Westdeutsche Sport Zeitung

4. April 1926 — Wochenbeilage des General-Anzeigers für Elberfeld-Barmen — Nr. 14

Waldläufe im Westen!

Im Wuppertal startete man von Vohwinkel aus

Photo-Hansa

Zum Beginn der Leichtathletikzeit!

Die Leichtathletiksaison beginnt — d. h. nicht, daß der Leichtathlet, die Leichtathletik bisher geruht hätten. Auch jeder Nichtsportler weiß, daß nicht nur der Leichtathlet, sondern der Sportler überhaupt, sofern er hohe Leistungen zu erreichen bestrebt ist — es brauchen nicht gleich Höchstleistungen zu sein —, keineswegs mit dieser Leistung beginnen kann. Es ist Vorbereitung nötig.

Von der Zeit der **Waldläufe**, in der **Deutschen Waldlauf-Meisterschaft** Höhepunkt und Abschluß zugleich findend, leitet — im großen gesehen — die Periode der Staffelläufe über zu den Monaten der zahlreichen leichtathletischen Veranstaltungen, zu den Leichtathletik-Meisterschaften der Bezirke, der Landesverbände und endlich zu den Deutschen Meisterschaften. In dieser Zeit gilt es für den Leichtathleten, durchtrainiert und auf das sorgfältigste vorbereitet in den Wettkampf zu gehen; denn diese Zeit stellt an seine Leistungsfähigkeit jeweils höchste Ansprüche. Ein untrainierter Körper würde nicht nur bei Höchstanforderungen versagen, sondern bald auch der geringeren Mehrleistung nicht mehr entsprechen können.

Die Notwendigkeit der allgemeinkörperlichen Vorbereitung ist mit der wachsenden Bedeutung der Leibesübungen immer mehr erkannt worden. Während man früher auf eine allgemeine und sogar auch spezielle Ausbildung wenig Wert legte, ja sie nicht einmal kannte, ist sie heute von weittragender Bedeutung. Man braucht nicht gleich an die schwierigen Bewegungen zu denken, die etwa der Stabhochsprung stellt, der nicht nur außerordentliche Kraft, nicht nur Geschicklichkeit und Mut, sondern unbedingt ein langes, ja jahrelanges intensives Training notwendig macht. Ein Anfänger soll nicht sofort mit dem Springen beginnen, sondern seinen Körper erst genügend vorbereiten, daß er den Anforderungen seines Spezialsports genügen kann. Das ist einmal eine — eigentlich selbstverständliche — Voraussetzung für die Erreichung einer Bestleistung, das ist zum andern Mal aber auch die vernünftige Forderung auf eine Allgemeinbuch- und -ausbildung des Körpers. Auch muß der Körper erst die Kugelbewegungen eines Sprunges oder Wurfes beherrschen, ehe er selbst die Technik in richtiger Form ausführen kann. Je größer die Leistungen sind, die man von seinem Körper verlangen will, desto intensiver muß die Vorbereitung sein. Eine gute Vorbereitung ist zugleich die halbe Ausbildung.

Endlich eine Entscheidung!

(Ausgerechnet Horn sicherte Nord gegen West den hart erkämpften, kaum verdienten 2:1-Sieg nach Verlängerung vor 40 000 Zuschauern im Altonaer Stadion)

