

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

Band: 92=112 (1946)

Heft: 3

Artikel: Gedanken zur körperlichen Ertüchtigung

Autor: Biedermann, Ernst

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-20129>

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: 12.02.2026

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

- c) Organisation von Sommer-Armeemeisterschaften.
- d) Verbindung mit den zivilen Organisationen, die sich ausserdienstlich mit dem Wehrsport beschäftigen,
- e) Beratungen über die Förderung der freiwilligen Tätigkeit,
- f) Vorbereitung von Weisungen für die eventuell wieder einzuführenden Leistungsprüfungen der Offiziere,
- g) Ausarbeitung von Kursprogrammen für eventuelle Sportoffizierskurse an der ETS. Magglingen.
- h) Studium der Frage eines schweizerischen Wehrsportabzeichens.

Der Wehrsportkommission hätten m. E. nebst den eigentlichen Fachleuten auch einige Militär-Sportärzte anzugehören.

Die körperliche Ertüchtigung in und ausserhalb des Militärdienstes ist mit ein Faktor zur Erhaltung, Hebung und Förderung der körperlich-geistig-seelischen Bereitschaft von Soldat und Bürger. Wenn wir überzeugt sind — und wir sind es alle —, dass die Aufrechterhaltung einer schlagfertigen und einsatzbereiten Armee unerlässlich ist, wenn wir in Zukunft an der Wahrung unserer Unabhängigkeit und Neutralität festhalten wollen, dann dürfen wir nicht achtlos an dem wichtigen Gebiet der körperlichen Ertüchtigung unserer Armee vorbeigehen.

Gedanken zur körperlichen Ertüchtigung

Von Hptm. *Ernst Biedermann*, Sportof. 4. A. K.

Ohne einem Bericht der Armeeleitung vorgreifen zu wollen, darf festgestellt werden, dass die körperliche Verfassung eines Grossteils unserer Wehrmänner im September 1939, gemessen an einem vorbereiteten Gegner, nicht durchwegs kriegsgenügend war.

Das grosse Interesse vieler kriegführender Staaten an der physischen Ertüchtigung beweist zur Genüge die Bedeutung dieses Teiles der Wehrbereitschaft. Man hat in den verantwortlichen Armeeleitungen erkannt, dass bei der neuen Kampfweise aufgelockerter Formationen der Selbständigkeit und der körperlichen Leistungsfähigkeit des einzelnen Kämpfers eine grundlegende Bedeutung zufällt. Dass mit der grösseren Wirkung der Kampfmittel die psychische und die physische Beanspruchung nicht geringer wird, dürfte der ver-

gangene Krieg bewiesen haben. Diese Entwicklung steht nicht still. Die vielfach bei jüngeren Leuten herrschende Meinung, dass mit der Motorisierung und Mechanisierung der Einsatzmittel die körperliche Leistungsfähigkeit keine grosse Rolle mehr spiele, ist irrig.

Im Aktivdienst wurde auf die körperliche Ertüchtigung sehr viel Wert gelegt. Der General hat die Bedeutung dieses wichtigen Ausbildungszweiges richtig eingeschätzt und durch verschiedene Befehle die sportliche Erziehung bei der Truppe gefördert. Die Armee von 1945 war der Armee von 1939 in physischer Hinsicht gewaltig überlegen und darf mit vollem Recht als kriegsgenügend angesprochen werden. Aber auch das ganze Volk hat Schritt gehalten. Es soll nun geprüft werden, wie ein Rückfall auf einen körperlichen Tiefstand vermieden werden kann.

