Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 135 (1969)

Heft: 9

Artikel: Tägliche Gymnastik mit einer Landwehrkompagnie : Tagebuch eines Experiments

Autor: Weiss, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-45259

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: 09.12.2025

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

Tägliche Gymnastik mit einer Landwehrkompagnie

Tagebuch eines Experimentes

Von W. Weiß, Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen

1. Vorbemerkung

Die Ausbildungszeit in den zweiwöchigen Ergänzungskursen der Landwehr ist so kurz, daß es naheliegt, nicht noch mit Turnen viel Zeit zu verlieren. In der kurzen Zeit und bei den extremen individuellen Unterschieden ist es ja auch ein fast hoffnungsloses Unterfangen, einen Trainingseffekt erzielen zu wollen. Zudem wird von der Mannschaft Turnen in erster Reaktion als Schlauch empfunden und abgelehnt.

Anderseits ist heute zur Genüge bekannt, daß mangelnde körperliche Fitneß zu einem volkshygienischen Problem wird. Der Militärdienst bietet zu diesem Thema die einzigartige Chance, einen Großteil der männlichen Bevölkerung für eine entsprechende Aufklärung zur Verfügung zu haben.

Der vorliegende Fall hat gezeigt, daß körperlicher Ertüchtigung großes Interesse entgegengebracht wird, wenn sie vom Aspekt der Gesundheit her motiviert wird.

Männer um die 40 Jahre herum beginnen mit Unbehagen ihre schwindende Leistungsfähigkeit zu spüren und sind dankbar, wenn ihnen gezeigt wird, wie sie ihre Fitneß wiedererlangen oder aufrechterhalten können.

Es scheint mir, daß sich in diesem Sinn der Zeitaufwand für eine tägliche Instruktion von «Gesundheitsgymnastik» lohnt.

Wenn auch nach der Rückkehr in den Alltag nicht alle der geäußerten guten Vorsätze ausgeführt werden, so ist doch die Idee der «Bewegungshygiene» gepflanzt, und entsprechende Angebote werden leichter erfaßt.

Daß bessere Fitneß bessere Diensttauglichkeit bedeutet, braucht wohl kaum begründet zu werden.

Schließlich also doch auch «militärischen» Zwecken dienend, könnte die Instruktion täglicher Gymnastik im Militärdienst eine bedeutungsvolle volkshygienische Aufgabe erfüllen.

Beim beschriebenen Versuch zeigte sich nach anfänglicher Skepsis bei der Mannschaft bald allgemeine positive Mitarbeit, Einsicht in die wohltuende Wirkung und vielfache Äußerung des Willens zur Weiterführung nach der Dienstzeit.

Es ereigneten sich keine Unfälle und Verletzungen.

2. Disposition

Gegebenheiten:
- Panzerabwehrkompagnie, 120 Mann, 4 Züge.
- Keine Turnausrüstungen.
- Keine Turnhalle, kein Turnplatz, keine Geräte.
- Wetter: 3 Tage Regen/Schnee und sehr kalt, 3 Tage bedeckt und kalt.
- 1 Sportlehrer, kein weiteres ausgebildetes Personal.

Organisation:
- Pro Tag 15 bis 30 Minuten für jeden (ohne Ausnahme!).
- Unterricht zugsweise (etwa 30 Mann).
- Zeit in Arbeit eingegliedert, womöglich Randstunden.
- Tenü: Hemd, Exhose mit Gurt, Marschschuhe.

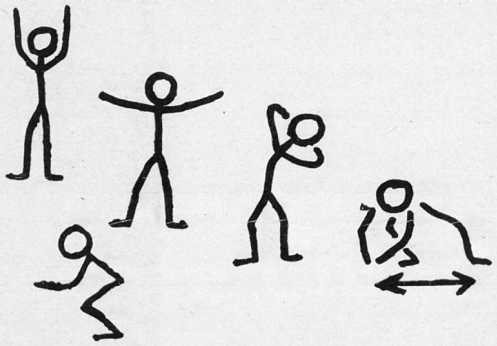
Thema:
- Einfache Gymnastik («Entrostung»).
- Krafttraining für Bauch-, Rücken-, Arm-, Beinmuskulatur.
- Haltungsübungen.
- Instruktion über Heben und Tragen von schweren Lasten.
- Wenig bis kein Kreislauftraining (hätte mehr zeitlichen Aufwand, Unterricht in einer Halle oder im Freien mit einer Möglichkeit zum Waschen und Kleiderwechseln erfordert).
- Ein Geschicklichkeitsparcours als Wettkampf.
- Keine Tests.

