

**Zeitschrift:** Allgemeine schweizerische Militärzeitung = Journal militaire suisse =  
Gazetta militare svizzera

**Band:** 88=108 (1942)

**Heft:** 8

**Artikel:** Hinweise für das Training im Vierkampf

**Autor:** Moser, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-17901>

### **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:** 09.01.2026

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

wird es schon so gegangen sein, dass er seine Ausbildung in gewissen Punkten umstellen musste, weil er sah, dass er auf falschem Geleise war. Zeit- und Energieverluste sind die Folge. In der neuen Periode der kürzeren Ablösungsdienste können wir uns solche Verluste aber noch weniger leisten als vorher.

Besondere Ausbildungskurse verschiedener Art haben die Kenntnisse und das Können von Of. und Uof. unverkennbar gefördert, doch nicht immer der gesamten Kader und nicht in gleichem Ausmass. Es ist aber etwa für einen Kompaniekommandanten nicht ganz einfach und auch nicht ganz befriedigend, die Sonderkenntnisse eines Untergebenen richtig für die ganze Einheit auszunützen, die ihm selber teilweise abgehen. Es widerstrebt ihm, die Ausbildung wenn auch nur teilweise und zeitweise an «Spezialisten» abzugeben. Eine einheitliche, alle gleichmässig erfassende Ausbildung ist sicherer garantiert, wenn sie von oben nach unten geht und alle erfasst. Die Kp. ist noch nicht der Verband, in dem, von vereinzelt Aufgaben abgesehen, die Spezialisierung schon einsetzen sollte. Kadervorkurse für die gesamten Kader, gründlich vorbereitet, mit dem notwendigen Material ausgestattet und von Instruktoren geleitet, die sich auf der Höhe ihrer Aufgaben befinden, erscheinen mir als das empfehlenswerteste Mittel. Dabei könnte in kurzer Zeit bei Konzentration auf das Wesentliche und das Neue sehr viel herausgeholt werden. Die notwendige längere Dienstleistung der Kader liesse sich eher verantworten, als Dienste, deren Vorbereitung nicht ganz lückenlos ist. Im Rahmen unserer beschränkten Möglichkeiten könnten solche Kaderkurse nur das Wichtigste, das Grundlegende vermitteln und schulen. Der selbständigen Lösung von Aufgaben, der Ueberwindung der verschiedenen Hindernisse, der Ergänzung noch vorhandener Lücken im Können und im Programm bliebe immer noch ein weites Feld offen, so dass es noch genug Gelegenheit gäbe, Selbständigkeit zu beweisen. Zu «Schema-F-Türken» würde die Ausbildung dadurch noch keineswegs, wohl aber könnte das Gesamtniveau durch Nachnehmen des ganzen Kadern stark gehoben werden.

---

## **Hinweise für das Training im Vierkampf**

Von Lt. *W. Moser*, Brugg.

Im folgenden Text sind kurz einige Erfahrungen und auch Bemerkungen für das Training im Vierkampf für Mannschaften, die ich letztes Jahr, anlässlich des Trainings für die Armee-meisterschaften, gesammelt habe, zusammengestellt.

### *A. Gesamttrainingsplan.*

**Allgemeines:** Täglich 20 bis 30 Minuten Konditionstraining durchführen gemäss der Vorschrift: «Das Turnen in der Armee».

**Schiessen:** Jeden Tag 20 bis 25 Minuten Zielübungen und Schussabgabetraining. Wöchentlich einige Scharfschüsse.

**Geländelauf:** Mindestens 2 Mal wöchentlich.

**Hindernislauf:** Jeden Tag während dem Konditionstraining oder der soldatischen Ausbildung.

**Schwimmen:** Im Minimum pro Woche 2 Mal.

**Schwimmen und Geländelauf-Training:**

Dieselben lassen sich in zwei Phasen unterteilen:

1. Phase: Ausdauer.

2. Phase: Schnelligkeit.

Beim Schwimmen ist vor allem die Wassergewöhnung sehr wichtig. Daher soll bei jeder sich bietenden Gelegenheit geschwommen werden, ohne stark auf die Wassertemperatur zu achten. Das Schwimmen selber soll den Mann aber nicht ermüden. Auch soll das Schwimmtraining *kein* Baden sein, sondern eine intensive Arbeit an Stilausfeilen, Startsprüngen und den Wenden. An diesen anscheinend so kleinen Sachen gehen beim Wettkampf oft Sekunden verloren, die nur mit grösster Anstrengung in der Bahn wieder aufgeholt werden können.