Das Turnen in der Schule. Die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit dürfte gerade im schulpflichtigen Alter eine ausschlaggebende Bedeutung für die Entwicklung unserer Jugend haben. Durch die Vorunterrichtsverordnung vom Jahr 1941 wurde die wöchentliche Turnstundenzahl von zwei auf drei erhöht. Immer mehr hat man in den verantwortlichen Behörden eingesehen, dass der physischen Ertüchtigung als wesentlicher Teil der Gesamterziehung der nötige Platz eingeräumt werden muss. Ohne auf die volksgesundheitlichen Vorteile einzugehen, dürften drei wöchentliche Turn- und Sportstunden bei einer Belastung von 25—35 Stunden anderer Fächer und den 5—15 Aufgabensitzstunden pro Woche als ein Minimum betrachtet werden. Ganz wesentlich ist es, dass in den sieben bis neun obligatorischen Schuljahren unserer Jugend die Freude an der körperlichen Ertüchtigung so geweckt und gefördert wird, dass diese auch weiterbetrieben wird, wenn kein gesetzlicher Zwang mehr besteht. Dass dies nur dann erreicht werden kann, wenn der Turnunterricht erteilende Lehrer selbst Freude an diesem Erziehungsfache hat, unterliegt keinem Zweifel. Es gibt leider immer noch Lehrer, die beim Turnunterricht im Stehkragen mit dem Lineal in der Hand ihre Zöglinge im Kreis um sich ziehen lassen. Auf diese Art wird unserer Schweizerjugend kaum Freude an diesem Unterrichtsfach beigebracht.

Ist es nicht verwunderlich, dass heute noch keine gesetzliche Verpflichtung besteht, den Mädchen Turnunterricht zu erteilen? Die gesetzliche Verankerung des Mädchenturnens ist eine längst fällige Angelegenheit und es wird nicht nötig sein, an dieser Stelle auf die

volksgesundheitliche Auswirkung einer solchen Massnahme hinzuweisen.

Der Lehrerbildung muss auch auf dem Gebiete des Turnwesens nach wie vor die volle Beachtung geschenkt werden. In der Verordnung aus dem Jahre 1941 wurde dementsprechend die Turnstundenzahl in den Seminarien von zwei auf drei erhöht und dazu eine Stunde Methodik verlangt. An den Lehrerbildungsanstalten muss den künftigen Volksbildnern auch die Freude an der persönlichen Turnfertigkeit, am Laufen, Springen, am Spielen, Schwimmen, Ski- und Eislaufen usw. beigebracht werden. Die körperliche Leistung muss erlebt werden, um sie befruchtend weiterzugeben. Unverständlich erscheint es deshalb, dass an den 2—3jährigen Ausbildungskursen für die Sekundar- und Bezirksschulstufe, die auch in den schulpflichtigen Sektor gehört, das Turnfach nicht betrieben und kein Ausweis verlangt wird. Dadurch geht nicht nur die persönliche Turnfestigkeit, sondern auch noch die Uebung am Erteilen des Turnunterrichtes verloren; dies entspricht sicher nicht der Absicht des Gesetzgebers. Hier klafft eine grosse Lücke, die in der neuen Verordnung ausgefüllt werden muss. Zusätzlich zu ihrer Aufgabe sollen die Lehrer angehalten werden, mit ihren Schülern Wanderungen, Skilager usw. durchzuführen.

In verschiedenen Schulen ist man bestrebt, die Jugend von allzu vielen Stoffgebieten zu entlasten, weil man eingesehen hat, dass mit der Mehrung des Stoffes das Wesentliche an der Erziehung zu leiden beginnt. Dass man aber gerade am ausgleichenden Fach, dem Turnfach, abbauen will, um den Stundenplan zu entlasten, dürfte im «Pestalozzijahr» nicht gut anstehen.

Die körperliche Ertüchtigung nach Ablauf der Schulpflicht. Im vormilitärischen Alter soll auf breitester Basis jedem jungen Schweizerbürger ermöglicht werden, sich physisch weiterzubilden. Die Vorunterrichtsverordnung aus dem Jahr 1941 hat mit Bezug auf die Erfassung möglichst vieler auf freiwilliger Grundlage den richtigen Weg gewiesen. Bei der Diskussion um die neue Vorunterrichtsverordnung gibt es Kreise, welche die Herabsetzung der Wahlfachkurse verlangen und dabei vergessen, dass damit die ganze Vorunterrichtsarbeit an Wert verliert. Der Sinn der Wahlfachkurse liegt eben darin, dass jede Jugendertüchtigung dann subventioniert wird, wenn die Teilnehmer an solchen Wahlfachkursen die eidgenössischen Anforderun-

gen der Grundschule erfüllt haben. Ist es nun richtig, dass durch eine allfällige Reduktion der Wahlfächer gerade jene Organisationen betroffen werden, die bis zum Jahre 1941 keine Bundessubventionen erhalten haben und trotzdem seit Jahrzehnten an der Jugendertüchtigung mithelfen?

