

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

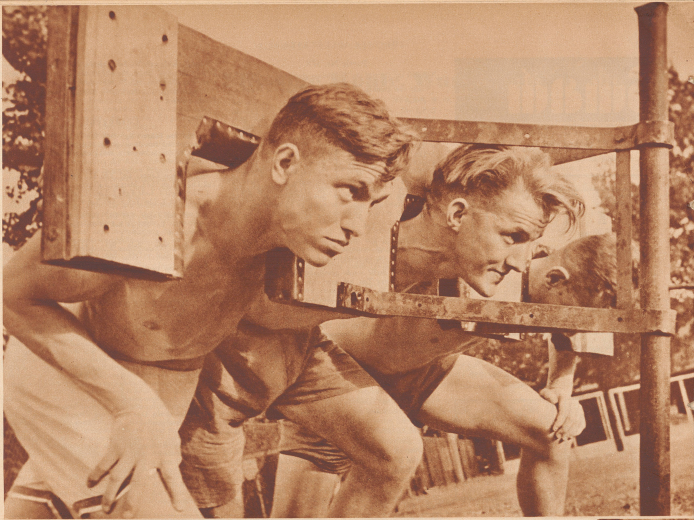
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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



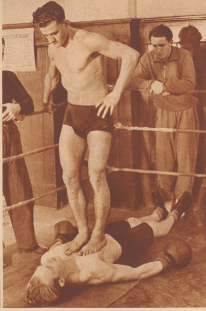
Rugby. Sie wollen mit dem Kopf durch die Wand, oder was tun sie da? Am Geisbüchlein über eine Rugby-Mannschaft das Gedächtnis. Das Training mit dem massiven, einem mittelalterlichen Okamusch nicht unähnlichen Gerät, erlehrt bestimmt der Erläuter, aber der sogenannte Bock, der während der Sommerpause den Geisör ersetzen muß, ist eine ganz zweckmäßige Erfindung.



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



Handball. Geschwindigkeit, Geländigkeit und Fingerschnelligkeit 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 solche Trainingsmöglichkeit geschaffen; er hat das Tor verriegelt und nur einen Ausschnitt von einem Quadermauer freigelassen. Der Ausschnitt ist so gebaut, daß er ständig umgelegt werden kann, damit jede Ecke der Tors zum Berührungspunkt zu die Kugel komme.



Boxen. Der Boxsportlehrer bei Atemübungen mit einem Schläger, Gewicht sechs bis Achtzehn, die etwas auf der Brust sind; aber ruhige Menschen können je für 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
VON
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.