Durchführung:
- Bei allen Übungen individuelle Dosierungsmöglichkeit.
- Ordnungsübungen nur soweit sie durch die Übungen bedingt sind.
- Dosierung so, daß kein Muskelkater entsteht, aber eine tägliche Steigerung der Ration erfolgt.
- Begründung der Anstrengung durch Gesundheitswert.

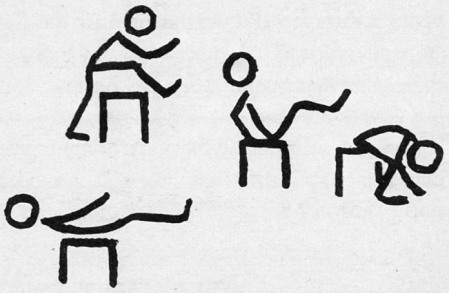
3. Übungssammlung

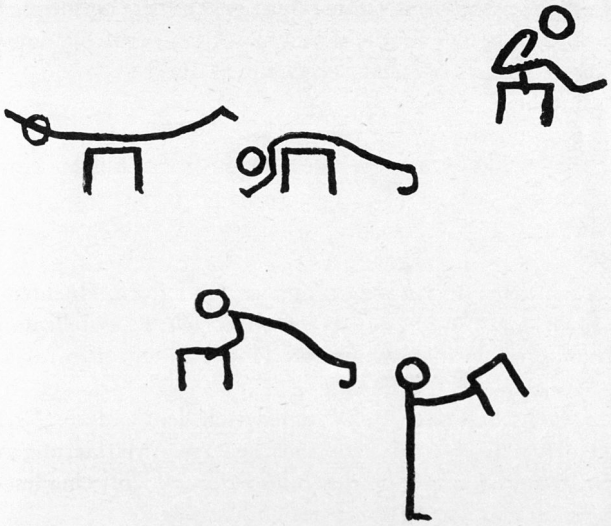
Gymnastik

Einfache Bewegungsführung, keine Schwungformen.
- Strecken.
- Armkreisen: groß–klein, langsam–schnell.
- Rumpfbeugen seitwärts, Rumpfdrehen, Rumpfkreisen.
- Rumpfbeugen vorwärts–tief:
  Gewichtsverlagerung seitwärts (Bügeleisen).
- Federn der Beine: immer tiefer bis zur Hocke.
- Hüpfen.



Gymnastik mit dem Stuhl (flaches Taburett ohne Rückenlehne)
- Stuhl hin und her übersteigen.
- Schwebesitz: angezogene Knie, gestreckte Beine langsam senken.
  Ausgleich: Rumpfbeugen zwischen die gegrätschten Beine.
- Rückenlage gestreckt.
- Bauchlage gestreckt.
- Schwebestütz im Grätschsitz, im Langsitz.
- Liegestütz auf dem Stuhl.
- Stuhl heben: mit gestreckten Armen langsam heben und senken ohne Ausweichen ins Hohlkreuz.
- Beinpresse im Sitz: A drückt Füße auseinander, B drückt dagegen zusammen.
- Armdrücken im Sitz: Rücken an Rücken, Arme seitwärts, Handflächen nach hinten, gegeneinander drücken.

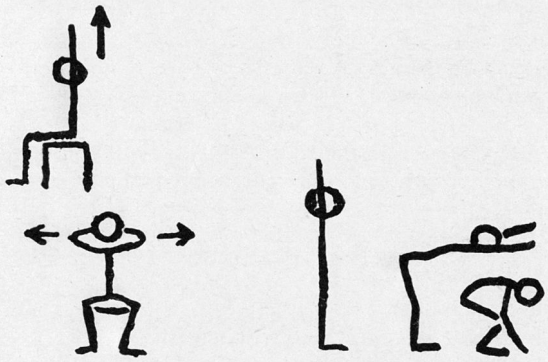




Haltungsübungen

Bewußtmachen der Rumpfhaltung als Vorbereitung von Heben und Tragen von Lasten. Ausführung im Sitz auf dem Stuhl und im Stand.

