

# Falsch und Richtig

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **8 (1932)**

Heft 29

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-756420>

## **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.



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



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



**Rumpfbeuge links schräg vorwärts zu zweimaligem Rumpfwippen**  
**FALSCH:** Haltung des Kopfes zu hoch, linker Fuß nicht ausgebreitet, auch die Arme und Hände sind zu wenig entspannt, der Körper ist ungebogen.

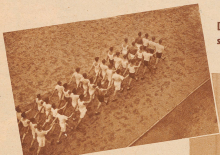


**RICHTIG:** Völlige Entspannung, der Kopf ist gerade und nicht gleichsam als Gewicht des Oberkörpers nach unten, so daß das Gesicht beimbe den Oberarmen horizontal verläuft.

# FALSCH UND RICHTIG

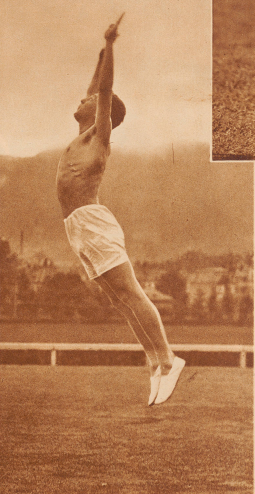
Die Sektions-Freibübungen des diesjährigen Eidgenössischen Turnfestes und ihre schwierigsten Bewegungsmomente. — Ein letzter Fingerzeig auf drohende Fehler!

Aufnahmen von E. Meffler



Die Turnsektionen auf dem Übungsplatz. Die Turner tragen die Übungsgeräte. Die Festgewand sind ein dem bevorzogenen, wenn es erlaubt gilt.

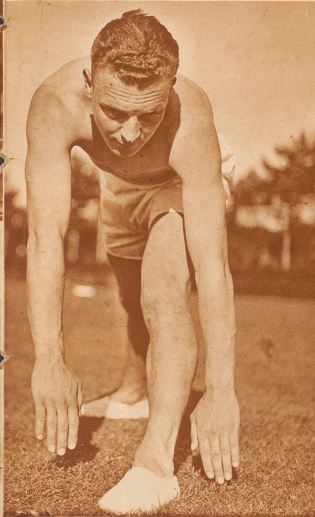
Auf jedes Eidgenössische Turnfest hin stellt das technische Komitee des Eidgenössischen Turnvereins die obligatorischen Sektions-Freibübungen zusammen. Jeder Oberturner erhält als Wegweiser für seine Arbeit einen Führer für die vorgesehene obligatorische Sektions-Arbeit. In zahlreichen Einzelbildern werden in diesen Wegleitungen die Freibübungen und ihre wesentlichen Bewegungs-Momente sinnfällig veranschaulicht. Das Kapitel «Freibübungen» besprechen wir einleitend mit dem derzeitigen eidgenössischen Oberturner Herrn Schaufelberger. Der sachkundige Turnführer verheißt uns nicht, daß einzelne der für das diesjährige Fest aufgestellten Freibübungs-Momente etwas knifflig seien, und daß trotz der Bildvorlagen falsche Auffassung und unrichtige Durchführung sich nicht durchweg vermeiden ließen. Einige der «beliebtesten» Fehler, gegen die tüchtige Oberturner immer und immer wieder anzukämpfen haben, haben 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.



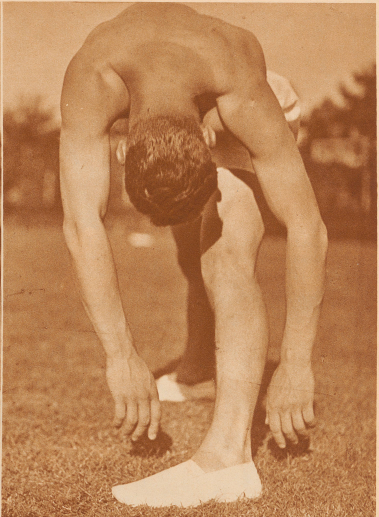
**Sprung an Ort mit gestrecktem Körper und Armschwingen rückwärts hoch, zweimal**

**FALSCH:** Diese fehlerhafte Haltung beim Sprung läßt sich nur mit einiger Unterstützung vermeiden. Durch den Schwung, den der Abprung erfordert, läßt sich der Körper so, wie in unserem Bild gezeigten halbkreisförmigen Beugung nur zu leicht vermeiden.

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



**FALSCH:** Deutlich ist hier die fehlerhafte Spannung in den Schultern, Armen und Händen sichtbar.

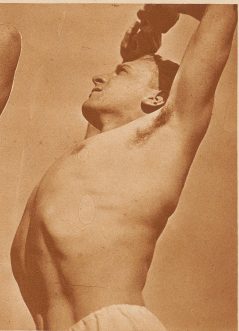


**RICHTIG:** Sofort erkennt man hier die vollständige Lockerung und Entspannung des Körpers, der Arme, der Hand und der Finger.

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



**FALSCH:** Der geringe Brustkorbdruck ist auf eingesenkte Rippen, die nach unten gedrückte Kopf-, Arm- und Handstellung zu sehen.



**RICHTIG:** Teil erkennen, daß der Brustkorb sich dabei und weiter hochhebt, so daß der volle Atemzug nicht abgebrochen wird. Arm- und Handstellung ist richtig.

Rumpfbeuge rückwärts mit Armheben seitwärts zur Hiebhaltung über dem Kopf