

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

Band: 89=109 (1943)

Heft: 1

Artikel: Das Turnen im Ablösungsdienst

Autor: Coradi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-18430>

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: 26.01.2026

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

IV. Der Munitionsnachschub.

Selten wird der Munitions-Nachschub geübt. Und doch ist er so äusserst wichtig. Erst wenn man einmal den ganzen Nachschub im Rahmen einer Uebung mit vollen Köfferchen Uebungsmunition durchspielt, lernt man die dabei auftretenden Schwierigkeiten kennen. Der Nachschub liegt in der Hand des Wachtmeisters. Er ist dafür verantwortlich, dass immer genügend Munition bei den Geschützen ist, dass der Nachschub von der Munitionsstaffel klappt. Im Gefecht gilt für ihn: Die Karren so nahe wie möglich an die Werfer bringen.

Oft wird er die Karren wieder zurücknehmen müssen und an deren Stelle ein Depot errichten. Die Verbindung mit den Geschützen muss er aufnehmen, sei es persönlich oder durch zugeteilte Kanoniere. Lehrreich ist es auch, die Zurückverlegung eines Depots bei einem angenommenen Rückzug zu üben. Sind die Werfer einzeln verschiedenen Kompagnien zugeteilt, muss der Nachschub innerhalb einer Gruppe durch einen gewandten Kanonier ausgeführt werden. Den Ersatz der Karrenmunition übernimmt dann wieder der Wachtmeister.

Man sieht, es gibt viele Beispiele, um den Nachschub zu üben. Und er muss geübt werden, denn das ewige Supponieren müsste sich einmal bitter rächen.

Das Turnen im Ablösungsdienst

Ergänzende Stoffsammlung zu der Vorschrift «Das Turnen in der Armee» und Anregungen für das Turnen im Militärdienst.

Zusammengestellt von Hptm. *Coradi*, Zürich-Seebach.

I. Der Zweck

Seit der Einführung der kurzen Dienstzeiten kann ein systematisches Training im Sinne einer allgemeinen Formverbesserung im Aktivdienst nicht mehr durchgeführt werden. Der Wehrmann muss im Zivil für die Erhaltung einer guten körperlichen Kondition selbst sorgen. Zu Beginn der Ablösungsdienste wird in einfachen wehrsportlichen Prüfungen der Stand der körperlichen Leistungsfähigkeit der Truppe festgestellt. Das nachher einsetzende Turnen bezweckt die Erhaltung und Verbesserung der Form und dient mit geschickt betriebener Zweckgymnastik vor allem der Gefechtsausbildung. Die rein turnsportlichen Disziplinen finden nur in dem Masse Berücksichtigung, als sie der

Heranbildung des allen Situationen gewachsenen Einzelkämpfers direkt förderlich sind. Nachdem das Konditionstraining die Muskeln gelockert und das Reaktionsvermögen gesteigert hat, macht ihn die Zweckgymnastik im leichten Turntenue mit all den Bewegungsabläufen und Leistungsanforderungen vertraut, die im Kampf in voller Ausrüstung an ihn herantreten.

II. Inhalt und Form

A. Was?

Der Morgenlauf von 20 Minuten als Frühtraining.

In den täglichen Turnstunden von 50—60 Minuten, das allgemeine Konditionstraining mit den Trainierübungen aus der Vorschrift «Das Turnen in der Armee» und die militärische Körperschulung, bestehend aus Laufen, Springen, Werfen, Gelände- und Hindernisturnen, Härte- und Nahkampftraining und Mannschaftskampfspiel.

B. Wann?

Der Morgenlauf darf die Turnstunde nicht ersetzen, diese passt am besten in die Zeit von 1000—1200 oder 1500—1630.

C. Wie?

1. *Tenue* je nach Jahreszeit und Witterung:

Barfuss oder Turnschuhe, kurze Hose.

Barfuss oder Turnschuhe, Mannschaftshose.

Marschschuhe, Mannschaftshose.

Oberkörper nackt, Leibchen oder Pullover, nie das Tageshemd tragen (Schweiss, Schmutz).

Nachher Gelegenheit zum Waschen geben.