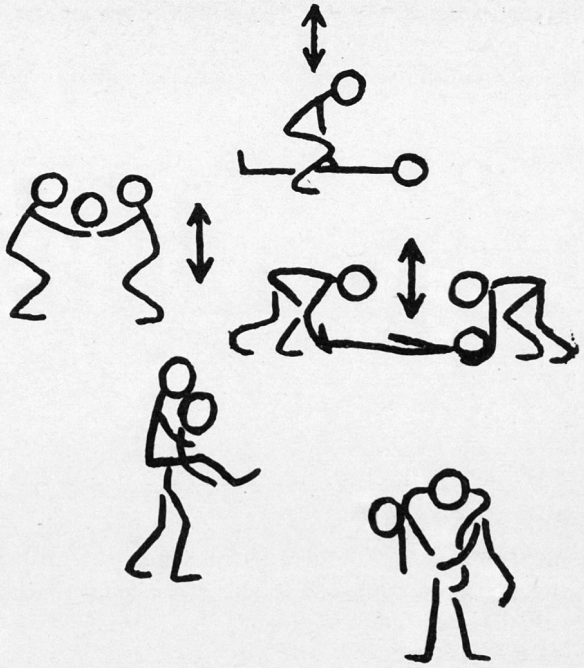
- Streckspannung: Sitz mit möglichst gerader Wirbelsäule, Arme über Seithalte zur Hochhalte; maximale Streckspannung bei eingezogenem Bauch. Entspanntes Zusammenfallen.
- Rückenspannung: Aufrechter Sitz, Hände im Nacken (auch vor dem Kinn) gefaßt; isometrische Spannung seitwärts–rückwärts gegen die Ellbogen. Entspannung durch Armschwingen vorwärts–rückwärts.
- Spannbeuge: Aus Streckung mit Armen in Hochhalte beugen vorwärts in den Hüften (Rumpf gestreckt, Beine gestreckt). Entspanntes Zusammenfallen.



Heben und Tragen von Lasten

Instruktion mit Begründung: Heben von Lasten mit geradem Rücken. Arbeit in Dreiergruppen.

- Grätschstellung über einem Kameraden in Rückenlage. Fassen am Gurt: Heben und Senken mit geradem Rücken. Nr. 3 kontrolliert Rückenhaltung.
- Zwei gegenüber, Hände gefaßt. Nr. 3 in steifer Rückenlage auf den Armen heben und senken mit geradem Rücken.
- «Toten Mann» (steif) im Nacken und an den Füßen fassen. Heben und senken mit geradem Rücken.
- Tragen auf dem Rücken.
- Gemsbock tragen: Nähere Schulter des Trägers in die Lendenbeuge des stehenden Partners, Partner über die Schulter legen; mit geradem Rücken aus der Kniebeuge aufstehen (eventuell Mithilfe durch Nr. 3 beim Hochheben).



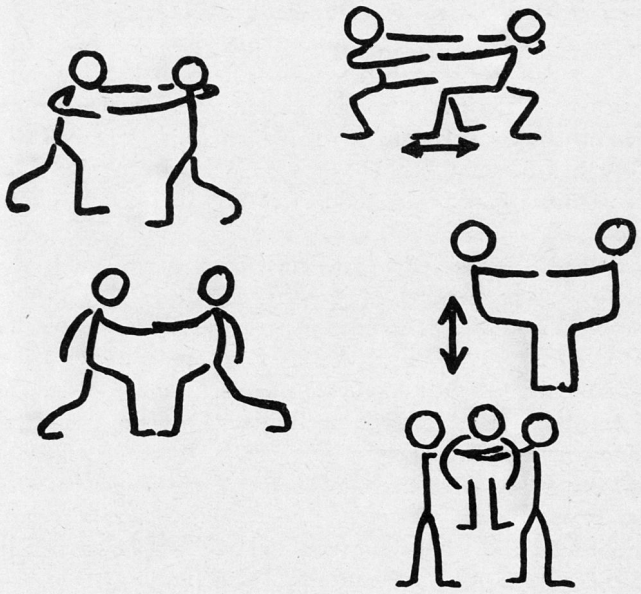
Partnerübungen (Widerstandsübungen)