Die körperliche Ertüchtigung des Wehrmannes ausser Dienst. Wir kennen die ausserdienstliche Schiesspflicht. Dies genügt aber nicht, um den Wehrmann kriegsgenügend zu erhalten. Ausdauernd, schnell und gewandt muss der Soldat sein, wenn die physische Bereitschaft der Truppe sichergestellt sein soll. Diese drei Eigenschaften stehen keineswegs im Gegensatz zu den Bedürfnissen des zivilen Lebens, sondern sind sogar erwünscht und vom gesundheitlichen Standpunkt aus notwendig. Die zivilen und militärischen Bedürfnisse stehen in dieser Beziehung auf gleicher Ebene. Es sollte deshalb möglich sein, Wege und Mittel zu finden, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu heben. Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Versicherungen und der Staat haben ein gemeinsames Interesse, ihre Bürger gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Verschiedene militärisch wertvolle Trainingsübungen wären örtlich überall durchführbar. So liesse sich ein 20 km-Marsch oder ein 5 km-Lauf ohne grosse Schwierigkeiten an jedem Orte durchführen. Anerkannte Turn- und Sportvereine oder die Gemeinden könnten diese Arbeit übernehmen. Obschon unser Volk für Obligatorien nicht viel Verständnis hat, und dieser Vorschlag nur die Ausdauer — allerdings die wichtigste Eigenschaft — berücksichtigt, könnte dies ein gangbarer Weg sein. Die Vorteile, die sich aus einem solchen Training ergeben, wären vielfacher Art: Bestimmt würde die sportliche Leistungsfähigkeit unserer Wehrmänner gehoben und angeregt. Es ist auch anzunehmen, dass viele sich darauf vorbereiten würden. Der Wehrwille und die Wehrbereitschaft für unser Land — und das ist die psychologische Seite des Problems — dürfte in vermehrtem Masse in Erinnerung bleiben. Aussenpolitisch würde eine solche Massnahme viel nachhaltiger wirken als Spitzenkännerwettkämpfe nationaler und internationaler Art.

Es lassen sich auch *Leistungsprüfungen* denken, die bei jedem Dienst Eintritt abzulegen wären und bezwecken sollen, dass sich der Wehrpflichtige auf die Dienstleistungen vorbereitet. Nur die wesentlichsten Disziplinen wie Dauerlauf, Sprung und Wurf sollten dabei geprüft werden. Bei guter Organisation wird diese Konkurrenz nicht

mehr als einen halben Tag beanspruchen. Damit würde die Armee einen für sie wesentlichen Teil der Ausbildung im zivilen Leben anerkennen helfen. Es dürfte sich kaum darum handeln, irgend einen ausgeklügelten wehrsportlichen Wettkampf zu finden, sondern es geht vielmehr um die Anerkennung jener Pflichtbewussten, die sich die Mühe nehmen, «fit» zu bleiben. Es ist anzunehmen, dass dadurch auch die Sportabzeichenbewegung wieder an Interesse gewinnen würde.

In den Wiederholungskursen sollte die tägliche Spiel- und Sportstunde die übrige Arbeit beleben. Wenn man unseren Soldaten die Freude an der körperlichen Ertüchtigung nehmen will, dann muss man jeden Morgen vor dem Morgenessen eine Stunde langweilige Freiübungen machen. Das Frühturnen ist vielfach in diesem Sinne missverstanden worden und hat deshalb mehr geschadet als genützt. Das Frühturnen, das nicht mehr als 20 Minuten dauern soll, muss durch Lauf und anregende Uebungen den Körper mit all seinen Funktionen auf die Arbeit vorbereiten. Bei richtiger Durchführung rückt die Truppe freudig und voller Arbeitslust aus.

Aehnlich den Schützenauszeichnungen könnte den Wehrmännern bei Erreichung bestimmter Resultate in der angeführten Prüfung oder bei anerkannten Wettkämpfen ein *Wehrsportabzeichen* für gute und eine Wehrsportschnur für sehr gute Leistungen abgegeben werden. Damit würde auch die körperliche Leistungsfähigkeit ihre äussere Anerkennung erhalten. Es ist wirklich nicht einzusehen, warum nur die guten Schiessleistungen an der Uniform sichtbar sein sollen. Sind nicht beide Belange gleichermassen zu fördern? Diese scheinbar unwesentlichen Dinge, die keine ins Gewicht fallende Auslagen verursachen, helfen die Dienstfreudigkeit heben.