2. *Betrieb*: Morgenlauf in Gruppen von ca 15-Mann-Abteilungen. In der Turnstunde je nach deren Charakter grosse (bis 50) oder kleine Riegen von 10—15 Mann.

Appell und Haltung dürfen beim Turnen nicht schlechter sein, denn sie sind nicht vom Tenue abhängig.

3. *Die Vorbereitung*:

a) Gestalte von innen heraus, indem du dich frägst:

Welche Funktionen des Körpers will ich besonders berücksichtigen?

Welche Bewegungsabläufe sind dem Ausbildungsstand der Truppe entsprechend jetzt zu schulen?

Was für eine Höchstleistung will ich in dieser Stunde verlangen?

- b) Hast du diese Fragen beantwortet, dann wähle entsprechend:
Die Uebungen das Tenue das Gelände das Material.
- c) Halte alles schriftlich fest.
- d) Improvisiere nicht, sei aber doch beweglich genug, günstige Gelegenheiten auszunützen.

4. Der Aufbau einer normalen Turnstunde:

- a) Appell- und anregende Laufübungen: 3—6 Minuten (Erwärmung, Einlaufen).
- b) Trainierübungen: 8—10 Minuten (Frei-, Boden- und Partnerübungen).
- c) Anstrengende Lauf- und Sprungübungen: 5—10 Minuten (Höchstleistungen).
- d) Militärisches Zweckturnen: 20—30 Minuten.
Riegenbetrieb, Fachlehrer einsetzen.
- e) Mannschaftskampfspiele: 10—15 Minuten.

5. Eine spezielle Turnstunde kann enthalten:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| a) Eine Spielmeisterschaft | c) Eine Geländestafette |
| b) Ein wettkampfmässiger | d) Eine Fernstafette |
| Geländelauf | e) Ein Orientierungslauf. |

D. Wo?

Turne immer im Freien, denn die meisten Uebungen lassen sich überall durchführen.

Rekognosziere das Gelände und hilf wenn nötig mit Schaufel und Pickel nach, um es deinem Uebungszweck voll anzupassen (speziell Kiesgrube). Die Turnhalle mit ihren Geräten soll nur ein Notbehelf sein.

E. Wer?

Das Turnen ist soviel wert, wie der Leiter.

Was du instruieren willst, musst du selber einwandfrei können, denn unsere Arbeitsmethode heisst: *Vorzeigen, üben, korrigieren.*

Gut vormachen, sich selber rücksichtslos einsetzen, wirkt besser als jede Theorie.

Halte straffe Disziplin, doch verliere den Humor nicht; ein Lied wirkt oft Wunder.

Setze alle Of., Uof. und gute Soldaten, die eine Disziplin sicher beherrschen, als Fachlehrer ein.

Wer vom Kader nicht instruiert, turnt mit.

III. Der Uebungsstoff

A. Der Morgenlauf:

Heraus aus der stinkenden Luft des Kantonments in die frische Morgenluft der Wiesen und Wälder!

Das Blut, das sich während der Nacht im Körperzentrum gesammelt hat, muss wieder in die Extremitäten geführt werden. Dies wird erreicht durch Gehen mit ausgreifendem Schritt, im Wechsel mit kurzen und schnellen Zwischenläufen (500—800 m Gehen, 80—100 Meter Laufen). Kein verkrampter Dauerlauf bis zur Erschöpfung! Man soll zu leichtem Schwitzen gelangen. 3—4 Trainierübungen einschalten. Mit klingendem Marschlied und elastischem Schritt einrücken. Der Morgenlauf soll nicht nur die äussere, sondern auch die innere Bereitschaft für die Tagesarbeit wecken. Beginne deshalb nicht mit kleinlichem Nögeln. In einem aber sei unerbittlich: Jeder Mann muss mit!

B. Stoff für die normale Turnstunde.

1. Appell- und anregende Laufübungen:

«Die anregenden Uebungen» aus «Das Turnen in der Armee» (AT) S. 10—12. Dazu: Drehungen, Sammlungs- und Arbeitsformationen, Richtungsänderungen, Reaktionsübungen im Marschieren und Laufen, in Deckung gehen, auf Bäume, Gerüste, Mauern klettern usw.

