Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 13 (1937)
Heft: 36

Artikel: Von seltsamen Trainingsmethoden und anderen Sportmerkwürdigkeiten
Autor: Seeger, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-751934

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: 31.12.2025

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

Von seltsamen Trainingsmethoden

und anderen Sportmerkwürdigkeiten • Von Kurt Seeger

Eiserner Schwimmdreß und Laufschuhe mit Bleisohlen . . .

Sportliche Trainingsmethoden, auch sogenannte «allein seligmachende», gibt es wie Sand am Meer. Im Prinzip dürften alle darin übereinstimmen, daß der Trainingsbegriff nicht nur das genau geregelte technische Ueben zur Steigerung einer Leistung, sondern auch eine völlig neue, allein auf das angestrebte sportliche Ziel gerichtete Lebensführung in sich schließt.

Um so größere Unterschiede finden sich häufig in der rein technischen Arbeit, und oft hört man von Methoden, die im ersten Augenblick geradezu grotesk anmuten, aber doch einem sehr guten und schließlich auch einleuchtenden Gedanken zugrunde liegen. So gibt es beispielsweise in Japan die Samurei-Schulen, auf denen die kriegerischen und körperbildenden Traditionen der altjapanischen Ritterkaste gepflegt werden. Das äußerlich Wesentliche an den Methoden dieser Schulen, aus denen viele der jugendlichen Wunderschwimmer Nippons hervorgegangen sind, liegt darin, daß die Leibesübungen in der historischen Tracht der Samurei ausgeführt werden: im 45 Pfund schweren Panzer. Das gilt sogar für die . . . Schwimmübungen, bei denen sich also dann Altertum und Neuzeit — der eisenbeschlagene «Badeanzug» und der auf die modernsten Erkenntnisse der Verwirrungstheorie aufgebaute Kraulstil — sozusagen die Hand reichen.

Der «Witz» solcher Methoden liegt darin, daß der Trainierende unter weitaus schwereren Bedingungen, als er sie im Wettkampfe vorfindet, seine sportliche Aufgabe zu meistern lernt. Um so leichter wird ihm das dann im Wettkampf selbst gelingen, um so größer — bei gleichem Kraftaufwand — die Wettkampfleistung sein.

Diese Art der außergewöhnlichen Trainingsbelastung, die, wie betont sei, nicht für jeden Kampfsportler, schon gar nicht für den sensiblen und den in Hochform taugt, ist auch in Europa schon seit langen Jahren bekannt. Einer ihrer überzeugtesten Vertreter war der ehedem sehr berühmte englische Langstrecken- und spätere Berufsläufer Schrubb, seinerzeit eine ebenso außergewöhnliche Erscheinung, wie sie in der jüngeren sportlichen Vergangenheit der große Finne Nurmi war. Schrubb, der jahrzehntelang viele, zeitweilig sogar alle Weltrekorde im Langstreckenlauf hielt, pflegte im Training in Schuhen zu laufen, deren Sohlen mit starken . . . Bleiplatten beschlagen waren. Die Muskel- und Organkraft, die er sich unter diesen erschwerten Trainingsbedingungen anerzog, bewirkte im Wettkampfe selbst, in welchem er die üblichen leichten Laufschuhe trug, seine langjährige Unbesieglichkeit . . .

Boxertraining auf der Laderampe . . .

Auch im Boxsport bedient man sich zuweilen Methoden, die an sich mit Sport und den üblichen Trainingsbegriffen nichts zu tun haben und dem Außenstehenden recht sonderbar erscheinen. Immerhin hat man sich schon daran «gewöhnt», daß Boxer entweder zur Einleitung ihres (technischen) Haupttrainings, oder als Mittel, um die im Training erreichte Hochform zu erhalten und sich vor dem gefürchteten Zustand des Uebertrainiertseins (fälschlich Uebertraining genannt) zu schützen, sich als Holzfäller oder Waldarbeiter betätigen.

