

# Wenn Ihr es tun wollt, tut es jetzt!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **7 (1931)**

Heft 16

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-752843>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



Tiefatmen, Rumpfschwingen, den Körper kreisen lassen, — das alles im Freien, in der Sonne, leicht bekleidet: wie wohl das tut.

# Wenn Ihr es tun wollt, — tut es jetzt!



Die Dinge, die am einfachsten und anspruchslosesten aussehen, sind oft die schwersten: diese schmucklose Gleichgewichtsübung setzt langes Training voraus.



Ganz einfach auf dem frischen Rasen herumalben wie kleine Kinder ist auch schon eine schöne Sache; man vergißt dabei garantiert, daß man zwanzig, respektive dreißig, respektive . . . usw. Jahre alt ist.

Jetzt — wenn jemals — ist es Zeit! Jetzt — wenn jemals — rafft euch auf! Still und ad acta gelegt hat der Körper den Winter über geschlummert; einmal pro Woche erfolgte die Orgie des Skifahrens, aber sonst war Stille im Land. Nach Bureauschluß eilte man gesenkten Kopfes heim, warf sich ins Hauskleid und hatte nur *einen* Gedanken: sich einzuhäuseln, in Wärme zu verkriechen und Kreuzworträtsel zu lösen. Und nun hat sich der Kreis geschlossen, und wir erleben — neu, wie jedes Jahr — das Wunder des Wiederbeginns. Alles in uns wird ungeduldig, der Geist und der Körper, — vorzugsweise letzterer. Und was für eine gute Ungeduld ist das, wert, beachtet zu werden! «Es muß wieder etwas laufen,» verlangt der Körper gebieterisch, «ich brauche neue Sensationen, neuen Schwung, — gibst du mir die nicht, so mache ich dich alt.» Letzteres Wort genügt meistens, um die Frauen zu energischer Tätigkeit bereitzumachen. Und hat man das Glück, jetzt jung zu sein, so bietet sich an allen Ecken und Enden Gelegenheit zu jeder Art Bewegung: man kann sanfte, etwas sentimentale «Rhythmik» betreiben und alle seine Gefühle in Arm- und

Aus einer modernen «Müsterturnschule»: Auf den Händen herumwandeln ist das Mindeste, was man dort können muß; aber nicht turnerisch, exakt, in strenger Linie, sondern mit begeistert durcheinanderge-wirbelten, gelösten Beinen

Beinschwung legen; man kann qualvoll mensendicken, jeden einzelnen Muskel tausendmal verzerren, bis man eines Tages das erhebende Gefühl hat, daß man alles das kann, was die andern nicht können; man kann Leichtathletik bevorzugen — schon das Wort allein ist ein Genuß — und im langen, blauen, dekorativen Trainingsanzug auf grünem Rasen Speer werfen und Kugel stoßen; man kann es in der Akrobatik so weit bringen, daß man für die höhere Zirkuskarriere vorbereitet ist; und schließlich kann man, wenn man kann, ein Rhönrad erstehen und darin die halsbrecherischsten Kunststücke vollführen, als deren Resultat zum Schluß eine wirklich ganz große körperliche und in deren Gefolge auch seelische Sicherheit zu verzeichnen ist. Alles kann und soll man machen, — jetzt, jetzt.

• Als ich letzthin die Menschen auf der Straße genauer ansah, fiel mir diese neuerwachte Freude an der Bewegung bei den einzelnen Gangarten auf: die Frauen wiegten sich in Hüften und Schultern, die Männer hüpfen bei jedem Schritt von der Sohle auf die Fußspitze, und ein kleiner Lausejunge steckte seine sommersprossige Nase in die Luft und klappte mit den Haken. Das alles ist ja schon etwas, ein Anfang; aber wenn ihr könnt, tut mehr!

sk.