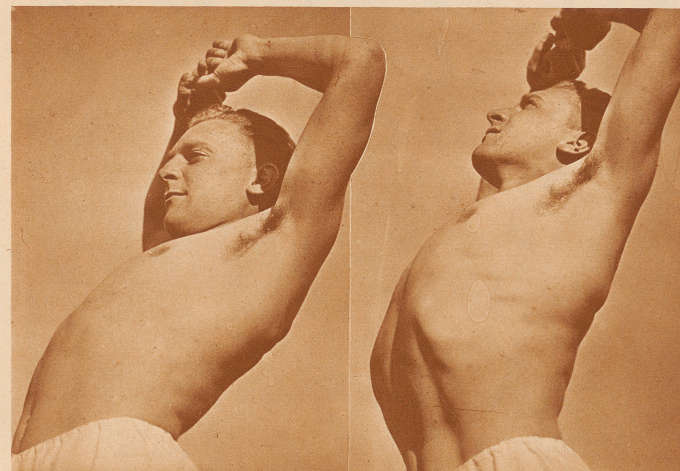
Deutlich ist hier die fehlerhafte Spannung in den Schultern, Armen und Händen sichtbar

Rumpfbeuge links schräg vorwärts zu zweimaligem Rumpfwippen (Aufnahme von vorn)



RICHTIG:

Sofort erkennt man hier die vollständige Lockerung und Entspannung des Körpers, der Arme, der Hand und der Finger



FALSCH:

Der gesenkte Brustkorb, das zu tief eingezogene Kreuz, der nach unten gedrückte Kopf, Armhaltung zu tief

Rumpfbeuge rückwärts mit Armheben seitwärts zur Hiebhaltung über dem Kopf

RICHTIG:

Tief einatmen, daß der Brustkorb sich dehnt und weitet, Kopfhaltung so, daß der tiefe Atemzug nicht abgedrückt wird. Armhaltung höher