zu zweit

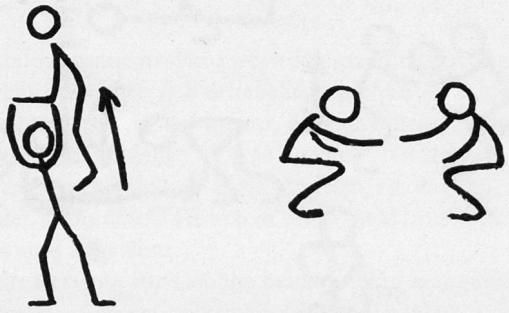
- Armstoßen: Abwechselnd links und rechts stoßen und mit Widerstand zurückweichen; langsam – immer schneller.
- Seilziehen: Ziehen an einem geschlossenen Gurt.
- Steirisch-Ringen: Rechte Füße zusammen, rechte Hände gefaßt, durch Drücken und Ziehen Partner aus dem Gleichgewicht bringen.
- Standfechten: In Grätschstellung auf Armlänge gegenüber. Durch Stoßen mit der offenen Hand den andern aus dem Gleichgewicht bringen. Wer nach vorne oder hinten fällt, hat verloren. Festhalten verboten.

zu zweit oder dritt

- Absitzen: Im Stand Hände gefaßt, Füße zueinander: absitzen–aufstehen.
- Seitwiegen: Hände gefaßt, Hocke in Grätschstellung, nach links und rechts seitwärts verschieben des Gewichtes.
- Reck: Zwei nebeneinander, ein Arm in Schulterfassung. Nr. 3 im Oberarmhang: Beine heben.



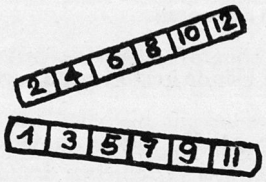
- Fliegen: Beidseits fassen an Hand und Ellbogen. Der Unterstützte macht aus der Hocke hohe Flugsprünge.
- Krähenversammlung: In der Hocke hüpfend, begrüßt jeder jeden.



Geschicklichkeitsparcours

- Sechs Stationen: Die Leistung an den Stationen wird gewertet; zwischen den Stationen: Erholung durch ruhiges Gehen.
- Pro Station 1 Kampfrichter.
- Vierermannschaften.
- Wertung: Rangpunktwertung. Rangziffer für jede Station. Total ergibt Punktzahl für Gesamtrang (je weniger, um so besser!).
- Startintervall: Durch erste zeitraubende Station gegeben (3 bis 4 Minuten).
- Zeitaufwand: Pro Zug (30 Mann) etwa 1 Stunde.
- Gelände: Waldstück etwa 300 m.
- Stationen:

  Balancieren: Zwei liegende Baumstämme in einem Winkel von etwa 30° je in sechs Felder eingeteilt. Beginnend am schmalen Ende durch Hin- und Herspringen von Feld zu Feld Punkte sammeln. Jeder springt, Total zählt.



  Irrgarten: Zwölf Bäume sind auf der Rückseite mit Zetteln numeriert (Raum 30 × 30 m). Jede Nummer muß von allen vier Leuten gleichzeitig berührt werden. Aufsuchen der Nummern der Reihe nach. Wertung der benötigten Zeit.

  Werfen: Kessel an einer Schnur aufgehängt. Aus etwa 10 m Distanz drei Treffer anbringen. (Nach erstem Treffer pendelt der Kessel.) Acht Wurfkörper können immer wieder zurückgeholt werden. Wertung der benötigten Zeit.

  Tragen: Jeder muß über eine markierte Strecke getragen werden (etwa 20 m). Organisation frei. Wertung der benötigten Zeit.

  Slalom: Slalomlaufstrecke zwischen Bäumen im Wald (etwa 100 m, leichtes Gefälle). Markierung des Weges mit Sägemehl, Kalk oder Mehl. Massenstart. Wertung der benötigten Zeit.

  Klettern: Dicker unterster Ast eines Baumes auf etwa 2,50 m Höhe. Zwei Gruppenmitglieder müssen rittlings auf dem Ast sitzen. Beim Start alle Füße am Boden. (Vorgehen frei.) Wertung der benötigten Zeit.