Etwas «ausgefallener» ist der Weg, den der gegenwärtige Weltmeister aller Kategorien — Jimmy Braddock — geht, um einen in sorglosen Tagen in Florida erworbenen . . . Schmerbauch abzutrainieren. Braddock hat, bevor er in einem sehr tapferen Kampf dem Ring-Clown Max Baer den Titel abnahm, fast nur graue und karge Tage gekannt. Er war damals Transportarbeiter bei der Eisenbahn, hatte tagein, tagaus schwere Lasten zu tragen und . . . einfach keine Zeit, einen Bauch «anzusetzen». Da die Erinnerung an diese Tage noch nicht verblaßt war, ging Braddock eines (schöneren) Tages zur Eisenbahndirektion mit der Bitte, seine frühere Tätigkeit als Training wieder aufnehmen zu dürfen. Er durfte — und je mehr fremde Lasten er trug, um so weniger eigene brauchte er zu tragen, bis der alte Adam eben wirklich wieder der alte war: ohne Fettpolster und sonstige «Guttags-Störungen» . . .

Langstreckler im Schlafe . . .

Der Langstreckenläufer, überhaupt der Dauersportler, ist ein Mensch mit einer besonderen «seelischen Struktur». Der Physiologe (E. R. und W. Jaensch) spricht auch von einem besonderen — desintegrierten, tetanoiden — Typ. Volkstümlich sagt man: er, der Langstreckler, habe entweder «keine» Nerven oder aber Nerven «wie Stricke». Man meint damit jene gewisse «seelische Robustheit», die Voraussetzung für die Geduld ist, die den Langstreckler befähigt, Runde um Runde oder Kilometer um Kilometer mit einer bestimmten Zurückhaltung der Kräfte zurückzulegen. Der «explosiver» veranlagte Sportler: der Kurzstreckenläufer, Springer und Werfer, der in unserem nervösen Zeitalter in der Ueberzahl ist, bringt diese Geduld, mit seinen Kräften hauszuhalten und sie in einen längeren «Ablauf» einzugliedern, einfach nicht auf; er gibt sich schneller, unbeherrschter aus, ist «leergelaufen», wenn sich der Mann mit der sogenannten «Lasttierpsyche» gerade «warmgelaufen» hat.

Es kommt natürlich vor, daß auch der Langstreckler selbst — sei es durch die Einförmigkeit einer reizlosen Wegstrecke oder durch gelegentlich in jedem Menschen auftretende körper-seelische Unstimmigkeiten, die in das hochinteressante Gebiet der bekannten kampfsportlichen (und arbeitsphysiologischen) Reaktionserscheinung des «toten Punktes» fallen — seelisch ermüdet und dazu neigt, seine restlichen Kräfte unbeherrscht verpuffen zu lassen. Interessant sind die «Hilfsmittel», deren sich der Langstreckler bedient, um solchen kritischen Zuständen vorzubeugen. Aus der großen Fülle bekannter «Rezepte» dieser Art sei das des — schon einmal erwähnten — berühmten — englischen Langstrecklers Shrubb herausgegriffen, der einmal erklärte: «Man lege den Weg gleichsam schlafend zurück und bilde sich ein, man träume nur, daß man laufe. Dies ist nämlich ein vorzügliches Mittel, das Gefühl zu erwecken, daß man sich nicht zu sehr anstrenge; infolgedessen empfindet man die Müdigkeit viel weniger und kommt auch über die sogenannten «toten Punkte» viel schneller hinweg.»

Mit «Schürhaken» und «Eigenblut» im Fels . . .

Sportliche Hilfsmittel «greifbarer» Art kennt man besonders im Bergsport, wo sie, ursprünglich verpönt, bei fortschreitender Zielerweiterung, die eine obere Grenze, ein «unmöglich» überhaupt nicht mehr kennt, geradezu unentbehrlich geworden sind. Selbstverständlich hat auch hier die Zeit und die mit ihr jeweils verbundene «Richtung» und Aufgabenstellung manchen Wandel der Form geschaffen. In den ersten Jahrzehnten der alpinen Erschließungen, die bereits mehr als hundert Jahre zurückliegen, ging man den Bergen allen Ernstes mit langen Leitern und Springstöcken «zu Leibe», Hilfsmittel, die immerhin in Gletscherbrüchen manchen guten Dienst zu leisten vermochten, wenn auch die Mühe, die ihr Transport verursachte, in einem deutlichen Mißverhältnis zum Nutzen an sich stand.

