**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: 28.11.2025** 

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



Kniebeugen rechts und Rumpfbeugen links schräg vorwärts FALSCH: Kopfhalrung zu hoch, Oberkör-per viel zu wenig gebeugt, fal-sche Schulterhaltung

RICHTIG: Dierkörper gerundet, Kopf-haltung tief. Die Rumpf-beuge muß so tief gehen, daß die Finger der ge-streckten Arme den Boden streifen



Rumpfbeuge links schräg vorwärts zu zweimaligem Rumpfwippen (Sei FALSCH: Haltung des Kopfes zu hoch, jach der Arme und Hände sind zu wenig ent-spannt, der Körper ist ungelockert

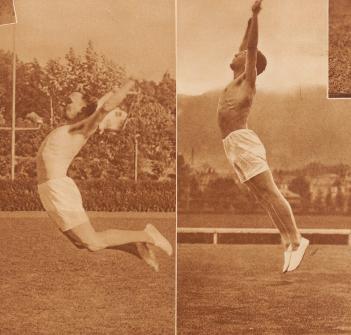
# FALSCH UND RICHTIG

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



Die Turnsektionen auf dem Uebungsplatz. Die Turner tragen das «Uebungskleid». Das Fest-gewand wird erst dann hervorgeholt, wenn es «ernst gilt»

Auf jedes Eidgenössische Turnfest hin stellt das technische Komitee des Eidgenössischen Turnvereins die obligatorischen Sektions-Freiübungen zusammen. Jeder Oberturner erhält als Wegweiser für seine Arbeit einen Führer für die vorgesehene obligatorische Sektions-Arbeit. In zahlreichen Einzelbildern werden in diesen Wegleitungen die Freiübungen und ihre wesentlichen Bewegungs - Momente sinnfällig veranschaulicht. Das Kapitel «Freiübungen» besprachen wir einläßlich mit dem derzeitigen eidgenössischen Oberturner Herrn Schaufelberger. Der sachkundige Turnführer verhehlte uns nicht, daß einzelne der für das diesjährige Fest aufgestellten Freiübungs-Momente etwas knifflig seien, und daß trotz der Bildvorlagen falsche Auffassung und unrichtige Durchführung sich nicht durchwegs vermeiden ließen. Einige der «beliebtesten» Fehler, gegen die tüchtige Oberturner immer und immer wieder anzukämpfen haben, halten wir hier im Bilde fest. Wir zeigen jeweils am Beispiel eines Einzelturners zuerst die falsche Haltung und daneben die richtige. Den Turnern zu Stadt und Land hoffen wir so einen willkommenen letzten Fingerzeig zu geben.



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

FALSCH: Diese fehlerhafte Haltung beim Sprung läßt, sich nur mit einiger Austrengung vermeiden. Durch den Schwung, den der Absprung erfordert, (inht sich der Körper zu der in unserm bild gezeigten halbstreifsrenigen Beugung nur zu leicht versucht.)

Bild zeigt einen mustergütig ausgeführten Sprung



RICHTIG:

FALSCH: Deutlich ist hier die fehler-hafte Spannung in den Schultern, Armen und Händen sichtbar

FALSCH:

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

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



Rumpfbeuge rückwärts mit Armheben seitwärts zur Hiebhaltung über dem Kopf

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

#### RICHTIG:

Tief einatmen, daß der Brustkorb sich dehnt und weiter, Kopfhaltung so, daß der tiefe Atemzug nicht abgedrosselt wird. Arm-haltung höher