2. Trainierübungen (Armeeturnprogramm = ATP):

- a) Arm- und Schultermuskeln: ATP 1, 2, AT Fig. 42—44, 55—57.
- b) Gerade- und Rumpfmuskeln: ATP 3, 4, 5, AT Fig. 34 bis 36, 38—39, 51—52.
- c) Quere- und Schrägmuskeln: ATP 6, 7, 8, AT. Fig. 37, 40, 41.
- d) Beinmuskeln: ATP 1, 9, AT. Fig. 53, 54.

Eine Trainierübungsgruppe muss für jede Muskelpartie mindestens je eine Uebung enthalten.

3. Anstrengende Lauf- und Sprungübungen:

AT Seite 38—42.

Kleide das Laufen immer in Wettkampfform, dann erreichst du Höchstleistungen.

4. Militärisches Zweckturnen:

Bilde Arbeitsgruppen mit 10—15 Mann. Setze für jede Riege einen Fachlehrer ein, mit dem Auftrag, eines der nachfolgenden Kapitel durchzuarbeiten. Je 3—4 Riegen

bilden einen Arbeitskreis, die in regelmässigen Zeitabständen die Arbeitsplätze wechseln.

a) *Schnellauf:*

Reaktionsübungen: Start ohne Vorbereitungskommando, auf Pfiff, aus Stand, Liegen, Knien, Sitzen, Gehen mit Drehungen.

Fallstart: Füsse auf gleicher Höhe, Fallen in den Liegestütz, Rückwärtslauen und Fallen vorwärts mit scharfem Antreten.

Rücksichtsloses schnelles Laufen durch Wald, Büsche, Unterholz.

Stafetten durch Unterholz und Büsche.

b) *Springen:* Wurf das Herz hinüber und folge ihm nach. Ueber Gräben, Bäche, Gruben, Büsche.

Mit Hand oder Kopf die herabhängenden Zweige eines Baumes berühren.

Auf der Weitsprunganlage: Laufsprung, Indianersprung mit Vorlage (auf den Bauch fliegen lassen), Wettkampfsprung.

c) *Tiefspringen* (Marschschuhe — Unfallgefahr):

In die Kiesgrube, den Graben, vom Baum oder Dach hinunter.

Sprung ins Leere, aus dem Fenster, über Busch oder Zaun in unbekannten Abhang.

Ins Sprungtuch, Heu, Stroh, Sägemehl, Wasser.

Sprung in den Busch hinein, ohne Zögern, hemmungslos.

d) *Werfen:* Abwurfstelle muss viele Deckungsmöglichkeiten bieten. Pflege den Weitwurf, dann triffst du auch.

Steinwerfen, immer aus der Bewegung heraus, grosser letzter Schritt zur Verankerung. Wurf mit Körpereinsatz.

Weitwürfe über Bäume und Zielwürfe auf Büsche, Löcher usw.

Start aus der Deckung — Wurf — in Deckung.

e) *Fallübungen:* Langsames Abgewöhnen der Hemmungen: Strohmatte, weicher Boden, harter Boden; erst horizontal, dann Hang abwärts.

Aus den Knien, auf die Hände, Hände einwärts, weiches Auffangen.

Aus dem Stehen, auf die Hände, Hüfte nicht abknicken.

Aus dem Knien, Hände auf dem Rücken, Hüfte vor, über eine Körperseite abrollen.

