Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 12 (1936)
Heft: 16

Artikel: Wozu? Sonderbare Trainingsmethoden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-756869

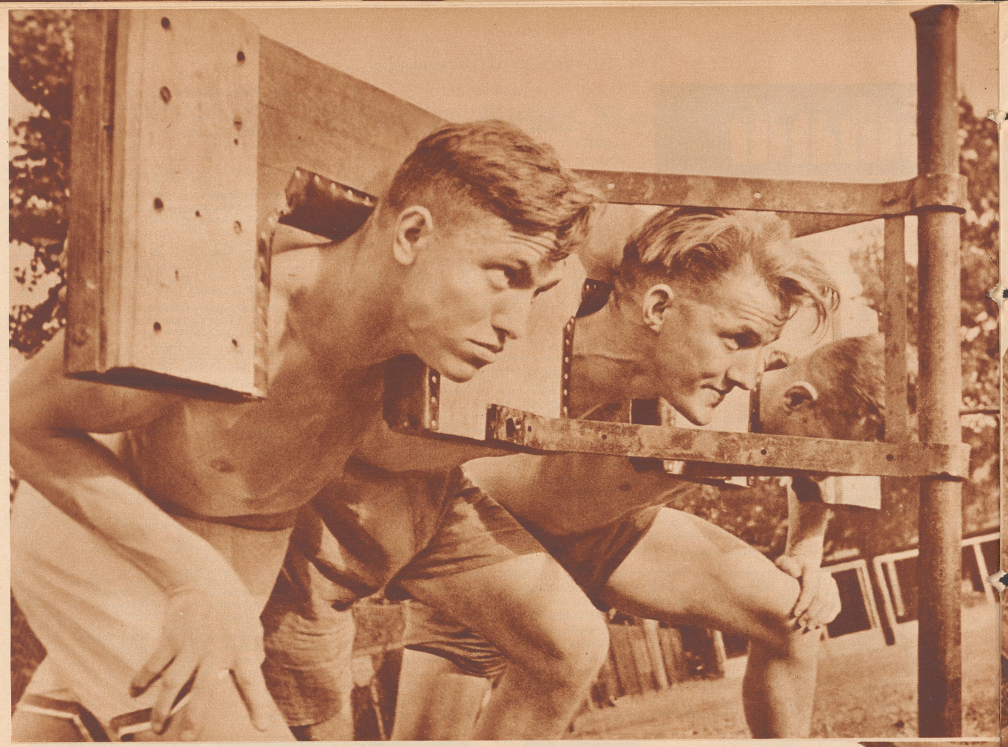
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 09.08.2025

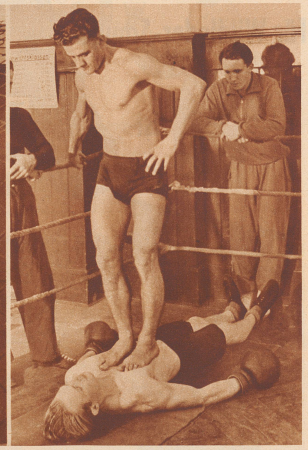
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



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 Borbardement 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 Fäßchen geübt. Irgendein Trainer ist auf die Idee gekommen, an Stelle der Fäßchen 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 besen, indem man den Körper mit einer in der Höhe aufgelegten Latte zwingt, tief herunterzugehen. 1,06 Meter hoch ist 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.