Wozu? Sonderbare Trainingsmethoden

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

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

Heft 16

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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

Nutzungsbedingungen

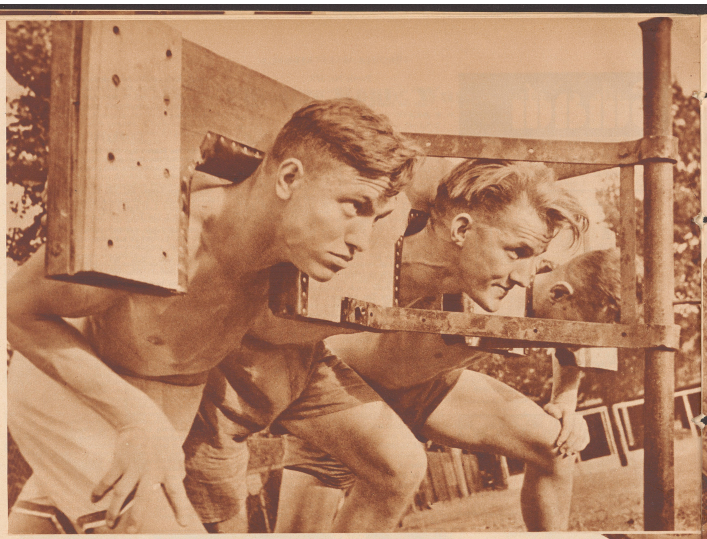
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

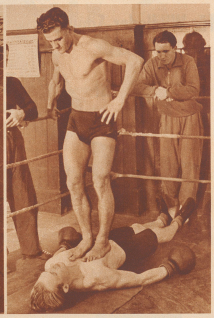
http://www.e-periodica.ch



Rugby. Sie wollen mit dem Kopf durch die Wand, oder was tun sie da? Am Gedrängebock übt eine Rugby-Mannschaft das Gedränge. Das Training mit dem massiven, einem mittelalterlichen Ochsenjoch nicht unähnlichen Gerät entbehrt bestimmt der Eleganz, aber der sogenannte Bock, der während der Sommerspielpause den Gegner ersetzen muß, ist eine ganz zweckmäßige Erfindung.

Schwimmen. Der deutsche Meister über 200 Meter-Brustschwimmen, Karl Wittenberg, trainiert das Crawlen, wofür die Beinbewegungen von besonderer Wichtigkeit sind, mit einem Brett.

Handball. Geschwindigkeit, Gelenkigkeit und Fangvermögen muß ein erstklassiger Handballspieler besitzen. Nicht weniger wesentlich aber ist die Treffsicherheit, damit der Ball auch wirklich im «Kasten» landet. Ein Berliner Sportlehrer hat sich und seinen Schülern eine ideale Trainingsmöglichkeit geschaffen; er hat das Tor vernagelt und nur einen Ausschnitt von einem Quadratmeter freigelassen. Der Ausschnitt ist so gebaut, daß er ständig umgehängt werden kann, damit jede Ecke des Tors zum Bombardement an die Reihe komme.



Boxen. Der Boxsportlehrer bei Atemübungen mit einem Schüler. Gewiß nichts für Menschen, die schwach auf der Brust sind; aber engbrüstige Menschen kommen ja für Faustkämpfe, wozu ein großer Brustkorb und eine gesunde Lunge erste Voraussetzung sind, überhaupt nicht in Frage.

Fußball. Ein gutes «Dribling» gehört zum guten Fußballspiel. Aber damit es das Prädikat «vorzüglich» verdiene, muß es oft und viel geübt sein. In der Regel wird die Ballführung mit Füßchen geübt. Irgendein Trainer ist 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.

Unten:

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 flachen Sprung über die Hürde übt man am besten, indem man den Körper mit einer in der Höhe aufgelegten Latte zwingt, tief herunterzugehen. 1,06 Meter hoch in die Hürde. 1,75 Meter hoch liegt die Latte. Anscheinend ohne große Mühe schwingt Troßbach seinen Körper durch den 69 Zentimeter messenden Zwischenraum.

AUFNAHMEN S. WEHNER

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 nun sei – 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.