Mannschaftswettkämpfe in den Heereseinheiten. Die Mannschaftswettkämpfe haben sich als ausgezeichnetes Erziehungsmittel zur Zusammenarbeit und Förderung der physischen Belange erwiesen. Periodisch durchzuführende Wettkämpfe im Sommer und Winter sollten zu einer Tradition werden, die bestimmt von Nutzen wäre. Solche Anlässe sind in 1—1½ Tagen durchführbar. Den teilnehmenden Mannschaften sollte die Unfallversicherung, Verpflegung, Unterkunft und die Fahrt zur halben Taxe zugebilligt werden. Es ist klar, dass an solchen Wettbewerben nur die Besten der Einheit teilnehmen; aber gerade dadurch kann diese so wertvolle Elitearbeit belebt und gerettet werden. Wenn auch eine Anzahl dieser Teilnehmer Spitzenkönner aus dem zivilen Sport sind, dürfte es gerade in Nachkriegs-

und Friedenszeiten nicht unzweckmässig sein, solche Leute für den militärischen Wettkampf zu gewinnen.

Die ausserdienstlichen Pflichten des Kaders. Dass Offiziere und Unteroffiziere besonders verpflichtet werden müssen, sich auf der Höhe der Anforderungen zu halten, scheint eine Selbstverständlichkeit zu sein. Leider wird diese Notwendigkeit nicht immer ernst genug genommen und es muss nicht selten festgestellt werden, dass in physischer Hinsicht das Kader der Mannschaft nicht ebenbürtig ist. Wir wissen, dass gerade unter den Offizieren und Unteroffizieren sehr oft Leute sind, die in ihrer Berufsausübung mehr zu geistiger und sitzender Lebensweise gezwungen sind. Dies soll und darf aber keine Entschuldigung sein. Im Gegenteil, erst recht muss die Erholung in einer ausgiebigen körperlichen Betätigung gefunden werden, denn auch in physischer Hinsicht muss der Vorgesetzte beispielgebend wirken.

In Offiziers- und Unteroffiziersgesellschaften, in Sport-, Turn- und Militärvereinen kann sich der Vorgesetzte die nötigen Trainingsmöglichkeiten verschaffen. Im Leistungsheft, das jedem Schweizerbürger am Ende der Schulpflicht ausgehändigt wird, soll der Besuch von Trainingskursen eingetragen werden. In den Kaderkursen sollen die Kommandanten diese Hefte besichtigen und so ihr Interesse an der ausserdienstlichen Betätigung bekunden. Auf diese Weise wird das Leistungsheft ein ständiger Mahner für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit auch unserer Offiziere und Unteroffiziere.

Die Arbeit der Turn- und Sportverbände für die allgemeine physische Ertüchtigung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Es ist hier nicht der Ort, ausführlich über diese Leistungen zu orientieren. Es sei hier lediglich betont, dass vielseitige Ausbildung dem Spezialistentum vorzuziehen ist. Sehr begrüssenswert sind jene Versuche, die dahin zielen, z. B. in die Gerätewettkämpfe auch leichtathletische Disziplinen, wie Lauf usw., aufzunehmen. Umgekehrt sollten auch die Leichtathleten die Hang- und Stützkraft fördern. Ebenso wird das Freude und Frische spendende Spiel bei uns noch viel zu wenig betrieben. Auf öffentlichen Sportanlagen müssen als Freizeitbetätigung reichlich Spielmöglichkeiten geschaffen werden.

Förderung des Skilaufes. Dass Skilaufen eine ausgezeichnete gesundheits- und leistungsfördernde Uebung ist, dürfte kaum mehr be-

stritten werden. «Das ganze Volk fährt Ski» muss in die Tat umgesetzt werden. Noch viel mehr als bis jetzt müssen sich alle Schulstufen, Jugendorganisationen, Verbände, Behörden, diesem schönen Sport annehmen. Schulen zu Stadt und zu Land, Organisationen, die sich irgendwie mit sportlicher Betätigung befassen, Arbeitgeber und Arbeitnehmerorganisationen sollen nach Möglichkeit leihweise Ski abgeben. Die Fabrikation eines guten, zweckmässigen und billigen Ski muss gefördert werden. Die Sporttoto-Organisationen sollten solche Aktionen wirksam unterstützen und Gelder für die Anschaffung von Ski bewilligen.