Zu den bekanntesten früheren Hilfsmitteln im Fels zählte auch die Kletterstange, die etwa 2½ Meter lang und mit zwei rechtwinklig abgebogenen Stahlspitzen (zum Einhaken in einen Spalt) versehen war, und die zuerst von K. Hofmann, einem der alpinen Pioniere der siebziger Jahre benutzt wurde. Auch der dreizackige Seil-Wurfanker, mit dem man exponiert stehende Felsnadeln anging, die verschiedenen Arten von Kletterhandeisen (etwa 70 Zentimeter lange «Schürhaken», mit denen man den «Griff» verlängerte) und eine Klettervorrichtung, die einem Eispickel ähnelte, gehörten zum Rüstzeug des Bergsteigers (vom seit jeher unentbehrlichen Seile ganz zu schweigen).

Die wichtigsten heutigen Hilfsmittel sind — im Fels: der Ringhaken mit geschweißtem Ring; der aus einem Stück geschmiedete Fiechtl-Haken nach dem berühmten «Ost»-Alpinisten H. Fiechtl, ohne den die moderne Klettertechnik undenkbar wäre; der Karabiner zum Einhaken des Seils; der Kletterhammer zum Einschlagen der Haken; das Trittbrett (Steigbügel) zur Ueberwindung tritt- und griffloser Platten; vor allem aber der Kletterschuh selbst mit der griffigen, auch im nassen Fels nicht versagenden Manchon-Filzsohle, die der bekannte Bergführer Kreß zuerst erprobte; im Eis: die unentbehrlichen Steigeisen, der Eispickel und der von Dr. Fritz Rigele-Linz erfundene, von Willo Welzenbach (der am Nanga Parbat ausruht) verfeinerte Eishaken . . .

Die Lösung des wohl größten ostalpinen Problems, die Erstbegehung der Nordwand der Großen Zinne durch die bekannten Bergführer Dimai und — teilweise — Comici aus Cortina im Jahre 1933, erforderte 200 Meter Seil, 150 Meter Reepschnur, 90 Mauerhaken, 40 Karabiner und . . . . 4 Tage schwersten Kampf. Aber die Nachfolger hatten es schon leichter. Vier Wochen später durchstiegen Peter und Paul Aschenbrenner die lotrechte, wahrhaft königliche Wand in «nur» 22 Stunden; ein Jahr darauf schafften zwei Münchner Alpinisten den gleichen Weg in 18 . . .

Alle zuerst erwähnten Hilfsmittel der Frühalpinistik waren Erfindungen und Notbehelfe jener Bergsportenthusiasten, die aus dem Flachlande kamen. Die eigentlichen Bergbewohner jener Zeit, die erst in zweiter Linie zu den treibenden Kräften im Bergsport zu rechnen sind, kannten weder Hilfsmittel noch besonderes Schuhwerk. Wenn schwierige Stellen ihnen den Weg versperrten, zogen sie sich die Schuhe aus und gingen sie . . . barfuß an. Waren die Schwierigkeiten aber auch so nicht zu zwingen, so umging man sie eben, damit unbewußt dem famosen Lehrsatz des Klettergenies Hans Dülfer folgend, der da lautet: «Man geht, solange es geht, und wenn es nicht mehr geht, macht man einen Quergang und geht weiter.» Wenn es aber überhaupt nicht mehr gehen wollte, weder vorwärts, noch zurück, so half man sich — wie von einem Jäger, der sich in der riesigen Hochstadel-Nordwand verstiegen hatte, und einem Bergburschen, dem die Erstbesteigung der Kreuzspitze gelang, berichtet wird — auf ganz und gar absonderliche Weise: indem man sich mit einem Messer in die . . . Fußsohlen schnitt und die Klebfähigkeit des Blutes (!) zur Ueberwindung der sonst ungangbaren Stelle ausnutzte. Daß dieses besondere und «letzte» alpine Hilfsmittel aus dem berühmten «besonderen Saft» nicht dem Gebiet der Fabel entstammt, sondern allgemein bekannt gewesen sein muß, geht nicht zuletzt aus Schillers «Gemsjäger» hervor, «der sich anleimt mit seinem Blut . . .»

