

21 156.  
468

RUDE RN

und

# TRAINIREN.

Ein Leitfaden im Rudersport

von

**Fritz Grumbacher.**

Motto:

Mens sana in corpore sano.

Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage.

Illustriert.

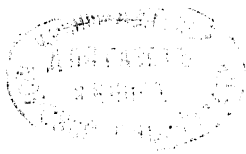
9 10 5  
WIEN 1886.

Verlag der Buchhandlung für Sport von Friedrich Beck  
Augustinerstrasse 8.



931-5480

~~~~~  
 Alle Rechte vorbehalten.  
 ~~~~~



HERRN

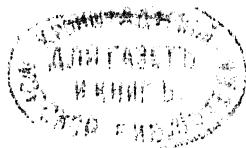
EDWARD DRORY

in Wien

in freundlicher Erinnerung

gewidmet

von dem Verfasser.



# INHALT.

|                   | Seite |
|-------------------|-------|
| Vorwort . . . . . | V     |

## I. Theil. Rudern.

Capitel

|   |    |
|---|----|
| I. Das Boot und seine Ausrüstung . . . .  | 1  |
| II. Der Unterricht der Anfänger . . . . . | 15 |
| III. Fehler beim Rudern . . . . .         | 27 |
| IV. Sliding . . . . .                     | 31 |
| V. Sculling . . . . .                     | 32 |
| VI. Steuern . . . . .                     | 36 |

## II. Theil. Trainiren.

|  |    |
|--|----|
| VII. Die Auswahl der Bootsmannschaft . .                         | 43 |
| VIII. Die Zeiteintheilung . . . . .                              | 47 |
| IX. Gehen und Laufen zu Trainingzwecken                          | 50 |
| X. Allgemeines über die Behandlung der<br>Mannschaft . . . . .   | 52 |
| XI. Uebung im Einzelnen . . . . .                                | 54 |
| XII. Das Einfahren im 8-Rierner und 4-Rierner                    | 60 |
| XIII. Behandlung der Mannschaft am Tage<br>der Regatta . . . . . | 70 |
| XIV. Regatten . . . . .  | 71 |

## VI

| Capitel  | Seite |
|--|-------|
| XV. Allgemeine Regeln über das Bootwett-<br>fahren . . . . . | 74    |
| XVI. Touren . . . . .  | 80    |
| XVII. Vortraining, Diät und Nahrungsmittel .                 | 83    |
| XVIII. Verbotenes, Heilmittel und Unfälle . .                | 94    |

### III. Theil.

|   |     |
|---|-----|
| XIX. Grössenverhältnisse, Preise und Bootkauf | 100 |
| XX. Die Rudermaschine . . . . .               | 102 |
| XXI. Records und Rennbahnen . . . . .         | 104 |

### IV. Theil.

|   |     |
|---|-----|
| Lexikon der den Rudersport betreffenden Fremd-<br>wörter und Idiome . . . . . | 109 |
|---|-----|