- f) *Rolle vorwärts.* Auf leicht abfallendem Gelände. *Nicht mit beiden Füssen abspringen.*
Purzelbaum, Hände einwärts, abfedern, Kopf auf die Brust, über den Rücken abrollen auf der weichen Unterlage.
Rolle vorwärts, sofort aufstehen, indem das Sprungbein angezogen wird.
Rolle vorwärts, sofort in die Vorlage fallen und anschliessend Spurt.
Rolle vorwärts auf dem weichen Boden, Acker, Moos, in der Kiesgrube, auf der harten Strasse.
- g) *Hechtrolle:* Steigerung der Rolle vorwärts, Absprung mit beiden Füssen, immer in die Höhe springen.
Ueber Kameraden, Hindernisse.
Den Hang hinunter, in die Kiesgrube.
- h) *Rolle schräg seitwärts:* Handrücken, Arm, Schulter, Rücken berühren, als Kugel den Boden, sofort aufstehen.
Steigern von weicher bis harter Unterlage.
Den Hang hinunter, in die Deckung rollen.
- i) *Rollen seitwärts um die Körperlängsachse:*
Körper gestreckt, Arme angeschlossen.
Den Hang hinunter — in die Deckung hineinrollen.
- k) *Hechtsprung:*
Arme erst im letzten Moment zum Abfedern.
Aus der Deckung in die Deckung.
- l) *Spezielles:*
Kriechen mit rationeller Technik.
Indianergang.
Ueberschlag, Salto aus der Rolle entwickelt.
- m) *Hindernisse:* Barrikaden, Bretterwand, Hecken, Gatter, Mauern, Baumstämme, Stacheldrahtzäune.
Fechtkehre, rechte Hand stützt auf, rechtes Bein spreizt.
Absprung mit beiden Füssen: Flanke, Hocke, Kehre, Grätsche.
Mit einem Fuss leicht aufsetzen und dann abstoßen, Körper geduckt über das Hindernis.
Hürdensprung, Freisprung, Vorlage beim Absprung.
Ueberschlag. Absprung mit beiden Füssen, Hände stützen auf (Hilfe stehen).
Hindernisstafetten.

- n) *Angewandte Schwung- und Kraftübungen:* Mit Baumstämmen, Balken, Holzstücken, Steinen, Sandsäcken. Heben, Tragen, Stossen, im Kreise schwingen. Sich gegenseitig zuwerfen oder stossen und auffangen. Stafetten, eine Last tragend, mit Hindernissen.
- o) *Klettern und Hangeln:* Mit den Händen fest zupacken. Klettern an Stangen, Tau, Bäumen. Hangeln am waagrechten Seil, an hängenden Leitern, über den Bach. Kletterspiel: Panther und Affen. Schwingender Affe — Wanderklettern von Baum zu Baum. Dem Ast entlang bis auf den Boden — oder Tannenrutsch. Kletterstafetten.
- p) *Zweikampfspiele im Gelände:* Gewöhnung an Härte und Draufgängertum. Stabringen — Hinkkampf — Ziehen und Schieben — Reiterkampf — Wer zuerst am Boden liegt — Wer den andern zuerst hochheben kann — Bändelkampf (Faden am Oberarm als Leben), eventuell Taschentuch durch Ceinturons. Vor dem Zweikampf Schnelligkeitsübungen, wie Ueberrollen, Drehungen aus dem Liegen. Sitzen einschalten.
- q) *Gruppenkampfspiele:* Kreiskampf, der letzte im Kreis ist Sieger. Zweivölkerkampf, siehe AP. Gruppenbändelkampf um eine Kuppe, ein Waldstück usw. bis zum letzten Mann. Seilziehen verschiedener Formen. Kampf um den Besitz von Bällen, Sandsäcken, Helfern usw.
- r) *Schleichspiele:* Geländeausnützung, Beobachtung, Deckung gegen Sicht. Im grossen Kreis in Deckung, Leiter in der Mitte beobachtet nach allen Seiten, ihn anschleichen und anhechten, wer gesehen wird, ist tot. Trotz Beobachter einen Geländestreifen passieren. Ziel anschleichen, um unbemerkt vom Beobachter Wurfkörper hineinzuwerfen. Im begrenzten Geländestreifen gegenseitig anschleichen zum Bändeliringkampf. Durch eine Postenkette schleichen.

- s) *Schulung eigentlicher Nahkampfgriffe*: Jeder Einheitskommandant hat die prov. Ausbildungsvorschrift der Inf. II b erhalten, darin sind die in Frage kommenden Griffe abgebildet und genau umschrieben.
Wenig Griffe üben, diese dafür gründlich.
 - t) *Spaten-, Dolch- und Bajonettkampf*:
Genaue Anleitung in der Inf. Vorschrift II b.
5. *Kampfspiele für grosse Abteilungen*:
Mit Bällen; Handball nach AT, Rugby, Fussball.
Ohne Bälle: siehe q und r.