Vor allem in der nächsten Umgebung von grösseren Wohnzentren müssen Skiwanderungen und verbilligte Möglichkeiten zum Erlernen des Skilaufens organisiert werden. Solche Versuche sind bereits mit Erfolg gestartet worden. Als Beispiel seien die Anstrengungen der Skischule Zürich erwähnt.

Alle Volks-, Mittel-, Bezirks- und Sekundarlehrer sollen obligatorisch in ihrer Ausbildungszeit in diesen Sport eingeführt werden. An den Hochschulen muss diese Sportart ganz besonders gehoben werden. Mit der Anstellung von Hochschulsportlehrern an verschiedenen Hochschulen ist ein erfreulicher Anfang gemacht worden.

Die sportliche Ertüchtigung an den Hochschulen. Durch die auf freiwilliger Basis organisierten sportlichen Betätigungsmöglichkeiten werden zum grössten Teil jene Studierenden nicht erfasst, die es am nötigsten hätten. Damit soll die bis jetzt geleistete Arbeit in keiner Weise geschmälert werden. Der Staat gibt für wissenschaftliche Forschung, Lehrstühle vieler Forschungszweige und für wissenschaftliche Ausbildung sehr viel Geld aus, das bestimmt gut angelegt ist. Aber auch für Hochschulsanatorien, Kranken- und Unfallversicherungen müssen grosse Aufwendungen gemacht werden. Diese Versicherungen sind obligatorisch. Die Nutzbarmachung der vorbeugenden Mittel zur Gesunderhaltung jedoch ist der Freiwilligkeit überlassen. Bestimmt steht im Vordergrund die akademische Ausbildung. Wenn aber die studierende Jugend, von der sich nur ein geringer Prozentsatz genügend körperlich betätigt, nicht einsieht, dass die Förderung der physischen Faktoren und die Gesunderhaltung des Körpers auch zum Studium gehört, dann muss man sich ernsthaft fragen, ob es nicht endlich an der Zeit wäre, zu prüfen, ob auch der Staat, unser Volk und die Armee das Recht haben, zu verlangen, dass diese Belange in irgend einer Form in die Studienzeit einbezogen werden. Durch

Besuch von praktischen Vorlesungen, Kursen, Ferienkursen, Magglinger Lagern, Trainings- und Wettkämpfen sollen die als gesund befundenen angehenden Akademiker zur sportlichen Betätigung angehalten werden. In irgend einer zweckmässigen Form sollte diese Betätigung kontrolliert werden können.

Dass eine solch ausgebildete akademische Jugend besser in der Lage wäre, in ihrer Freizeit sich als Helfer und Leiter in Ferienkursen von Jugendlichen und Arbeitern zur Verfügung zu stellen, ist kaum anzuzweifeln. Eine solche Betätigung würde die so notwendige Zusammenarbeit im Volke heben.

«*Das ganze Volk marschiert*». Unter dieser Parole sollte unser Volk — wie längst schon das schwedische — aufgefordert werden, an bestimmten, in allen Kalendern festgehaltenen Daten mit der Familie einen Marsch zu unternehmen. Nicht nur die schwedische, auch die schweizerische Landschaft bietet dazu wunderbare Gelegenheiten. Die natürlichste und zugleich die gesündeste Betätigung liegt im Marschieren und Laufen im Freien. In England, besonders in den Grosstädten, ist der sonntägliche Familienausflug eine Tradition. In Norwegen, Schweden und Finnland sind Familientouren auch im Winter auf den Brettern längst bekannt. Warum sollte diese Sitte nicht auch bei uns Eingang finden?

* * *

Die erfreulich positive Einstellung unseres Volkes zur Landesverteidigung muss auch darin Ausdruck finden, dass der körperlichen Ertüchtigung in Friedenszeiten die grösstmögliche Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ueber den Wert der moralischen und physischen Kraft eines Volkes braucht wohl nicht diskutiert zu werden. Es gibt hoffentlich nur die eine Auffassung, dass in der Vervollkommnung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit unseres Volkes zielbewusst vorwärts marschiert werden muss. Abwarten würde Vernachlässigung lebenswichtiger Pflichten bedeuten.