

Wozu? Sonderbare Trainingsmethoden

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **12 (1936)**

Heft 16

PDF erstellt am: **25.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-756869>

Nutzungsbedingungen

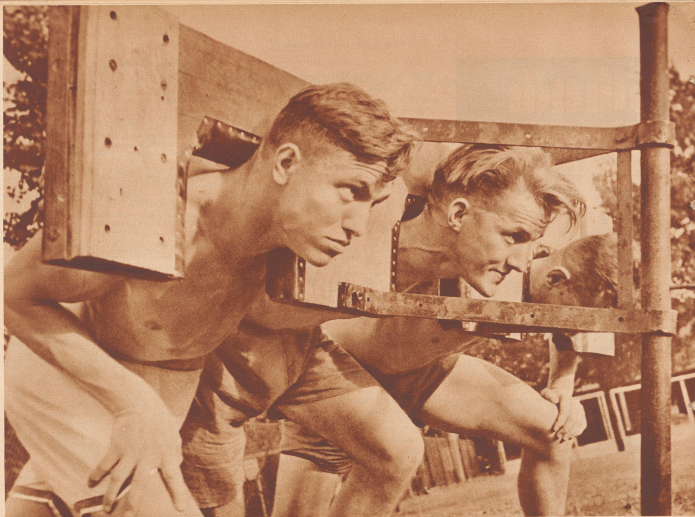
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



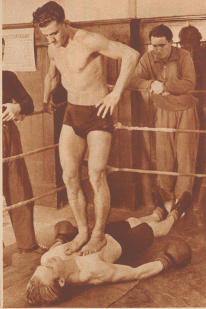
Rugby. Sie wollen mit dem Kopf durch die Wand, oder was tun sie da? Am Geißringbock über eine Rugby-Mannschaft das Gedulge. Das Training mit dem massiven, einem mittelalterlichen Okamusch nach, uneheliches Geis, entbehrt bestimmt der Eleganz, aber der wogende Bock, der während der Sommerpause den Geisler ersetzen muß, ist eine ganz zweckmäßige Erfindung.



Schwimmen. Der deutsche Meister über 200 Meter-Breitschwimmen, Karl Wintersberg, trainiert die Cavatsen, wofür die Beibehaltung von besonderer Wichtigkeit sind, mit einem Brett.



Handball. Geschwindigkeit, Geländigkeit und Fingervermögen muß ein erstklassiger Handballspieler besitzen. Nicht weniger weichen aber in die Treffsicherheit, damit der Ball auch wirklich im «Kasten» landet. Ein Berliner Sportlehrer hat sich und seinen Schülern eine solche Trainingsmöglichkeit geschaffen: er hat das Tor verriegelt und nur einen Ausschnitt von einem Quadermauer freigelassen. Der Ausschnitt ist so gebaut, daß er ständig umgibt werden kann, damit jede Ecke der Tors zum Berührungspunkt zu die Kugel komme.



Boxen. Der Boxsportlehrer bei Atemübungen mit einem Schüler, Gewicht sechs Pfund Meuschen, die etwas auf der Brust sind; aber ruhige Menschen kommen in der Faustkämpfe, wenn ein großer Brustkorb und eine gesunde Lunge erste Voraussetzung sind, überkaufe nicht in Frage.



Fußball. Ein gutes «Drill» geht zum guten Fußball. Aber damit es das Fußballvermögen verleiht, muß es oft und viel geübt werden. In der Regel wird die Ballführung mit Füßchen geübt. In gewissen Fällen ist es auf die Idee gekommen, an Stelle der Füßchen abgelegte Autoreifen zu benutzen. Die Idee ist originell und hat bei vielen Klubs, besonders in Deutschland, Eingang gefunden.

UNTER:

Hürdenlauf. Der deutsche Meister Troßbach beim Training. Troßbach hatte immer seine eigenen Trainingsmethoden, und durch die vielen Jahre, in denen er in dieser Disziplin Champion war, hat er gezeigt, daß sie sich bewährt haben. Den Hürden Sprung über die Hüfte läßt man am besten, indem man den Körper mit einer in der Höhe aufgelegten Latze awagt, tief herunterziehen. 1,06 Meter hoch ist die Hüfte, 1,29 Meter hoch liegt die Latze. Ansonsten wird ohne große Mühe schwingt Troßbach seinen Körper durch den 69 Zentimeter hohen Hürdenlauf.



AUFNAHMEN
G. WENNER

Wozu?

Sonderbare Trainingsmethoden

Sonderbare Trainingsmethoden hat es zu allen Zeiten und in allen Ländern und in allen Sportarten gegeben. Wozu? Natürlich um in Form zu bleiben und im entscheidenden Augenblick eine Höchstleistung herauszubringen. Die Sammlung von Trainingsbildern, die wir hier zeigen, sagt uns ganz allgemein, daß sich gewaltig anstrengen und streiten muß, wer ein Meister werden will. Doch soll das nicht heißen, daß diese Trainingsmethoden – wo immer es nur ist – nachgeahmt werden sollen, denn schließlich will ja gar nicht jeder, der Sport betreibt, ein Champion werden und hat also im Training solche Schikanen auch nicht nötig.