



Der erste Sieg – eher noch Bange als Siegesfreude zeigt das Gesicht des zukünftigen Weltmeisters.

treffen. Die Stöße sollen dabei gerade aus der Schulter heraus geführt werden. Am Doppelendball, der durch Gummistrang an Decke und Fußboden befestigt ist, wird die Schnelligkeit und Genauigkeit der Schläge verbessert. Weiter wird dann die Arbeit an der „Birne“ fortgesetzt. Mit beiden Fäusten soll die Birne schnell und so oft als möglich gestoßen und geschlagen werden. Die Uebung an der Birne ist ein gutes Training für die Augen, denn es hängt später sehr viel davon ab, wie schnell und richtig das Auge die Situation erfaßt.

Sind Sie in diesen Uebungen weit genug fortgeschritten, so folgt ein leichtes Training mit einem Gegner, um noch den letzten Schliff zu erhalten und um sich nun allmählich an die Gegenangriffe des lebenden Gegners zu gewöhnen; denn das bisherige Ueben erfolgte ja nur mit und an toten Gegenständen. Dieses Training wird zweckmäßig mit anderen Sportarten noch ergänzt (Seilspringen, Läufe von 1500 bis 3000 Meter u. a. m.). Wurde erst auf Allgemeines und später auf Schlag- und Treffsicherheit im besonderen Wert gelegt, so ist jetzt unbedingt