

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



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



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



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



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

# FALSCH UND RICHTIG

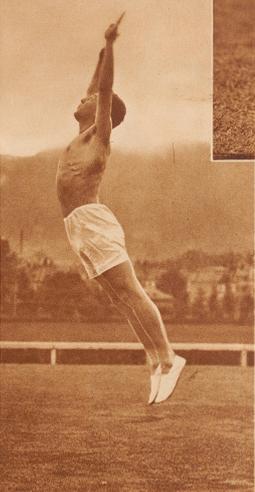
Die Sektions-Freibübungen des diesjährigen Eidgenössischen Turnfestes und ihre schwierigsten Bewegungsmomente. — Ein letzter Fingerzeig auf drohende Fehler!

Aufnahmen von E. Meffler



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

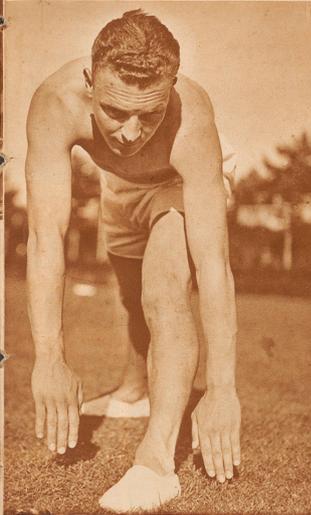
Auf jedes Eidgenössische Turnfest hin stellt das technische Komitee des Eidgenössischen Turnvereins die obligatorischen Sektions-Freibübungen zusammen. Jeder Oberturner erhält als Wegweiser für seine Arbeit einen Führer für die vorgesehene obligatorische Sektions-Arbeit. In zahlreichen Einzelbildern werden in diesen Wegleitungen die Freibübungen und ihre wesentlichen Bewegungs-Momente sinnfällig veranschaulicht. Das Kapitel «Freibübungen» besprechen wir ebenfalls 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.



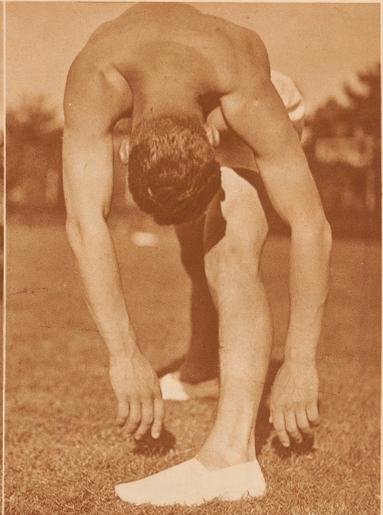
Sprung an Ort mit gestrecktem Körper und Armschwüngen rückwärts hoch, zweimal

**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 Bewegung nur zu leicht vermeiden.

**RICHTIG:** Die Schwierigkeit dieses Bewegungsmoments 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 vorne)



**FALSCH:** Der geringe Brustkorbdruck ist auf einengesehene Arme, der nach unten gedrückte Kopf, Armablenkung zu tief.



**RICHTIG:** Teil erkennen, daß der Brustkorb sich dabei und weiter hochhaltung so, daß der tiefe Atemzug nicht abgebrochen wird. Armhaltung höher.

Rumpfbeuge rückwärts mit Armheben seitwärts zur Hiebhaltung über dem Kopf