C. Stoff für besondere Turnstunden:

1. *Spielmeisterschaft*: Nach Cup- oder Punktsystem, Handball- oder Fussballturnier, auch gewisse Kampfspiele ohne Ball.
2. *Wettkampfmässiger Geländelauf*: Gruppen- oder Einzelstart. Strecke von 2,5—4,5 km Länge in abwechslungsreichem Gelände, interessant anlegen, gut markieren und Kontrollposten aufstellen.
3. *Geländestafette*: Interessanter Parcours mit Spezialstrecken anlegen. Starke Steigung, Gefälle, Flachlauf, dichter Wald, Kampfbahn, Kiesgrube usw. Züge und Gruppen bilden Mannschaften.
4. *Fernstafette*: Anlage wie C. 3. Radfahrerstrecken einschalten, auch als «Quer durch».
5. *Orientierungslauf*: Kartenausschnitt von unbekanntem Gelände vergrössern. Patr. von 5—8 Mann bilden. Start alle 2—3 Minuten auf markierter Laufstrecke zur Kartenausgabe im Wald. Anlaufen der auf der Karte eingezeichneten 4—5 Punkte in vorgeschriebener Reihenfolge. Kontrollposten stellen. Sieger durch effektive Laufzeit ermitteln.

IV. Schlussbemerkung

Wenn in der vorliegenden Anleitung so grosser Wert auf einen sorgfältigen, methodischen Aufbau vom Leichten zum Schweren gelegt wird, geschieht es nicht, um einer Verweichung das Wort zu reden, sondern um dadurch ein möglichst gutes Durchschnittsergebnis zu erhalten. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass auf diese Weise die Angst am erfolgreichsten bekämpft werden kann, während gleichzeitig das Selbstvertrauen und die Freude am eigenen draufgängerischen Wesen erwacht.

Die grössten Feinde des Militärturnens sind Spielerei, Dilettantismus und hohles betriebsames Vielerlei. Der Einheitskdt. wacht darüber, ob sein Turnoffizier sich auf das Wesentliche zu beschränken weiss, und wesentlich ist nur das, was unsere Soldaten geistig und körperlich beweglich, mutig und ausdauernd macht.

MITTEILUNGEN

Totentafel

Seit der letzten Publikation sind der Redaktion folgende Todesfälle von Offizieren unserer Armee zur Kenntnis gelangt: Oblt. *Walter Gerber*, geb. 1896, Ter. Mitr. Kp. 11, verstorben am 20. Juni 1942 in Bern.

Vet.-Lt. *Gerhard Kind*, geb. 1893, verstorben am 28. Juli 1942 in Johannesburg.

Lt. *Franz Camenzind*, geb. 1897, Ter. Füs. Kp. I/188, verstorben am 4. August 1942 in Gersau.

Capitaine *Fernand de Léon*, né en 1879, décédé le 9 novembre 1942 à Lausanne.

Flieger-Lt. *Alois Hitz*, geb. 1920, Pilot Fl. Kp. 17, verunfallt am 10. November 1942 im Aktivdienst.

Lt. *Jakob Wernli*, geb. 1886, verstorben am 12. November 1942 in Buchs bei Aarau.

San.-Hptm. *Peter Berry*, geb. 1864, verstorben am 14. November 1942 in Samaden.

Inf.-Hptm. *Oswald Wolf*, geb. 1868, verstorben am 14. November 1942 in Astano.

Fl.-Lt. *Peter Beglinger*, geb. 1917, Pilot Fl. Kp. 10, verunfallt am 16. November 1942 im Aktivdienst.

Hptm. *Heinrich Gartmann*, geb. 1911, Feldpred. Stab Inf. Rgt. 27, verunfallt am 16. November 1942 in Wald-Zürich.

Genie-Major *Max Jacob*, geb. 1888, Armeestab, verstorben am 22. November 1942 in Bern.

Berichtigung.

In der Totentafel des Dezemberheftes wurde irrtümlicherweise Oblt. Carl Isler, Geb. S. Kp. I/109, Zürich 8 (Seehofstrasse 15) als verstorben gemeldet, was wir sehr bedauern; denn er teilt uns mit, dass er sich nach wie vor bester Gesundheit erfreue.