★

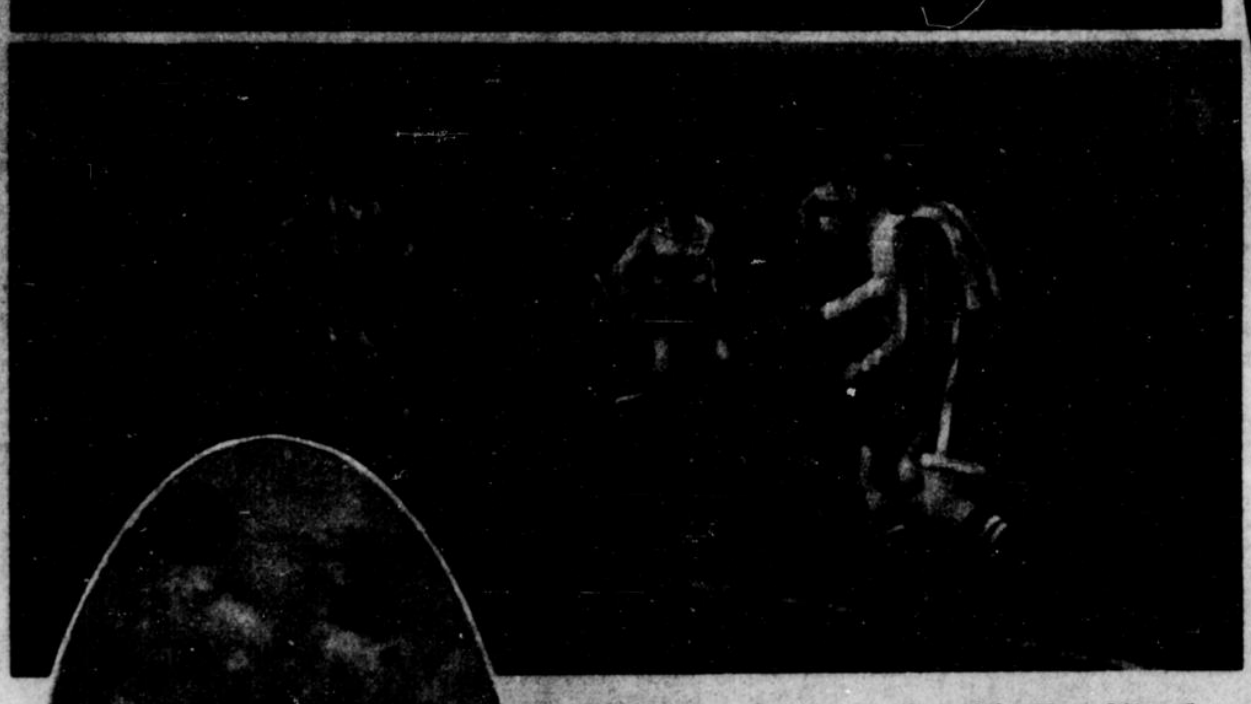
Rechts:

Der Ausgleich für Nord: als Horn (im Sprung) aufs Tor schoß, warf sich der West-Torwart Peiß, Düsseldorf; ehe er sich wieder erheben konnte, lenkte Widmaier, Kiel, hoch in die obere rechte Ecke des leeren Kasteus, 1:1 Aufnahmen Schirm

Unten:

Wie der Westen in Führung ging: eine Vorlage Kupferas an Albrecht, Düsseldorf, schoß der Duisburger Sabenheim II an Flory und dem sich werfenden Hüter Wentorf vorbei ein, 1:0. Jubelnd reißen die Rheinländer die Arme hoch. Die Verteidiger Müller und Beier resignieren still

So köpfte Schmitz, der Kölner Linksaußen, zum freistehenden Swatosch. (Im Ohligs: Sülz 07 — Hagen 1872 4:1 vor 6000 Zuschauern) Klein



Links: Als der linksrheinische Spitzenreiter seine verdiente erste Niederlage erlitt: hier freilich brachte noch Glasebach (×) Schutz das 1. Tor. (Im Duisburg: Borussia Rheine — Preußen Krefeld 3:2 vor 7000 Zuschauern) Klein

Im Oval: Angriff und Abwehr vor dem Tor der Bergischen. (Im Düsseldorf: Krefeld-Oppum — Tv. Remscheid 61 8:2) Lensen

Oppum Turner-Handballmeister!

Ein Durchbruch der Ringstürmer. (Im Barmen: T. C. Solingen 86 — Sportfreunde Siegen 5:3) Photo-Klein

Noch eine Zigarre, bitte?

Nein danke, ich erfrische nach jeder Zigarre erst den Mund mit einigen Dr. Hillers Pfeffermünz. Die nächste schmeckt dann umso besser.

Machen Sie es doch auch so, Sie werden bestimmt mehr Genuß vom Rauchen haben.

Dr. HILLERS Pfeffermünz extra stark

Druck von W. Girardet, Essen.