### *B. Details für die Hindernisbahn.*

**Grundsatz:** Am Start langsam, gegen das Ende hin den «Gashebel» aufdrehen, d. h. Kräfte am Anfang sparen und erst gegen die letzten Hindernisse zu sich ausgeben, aber dann *vollständig*. — Die schweren Hindernisse sind am Schluss der Bahn (Ladenwand und speziell Handgranatenwerfen), und daran wird ein ausgepumpter Kämpfer todsicher straukeln.

**Einige Hinweise für die Durchquerung der einzelnen Hindernisse:**

a) **Tragart des Gewehres:** Das einzige Hindernis, vor dem das Gewehr umgehängt werden soll, ist die Ladenwand, bei allen andern Hindernissen Gewehr in der Hand. Besonders bei der Ueberquerung der Hecke ist es ratsam, das Gewehr in der Hand zu tragen, da sonst leicht, nachdem der Körper bereits das Hindernis überwunden hat, mit dem Kolben noch die Latte geworfen wird (Strafpunkte!).

b) **Kriechen:** Seitwärts auf der Bajonettseite das Gewehr vor sich hin schiebend. Wird nicht auf der linken Körperseite

«gekrochen», so besteht die Gefahr, dass das Bajonett zur Sappe herausschaut (Disqualifikation!) oder dann verhängt man sich leicht im Drahtverhau (Zeitverlust!).

- c) *Ladenwand*: Ueberquerung der Wand zuerst mit dem Bein voraus, d. h. mit dem linken oder rechten Bein hochschwingen und oben mit dem Fuss an der Wand einhängen (Ueberwindung mit geringstem Kraftaufwand und grösster Sicherheit). Springt man hingegen in den Stütz, so besteht die Gefahr, dass man einen zu grossen Kraftaufwand hat und das Hindernis dennoch nicht überquert.
- d) *Laufbalken*: Springen, die Füsse mit den Fusspitzen nach aussen absetzen, Blick gegen die Ladenwand, nur nicht gegen das Wasser.
- e) *Tragart der Handgranaten*: In jeder Brusttasche eine Handgranate, die dritte Handgranate in der untern Rocktasche rechts. Zum Schutz vor dem Herausfallen können die Handgranaten in je einem Socken versorgt werden.

### *C. Trainingsanleitung.*

Die Anleitung für das Training einer Mannschaft im Vierkampf beruht auf einem Wochentraining, d. h. es soll jede Woche das gleiche Programm durchgearbeitet werden.

*Montag*: Schwimmtraining:

50 m Stilschwimmen. 100 m Stilschwimmen und zugleich Verbesserungen an der Schwimmtechnik anbringen. (Richtiges Atmen ist sehr wichtig.) 300 m Schwimmen ohne Zeitabnahme und ohne zu forcieren.

Schiesstraining:

Das Schiesstraining ist täglich durchzuführen. Es wird auf Manns- oder 5er-Scheibe geübt (Zielübungen) und zugleich soll die Abgabe von ca. 40 Schuss (nicht Scharfschiessen) erfolgen. Die Schussabgabe muss von Anfang an in der vorgeschriebenen Zeit von 3 Sek. stattfinden, ansonst entstehen später grosse Schwierigkeiten.

Hindernislauf:

Auch dieses Training muss täglich erfolgen. Zuerst das Training im Turntenue. Jedes einzelne Hindernis für sich allein nehmen. Uebung mehrmals wiederholen, um die besten Ueberwindungsarten herauszufinden. Zum Schluss kann die ganze Bahn einmal durchlaufen werden. Erst wenn die Hindernisbahn im Turntenue ganz sicher genommen werden kann, darf das Training im vorgeschriebenen Tenue erfolgen.

**Dienstag:** Lauftraining (ca. 1 Stunde):

Körper anwärmen. Wiederholter Wechsel von Gehen und Laufen. Zwei Steigerungsläufe 30—40 m. Laufen an Ort, Knie durchdrücken oder hochheben und Spurt. Anschliessend 1000 m Laufen und zwar reiner Stilllauf, richtiges Atmen, lockere Körperhaltung (Zeit ca. 4½—5 Minuten). Am Schluss auslaufen lassen und tief atmen.

**Mittwoch:** Hindernislauf, Schiesstraining.

Schwimmtraining: 100 m Stilschwimmen. 50 m Spurt, 100 m Stilschwimmen und wieder 50 m Spurt. Zwischen diesen 4 Strecken höchstens 1 Minute ausruhen. Letzte 50 m in sehr scharfem Tempo. Anschliessend längeres Ueben der Beinbewegungen mittelst des Brettes. Zum Schluss 400 m Schwimmen, ohne zu forcieren, jedoch anständiges Tempo.