Spielformen

auf engem Raum

- Stuhltunnel: Kolonnen in Grätschstellung: Stuhl zwischen den Beinen durch nach hinten geben. Durchführung als Stafette.
- Schuhraub: Sitz im Kreis. Immer zwei gegenüber mit gleicher Nummer. Schuh in der Mitte. Immer zwei (aufgerufene Nummer) versuchen einen Punkt zu gewinnen durch:
  - Schuh stehlen,
  - Schlagen des andern, wenn er stiehlt,
  - sich «ungerecht» schlagen lassen, indem man Stehlen vortäuscht.

  im Freien
- Fangis.
- Nr. 3 abschlagen: Im Kreis zwei hintereinander. Ein Flüchtender entgeht dem Fänger, indem er sich vor ein Paar stellt und so den hinteren Partner zwingt, die Flucht zu ergreifen.
- Kickball:
  - Eine Mannschaft am «Kick». Einer nach dem andern (Nr.) kickt den Ball vom Mal aus zwischen zwei Markierungen (zum Beispiel Bäume) hindurch ins Feld und läuft eine festgelegte Strecke (etwa 10 m) hin und zurück.
  - Eine Mannschaft im Feld (Wiese, Wald usw.). Sie bringt den gekickten Ball so schnell wie möglich ans Mal zurück. Wer zuerst ist (Läufer oder Ball), gewinnt einen Punkt. Nach einem «Kickdurchgang» Feldwechsel.

4. *Lektionen*

Stoffauswahl: Körper allseitig bewegen, Muskulatur dehnen. Rumpf, Arme, Beine auf Kraft beanspruchen (vorwiegend isometrisch). Auflockerung durch Zweikämpfe und lustige Übungen.

Montag: Einrückungstag, Schneefall und Regen. 15 Minuten beim Exerzierplatz.

- Gymnastik
  - Alle Übungen
- Partnerübungen
  - Absitzen–aufstehen
  - Seitwiegen
  - Armstoßen
  - Steirisch-Ringen
  - Standfechten

Dienstag: Formelle Geschützausbildung, Regen und Wind. 30 Minuten im Eßraum (5 × 10 m für 20 bis 30 Leute).

- Gymnastik
  - Alle Übungen
- Gymnastik mit Stuhl
  - Stuhl übersteigen
  - Schwebesitz – Rumpfbeugen vorwärts
  - Schwebestütz
  - Rückenlage/Bauchlage gestreckt
- Haltungsübung auf dem Stuhl
  - Stuhl heben
  - Streckspannung
  - Ellbogen seitwärts ziehen
- Lasten heben
  - Demonstration mit Erklärung
  - Partner zwischen den Beinen, am Gurt heben und senken
  - «Toter Mann» auf den Armen der zwei Träger
- Entspannung
  - Strecken – zusammenfallen in tiefe Hocke

Mittwoch: Formelle Geschützausbildung, Schneefall und Wind. 30 Minuten im Eßraum.

- Gymnastik
  - Alle Übungen
- Gymnastik mit Stuhl

- Übungen wie Vortag
  - Beinpresse
  - Armdrücken
- Partner
  - Armstoßen
  - Krähenversammlung
- Lasten heben
  - Toter Mann an Kopf und Füßen gefaßt: heben und senken.
- Stafette
  - Stuhltunnel
- Spiel
  - Schuhraub
- Entspannung
  - Streckung – Hocke

Donnerstag: Geschützschießen (Tankbahn), kalter Wind und nasser Boden. 30 Minuten Umgebung Schießplatz.
- Gymnastik
  - Alle Übungen (fließende Wiederholungen)
- Partnerübungen
  - Absitzen – aufstehen, Seitwiegen, Armstoßen
  - Steirisch-Ringen, Seilziehen
- Tragen
  - Auf dem Rücken 30 m
  - Gemsbock aufnehmen und tragen
- Spiel
  - Fangis
- Haltungsübung
  - Alles im Stand

Freitag: Detailausbildung und Gefechtsschießen, bedeckt und kalt. 30 Minuten bei den Übungsplätzen.
- Gymnastik
  - Alle Übungen
- Partnerübungen zu dritt
  - Absitzen
  - Seitwiegen
  - Reck
  - Flugspringen
- Haltungsübungen
  - Streckspannung
  - Rückenspannung
  - Spannbeuge
- Spiel
  - Nr. 3 abschlagen oder Kickball
- Entspannung
  - Streckung – Hocke

Samstag: Detailausbildung, bedeckt und kalt. 60 Minuten am vorbereiteten Ort.
- Geschicklichkeitsparcours

