

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 11 (1935)
Heft: 48

Artikel: Keine Stubenhocker!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-755565>

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: 12.01.2026

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

Keine Stubenhocker!

Es ist eine Binsenwahrheit, daß es heute mit der Stubenhockerei endgültig aus und Amen ist. Man turnt, man wandert, man sportet, man atmet richtig und man tut das alles nicht bloß um des Turnens oder Sportes willen, sondern weil man sich gegen das Einrostnen vorsehen möchte, und weil biegsame, schmiegsame und für allerhand Anstrengungen brauchbare Muskeln als Voraussetzung gelten für Arbeitsfreude, Widerstandskraft und alles, was Erfolg verspricht. Man läßt sich diese Erkenntnis heute nicht mehr erst durch den Verlust der schlanken Linie aufdrängen, sondern läßt schon die Kinder sich tüchtig tummeln und schickt sie, wo es angeht, in die Rhythmusstunde. Es gibt viele Institute für Rhythmus- und Leibesübungen, die alle auf verschiedenen Wegen dem

gleichen Ziel zustreben. Wir greifen hier eines heraus, die Basler Wulff-Schule, die auf kluge Weise dem Kinde die turnerische Arbeit zum vergnüglichen und eifrig betriebenen Spiel werden läßt. Frau Wulff arbeitet gerne mit einer

*ganz besonderen Art von Turn- und Spielgeräten, aber bei ihr hängen nicht die Turner an den Geräten, sondern die Geräte an den Turnern; es sind leichte Geräte, Reifen und Stäbe, die in der rhythmischen und turnerischen Erziehung der Kinder eine wichtige Rolle spielen. Im Umgang mit diesen Dingen kauern und sitzen und liegen die Kinder oftmals auf dem Boden der Turnstube, aber es sind darum doch keine Stubenhocker, sondern ganz im Gegen teil kleine, frohe und ganz ahnunglose Kämpfer gegen das Stubenhockertum.

Aufnahmen Eidenbenz

Greifübungen des Fußes. Die Schließ- und Spreizmuskeln der Zehen sind bei fast allen Erwachsenen unentwickelt und verkümmert. Die hier im Bild gezeigte Übung erzieht zu einer ganz neuen Pflege des Fußes. Da zwischen Kopf- und Fußnerven ein enger Zusammenhang besteht, dürfte die zunehmende Geschicklichkeit des Fußes auch förderlich auf die geistige Entwicklung des Kindes wirken. Bild: Beim Knaben arbeitet alles mit: Hände, Gesicht und der nicht greifende Fuß. Dem Mädchen mit seinen gut gelagerten Zehen (linker Fuß) fällt das Greifen leichter, doch ist auch es möglich mit dem Kopfe bei der Sache.



Schwierige Beinstreckübung.
Der Knabe muß abwechselnd das rechte und das linke Bein anziehen und ausstrecken, und zwar in einer ziemlich schwierigen Gleichgewichtslage. Der Reifen am Boden schafft eine dem Turnenden willkommene Grenze und Einfriedung.

Das Spiel mit dem Reifen.
Die Beinmuskeln sollen geübt und in Tätigkeit gesetzt werden. Damit die turnerische Arbeit den Kindern nicht langweilig wird, steckt ihnen die Lehrerin einen Reifen zwischen die Zehen. Diese Reifen müssen sie nun abwechselnd gegen die Körpermitte und dann wieder von sich weg bewegen. Die Aufmerksamkeit ist so auf einen sichtbaren Gegenstand nach außen abgelenkt und der turnerische Zweck wird auf einem dem Kinde angenehm spielerischen Wege erreicht.