Ein Kronzeuge der «Barfüßler» ist der bekannte Alpinist Thurwieser, den 1840 ein barfußlaufender Senn auf die fast 3000 Meter hohe Ahornspitze begleitete; auch ist von dem berühmten Südtiroler Bergführer Sepp Innerkofler (†) bekannt, daß er sich einst aus einer schwierigen Wandstelle der Kleinen Zinne nur dadurch zu retten vermochte, daß er seine Schuhe abstreifte, sie abwarf, und barfuß jene winzigen Tritte ertastete, die in gangbareres Gelände zurückführten . . .

650 Kilometer ersegelt und «erfroren» . . .

Die Anforderungen in der Kunst der Navigation eines Freiballons, der des Segelflugs zweifellos verwandt, sind keine geringen. Immer wieder erstaunlich wirkt die feinnervige Reaktionsfähigkeit dieser Riesengasbälle von mehr als 2000 cbm Inhalt: eine einzige Handvoll Sand, die ausgeworfen wird, läßt den Ballon schon um 20 Meter höher steigen, eine Schaufel voll bringt ihn gar in eine andere Luftrichtung.

Die Höhensteuerung wird zur Kunst des Ballonführers; die Luftströmungen sind in verschiedenen Höhen . . . verschieden. Es kommt zu der den Laien überraschenden Erscheinung, daß zwei zu gleicher Zeit startende Ballons nach zwei verschiedenen Richtungen «abgondeln», und zwar werden diese beiden, oft genau entgegengesetzten Richtungen von den Führern bewußt, willkürlich gewählt, nach einem genau durchdachten, aus der Kenntnis der Wettermeldungen aufgebauten Plan. Feinstes «Fingerspitzengefühl», erworben durch langjährige Erfahrung, sagen dem Piloten, daß gerade die Strömung der gewählten Luftschicht den besten Trieb, die günstigste Auswertung verspricht. So vertraut er sich ihr und keiner anderen an, wie ja auch der Skipper eines Wasserseglers den Schlag wählt, der ihm als der aussichtsreichste erscheint.

Im Gordon-Bennett-Wettbewerb 1930, als der Amerikaner Van Orman von Cleveland aus mit einer Flugstrecke von 873 Kilometern Sieger blieb, geriet der deutsche Ballonfahrtpionier Dr. Kaulen-Elberfeld mit seinem Ballon «Barmen» in große Schwierigkeiten. Schwere Fallböen, gefürchtete Begleiter von Sturm und Gewitterzentren, drückten den Ballon zum Erdboden hinunter. Man war gezwungen, allen Ballast, ja sogar alle überflüssigen Kleidungsstücke abzuwerfen, um wieder die Höhe zu gewinnen. Später zeigte es sich, daß jene abgeworfenen Kleidungsstücke durchaus nicht «überflüssig» gewesen wären, denn der Ballon stieg über 6000 Meter hoch und die Insassen froren «wie die Schneider». Schließlich wurde die Kälte derart unerträglich, daß nichts anderes übrig blieb, als zu landen. Trotz aller Fährnisse und Ungemütlichkeiten hatte Dr. Kaulen aber immerhin noch 650 Kilometer ersegelt und «erfroren» und damit einen guten, wirklich heroisch erkämpften dritten Platz erreicht.

Dr. Kaulen kann eigentlich als eine Art «Spezialist» schwieriger und durchkämpfter Ballonfahrten gelten, ist er doch auch Inhaber des Gordon-Bennett-Flugdauerrekordes, da er es fertig brachte, im Jahre 1912 volle 87 Stunden, also länger als dreieinhalb Tage, in der Luft zu bleiben.

1925 trieb der Ballon des vorhin genannten Amerikaners Van Orman weiter als es je zuvor einem G-B-Konkurrenten gelungen war. Aber er mußte leider disqualifiziert werden, weil er auf dem . . . Deck eines Ozeandampfers, auf hoher See, landete und nicht, wie die Bestimmungen vorschreiben, auf dem Festlande . . .