

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

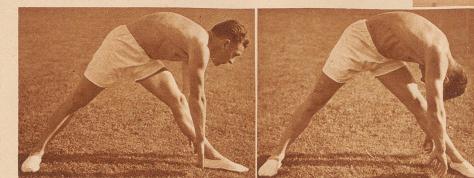
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 16.01.2026

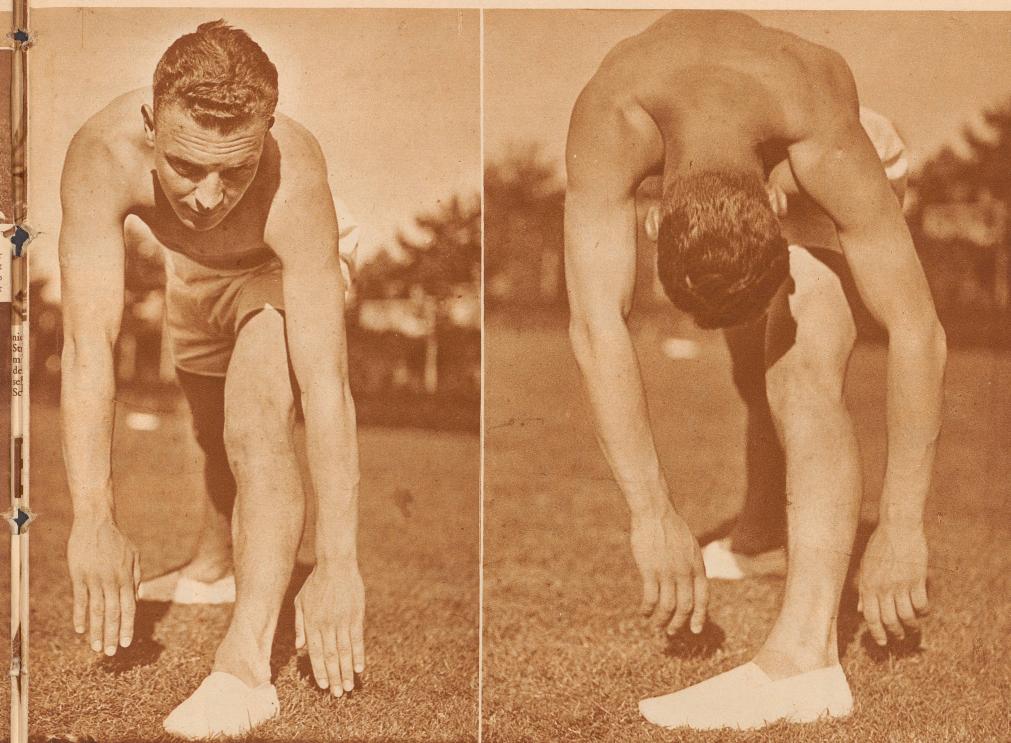
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kniebeugen rechts und Rumpfbeugen links schräg vorwärts
FALSCH: Kopfhaltung zu hoch, Oberkörper viel zu wenig gebeugt, falsche Schulterhaltung



Rumpfbeuge links schräg vorwärts zu zweimaligem Rumpfwippen (Seitliche Aufnahme)
FALSCH: Haltung des Kopfes zu hoch, linker Fuß falsch ausgedreht, die Arme und Hände sind zu wenig entspannt, der Körper ist ungelockert

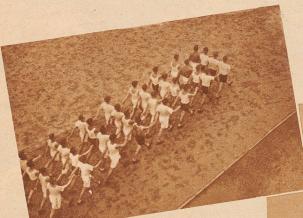


FALSCH: Kopfhaltung zu hoch, die fehlende Spannung in den Schultern, Armen und Händen sichtbar

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

RICHTIG: Man erkennt hier die vollen, tiefen Lockerung und Entspannung des Körpers, der Arme, der Hand und der Finger

FALSCH UND RICHTIG



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



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

Auf jedes Eidgenössische Turnfest hin stellt das technische Komitee des Eidgenössischen Turnvereins die obligatorischen Sektions-Freilübungen zusammen. Jeder Oberturner erhält als Wegweiser für seine Arbeit einen Führer für die vorgesehene obligatorische Sektions-Arbeit. In zahlreichen Einzelbildern werden diesen Wegleitungen die Freilübungen und ihre wesentlichen Bewegungs-Momente sinnfällig veranschaulicht. Das Kapitel «Freilübungen» besprachen wir einlässlich mit dem derzeitigen eidgenössischen Oberturner Herrn Schafelberger. Der sachkundige Turnführer verhehlt uns nicht, daß einzelne für das diesjährige Fest aufgestellten Freilübungs-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 die 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.

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

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



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 Anspannung nicht abgenutzt wird. Armhaltung höher