**Donnerstag:** Hindernislauf, Schiesstraining.

Lauftraining: Anwärmen. Marschieren mit mehrmaligen Startübungen und 30—50 m Spurt. 100 m Marschieren mit Knieheben und Uebergang in lockeres Laufen (Arme ganz locker am Körper herunterhängen lassen, alle Muskeln entspannt). 2 Mal 1000 m scharfes Laufen (ca. 3½—4 Min.). Zwischen diesen beiden Läufen etwa 5 Minuten Pause. Als Letztes 100 m Spurt, dann Auslaufen.

**Freitag:** Hindernislauf, Schiesstraining.

Schwimmtraining: 2 Mal 50 m Spurten (30 Sek. Pause zwischen beiden Läufen), 100 m Stilschwimmen. Beinübungen. Anschliessend 300 m Schwimmen, aber richtiggehend auf Zeit. Nachher Besprechung der vorgekommenen Fehler (Schwimm- und Atemtechnik). Zuletzt 100 m Stilschwimmen, sehr langsam, aber korrekter reiner Stil.

**Samstag:** Hindernislauf (pro Woche einmal auf Zeit).

Schiesstraining, Lauftraining:

Anwärmen. 2—3 Startübungen (30—50 m scharfes Laufen). Und nun 4000 m Geländelauf auf Zeit. (Dabei aber Atem- und Lauftechnik nicht vernachlässigen!) Am Schluss des Laufes auslaufen lassen und anschliessend Baden (kein Schwimmtraining), Körperpflege.

**Sonntag:** Absolute Ruhe!

**Allgemeine Bemerkungen:**

**Laufen:** Anfangs nicht zu stark forcieren. Richtige Atmung ist sehr wichtig für gute Resultate. Nach dem Lauf *nie* sofort anhalten, sondern immer auslaufen und tief atmen. Das Lauftraining frühestens 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit beginnen.

**Schwimmen:** 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit sollen verstrichen sein, wenn man mit dem Training beginnt. Nie im erhitzten Zustande ins Wasser gehen. Auch hier, wie beim Laufen, nicht Uebertrainieren.

**Schiessen:** Wenn möglich sollte jede Woche einmal scharf geschossen werden. Beim Schiessstraining ist strengste Disziplin zu fordern.

#### *D. Bemerkungen.*

Als Anregung möchte ich hier noch beifügen: Für die Meisterschaften, wie natürlich auch die Ausscheidungen, sollten Leute mit *Tricouni*-Schuhbeschlagen gar nicht zugelassen werden. Mit einem solchen Schuhbeschluss ist es eine Leichtigkeit, bei der Hindernisbahn die Bretterwand zu überqueren. Der Zweck der Bretterwand liegt doch nicht im Ersteigen mit technischen Hilfsmitteln. Daher wäre es sehr zu begrüßen, wenn man in Zukunft an den Meisterschaften keine *Tricouni* mehr sehen würde.

Zum Schluss nochmals: Grundsatz ist hartes, seriöses und regelmässiges Training.

---

### **L'istruzione preparatoria e la sua importanza per il nostro Esercito**

Tenente *W. Homberger*, della Commissione per l'educazione fisica nell'esercito, Berna.

Come ogni cittadino dovrebbe sapere, il Cons. Fed. ha esaminato il 1 dicembre 1941 l'ordinanza sulla istruzione preparatoria del giovane svizzero. Ciò che circa un anno fa è stato giustamente respinto dal popolo perchè considerato come contrario ai principi fondamentali svizzeri di libertà, è ora in vigore nella forma propizia alle tradizioni nazionali.

Se noi consideriamo le Scuole Reclute, possiamo osservare che da noi, in generale, non è la preparazione spirituale che manca, ma la preparazione fisica. Questo fatto si ripete sempre, ed è appunto in questi tempi bellicosi, durante i quali, i pericoli di una guerra si manifestano più che mai, che bisogna riparare a questa negligenza. A tale scopo dobbiamo invogliare il cittadino svizzero già fin da bambino all'esecuzione della sua preparazione fisica. Infatti, per evitare un male bisogna sempre prenderlo alla radice. Una volta che il bambino è stato abituato agli esercizi fisici, non lascerà più questa abitudine: avremo così più tardi il