Gedanken zur Beschaffung von Kampfflugzeugen, ihre taktisch-technische Brauchbarkeit im Einsatz

Von P. Küng, Ingenieur

Moderne Waffensysteme erfordern bekanntlich eine sehr lange Entwicklungszeit, die sich bei Kampfflugzeugen über 6 und mehr Jahre erstrecken kann. Es liegt daher auf der Hand, daß sich dieser Zeitaufwand auf die Rüstungspolitik eines jeden Landes um so erschwerender auswirken muß, wenn es darum geht, ein neues Waffensystem für die Flugwaffe zu beschaffen, das nicht bereits veraltet ist, wenn es in Dienst geht. Zeit und Kostenfolge stehen daher bei jeder derartigen Beschaffungsvorlage in direkter Beziehung, denn der Auftraggeber muß davon überzeugt sein, daß er für sein Geld den besten Gegenwert in Form eines optimalen militärischen Nutzens erhält. Hinzu kommt dann die Forderung nach weiteren Verbesserungsmöglichkeiten während der Einsatzperiode des betreffenden Kampfmittels bei der Truppe, weil Wehrkredite solchen Ausmaßes nicht alle Tage bewilligt werden können. Es kommt deshalb grundsätzlich nur ein modernes Waffensystem in Frage, das einem über Jahre gültigen Pflichtenheft einigermaßen entspricht, obwohl längst bekannt ist, daß ein heute konzipiertes Waffensystem bei seiner Auslieferung an die Truppe in vielen Punkten bereits nicht mehr dem neuesten Standard entspricht, weshalb vorausgesetzt werden muß, daß die Entwicklung in ihren Grundzügen abgeschlossen ist. Um noch genauer zu sein, muß gesagt werden, daß Verbesserungsmöglichkeiten mit Entwicklung im engeren Sinne nicht identisch sind, denn der Begriff Entwicklung versteht sich als eigentliche Schlußphase des Entwurfs eines Waffensystems im speziellen. Wir möchten daher an Stelle des Ausdrucks Weiterentwicklung die Ausdrücke Verbesserungen oder Modifikationen setzen, während der Zeit, in der das Flugzeug bei der Truppe im Einsatz steht. Daß damit Wert und Schlagkraft einer Waffe gewaltig gesteigert werden können, beweist die Praxis immer wieder, und hierin liegt denn auch für die schweizerische Flugwaffe eine der Hauptanforderungen an die landeseigene Flugzeug- und Triebwerkindustrie sowie an die Abteilung der Militärflugplätze, laufende Modifikationen zusätzlich zum Unterhalt des Flugparks industriell und in erster Priorität durchzuführen.

Die totale Lebensdauer eines Waffensystems können wir etwa in die vier nachfolgenden «Lebensabschnitte» eines Kampfflugzeugs einteilen und erkennen daraus folgendes:

1. Abschnitt: Ein neues Kampfflugzeug hat bei Diensteintritt bereits die wichtigen Phasen des Entwurfs, der Entwicklung und der Produktion hinter sich. In der Produktionsphase kann der Hersteller je nach Komplexität des betreffenden Baumusters nur eine bestimmte Anzahl flugbereiter Einheiten pro Monat via Erprobungsstelle der Truppe zuführen. Es steht also nicht die gesamte Serie auf einmal zur Verfügung. Die Einsatzbereitschaft der Flugwaffenverbände ist also direkt abhängig einerseits vom Ausstoß aus dem Flugzeugwerk und somit von der Anzahl der einsatzbereiten Einheiten und andrerseits von der momentanen Erfahrung von Besatzungen und Bodenpersonal.

2. Abschnitt: Nach Auslieferung sämtlicher Flugzeuge aus der gebauten Serie, also nach Diensteintritt bei der Truppe, nimmt die Wirksamkeit der Waffensysteme weiterhin, wenn auch wesentlich langsamer zu, und zwar auf Grund der laufenden Betriebs- und Einsatzerfahrung. Der optimale Zustand wird indessen erst nach einigen Jahren erreicht, der dann auch durch einen bestmöglichen Trainingsstand der Besatzungen und der Bodenmannschaften nicht mehr wesentlich gesteigert werden kann.

3. Abschnitt: In diesem Lebensabschnitt des besagten Waffensystems wird die taktische Brauchbarkeit und Schlagkraft normalerweise durch technische Verbesserungen und den Einbau