Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 8 (1932)
Heft: 29

Artikel: Schluss mit Ruck und Zuck!
Autor: Schaufelberger, Jean
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-756432

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: 30.06.2025

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

Schluß mit Ruck und Zuck!

Etwas von den Freiübungen

Von Jean Schaufelberger, Eidgenössischer Oberturner

Die forschende Wissenschaft, die gründlich mit dem militärischen Ruck und Zuck der alten Turnschulen aufräumte, führte Physiologen und Turnpraktiker zusammen. Sie sichteten die Freiübungen, die die Grundlage des ganzen Uebungsstoffes für die Turnvereine bilden, nach ihrem innern Werte. Sofern regelmäßig und planmäßig betrieben, vermögen sie die Körperhaltung und damit die Gestalt des jungen Menschen wesentlich zu beeinflussen. Indem sie jene Muskeln, die einer besonderen Kräftigung bedürfen, wie vorab den ganzen Apparat der Rumpfmuskulatur, entwickeln und fördern, begünstigen sie damit auch eine kräftige Entwicklung der unterlagerten Knochen und so vor allem die Ausbildungsform der Wirbelsäule (haltungsfördernde Uebungen). Andererseits wollen sie die oft versteiften oder wenig gelösten Gelenke lockern und diesen zur freien Beweglichkeit verhelfen (geschicklichkeitsfördernde Uebungen).

Demnach ist die Art, wie die Freiübungen ausgeführt werden, ganz besonders wichtig. Sie besteht aus einem regelmäßigen Wechsel zwischen Lockerung und Spannung. Eine Uebung beginnt aus dem vollständigen Ruhezustand des ganzen Muskelapparates (Lockerung) und führt zur stärksten Zusammenziehung (Spannung) desselben. Das Freiübungsturnen ist somit eine fortlaufend bewegte Arbeit in rhythmischer Form. Der Auswahl solcher Uebungen, die vorab für einen Sektionswettkampf obligatorisch sind und daher tausendfach wiederholt werden, kommt eine große Verantwortung zu. Der Eidgenössische Turnverein freut sich, damit an der Volksgesundheit und Volkswohlfahrt unserer Nation kräftig mitarbeiten zu können.

Jean Schaufelberger
technischer Leiter des Eidg. Turnvereins. – Unser Bild zeigt ihn als Kampfrichter. Er hatte die ungemein schwierige Aufgabe zu bewältigen, das Turntechnische des Festes zu organisieren. — Seine sachkundigen Mitteilungen dienten uns als wertvolle Unterlage zu den beiden Seiten 902 und 903 «Falsch und richtig»
Aufnahme Schaub

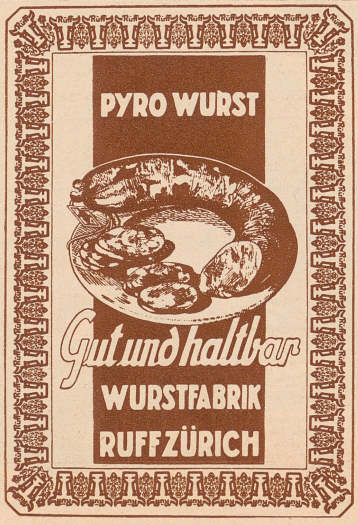
Für systematische Haarpflege benötigen Sie nach dem Haarwaschen ein Haarwasser, das die Schuppen beseitigt, die Kopfhaut stärkt und die Erneuerung der Haare ermöglicht. Im Zusammenhange mit GEOVI-SHAMPOO und auf der nämlichen sorgfältigen Grundlage wurde das GEOVI-ANTISEBOROL gearbeitet. Zu fettes Haar wird wieder voll und seidenglänzend. Qualität für fettes und für trockenes Haar.

Große Flasche (1/1) Fr. 5.—
Kleine Flasche (3/4) Fr. 3.50

Geovi
ANTISEBOROL

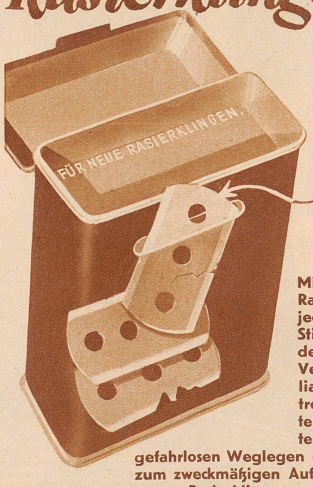
Wo nicht erhältlich direkt durch den Fabrikanten: DR. GEORG VIELI, BERN

Für jeden Schuh
die passende Creme!
Verwenden Sie die vorzüglichen
Schweizer Produkte Reform



PRO PRA

Für alte Rasierklingen



Mit jeder Tube Rasiercreme, mit jedem Shaving Stick und mit jeder Flasche Aqua Velva gibt Williams seinen Getreuen eine patentierte Schachtel gratis, zum gefahrlosen Weglegen der alten und zum zweckmäßigen Aufbewahren der neuen Rasierklingen.

Williams
SHAVING STICK
UND AQUA VELVA

Depot: O. Brassart Pharmaceutica A.-G., Zürich

Unsere gewaltigen Umsätze beschäftigen direkt und indirekt ein Regiment von Angestellten und Arbeitern. Diese geben wiederum ihren Verdienst einer Armee von Kaufleuten, Angestellten und Arbeitern weiter. Wer daher bei Möbelpfister kauft, nützt der schweizerischen Volkswirtschaft und daher sich selber.

GUTSCHEIN (Nr. 61)

Basel
Zürich
Bern

Als Leser der «Zürcher Illustrierten» erwarte ich unverbindlich und gratis photographische Vorlagen der Jubiläumsangebote zu: Fr. 690.—, 985.—, 1485.—, 1875.—, 2150.—, 2550.—, 3150.— (Nichtgewünschtes streichen)

Name: _____

Beruf: _____ Strasse: _____

Ort: _____

Möbel-Pfister A.G.