

Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 150 (1984)

Heft: 5

Rubrik: Ausbildung und Führung

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: 12.01.2026

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

Ausbildung und Führung

Stretching

Major U. Lüthi

Jede körperliche Arbeit, und damit auch jede sportliche Leistung, wird von der Muskulatur erbracht. Für diese Aufgabe ist sie anatomisch zweckmäßig aufgebaut und an Versorgungs- und Kommunikationssysteme, den Blutkreislauf und das Nervensystem, ange schlossen.

Wie Kraft und Ausdauer ist auch Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Flexibilität trainierbar. Durch Stretching.

Während die Trainingsverfahren zur Verbesserung von Kraft sowie allgemeiner und lokaler Ausdauer sehr genau untersucht wurden und mit Erfolg

in die Sportpraxis übertragen worden sind, gelten die Trainingsmethoden zur Verbesserung der Beweglichkeit als noch nicht genügend bekannt. Oft begnügt man sich mit allgemeinen, nicht gezielten Massnahmen. Die Lockergungsgymnastik (Einlaufen) vor einer sportlichen Leistung ist nicht selten dem Zufall überlassen. Die Methode des gezielten Dehnens (Stretching) schliesst in diesem Sinne eine Lücke. Aus medizinischer Sicht ist das systematische Vordehnen deshalb lohnend, weil es mithilft, die Verletzungsanfälligkeit im Muskel erheblich zu senken.

Wie bei allen Trainingsmethoden muss auch die Beweglichkeit systematisch und gezielt angegangen werden.

Um den Körper möglichst fit zu halten, sind die drei Faktoren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit von gleichbedeutender Entscheidung.

Die Stretchingmethode ersetzt das herkömmliche «Federn und Wippen» (Freiübungen usw.) völlig; Formen, die vielfach wirkungslos, ja sogar schädlich sind.

Hier das zu empfehlende Prinzip des Stretchings:

1. Anspannung:

Spannen Sie den Muskel oder die Muskelgruppe durch Stemmen gegen

einen Widerstand mit grösstmöglicher Kraft an (ohne den Muskel zu verkürzen = isometrische Muskelanspannung). Verbleiben Sie so 10–30 Sekunden.

2. Entspannen:

Während 2–3 Sekunden (nicht länger) Muskel entspannen.

3. Dehnen: = Stretch.

Dehnen des Muskels so stark und so lang wie möglich und verbleiben Sie in dieser Haltung genau so lange wie bei der Muskelanspannung.

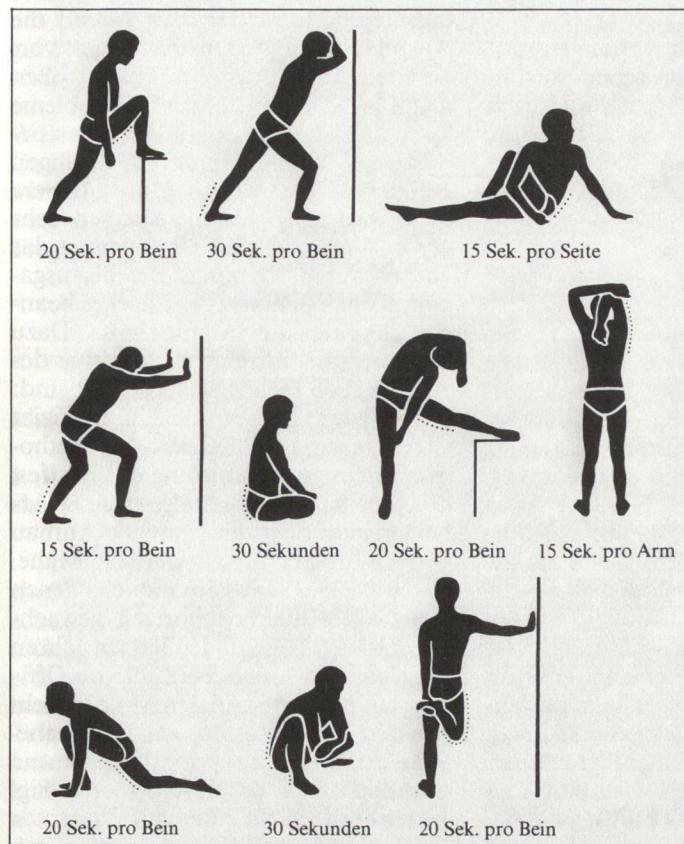
Diese Methode, schon lange bekannt in der Kranken- und Heilgymnastik, wird mehr und mehr von Sporttrainern übernommen.

Die Übungen des Stretchings sind einfach zu lernen. Sie können ohne Hilfsmittel und das ganze Jahr über ausgeübt werden. Sie sind außerdem so aufgebaut, dass sie für jeden passen: für Alte, wie Junge, für Untrainierte, wie Hochtrainierte.

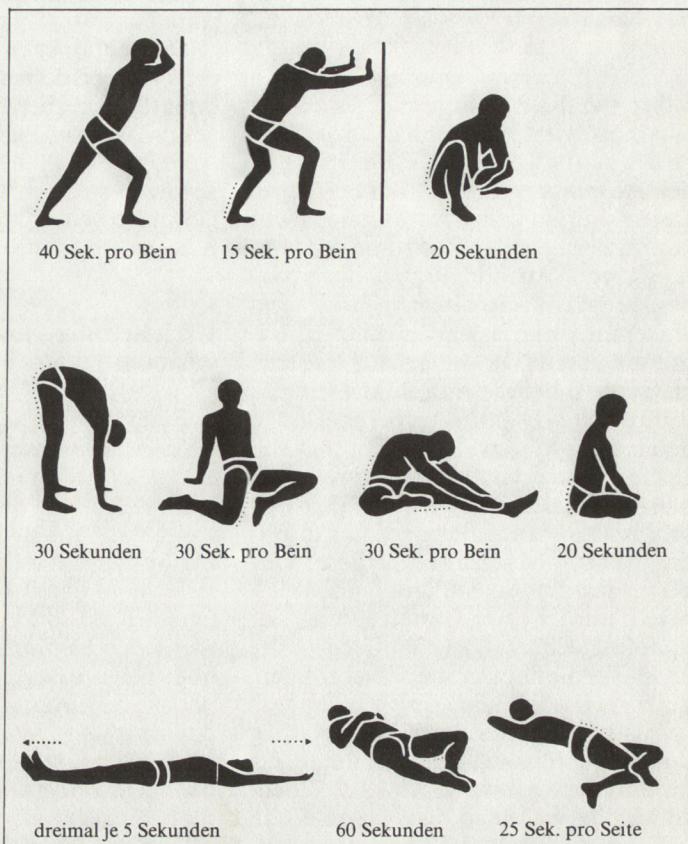
Stretching-Übungen sollten Bestandteil jeden Einlaufens (Anwärmens) und Entspannens (Auslaufen) sein. Die sanften, harmonischen Übungen tragen dabei auch zur psychischen Entspannung bei, wodurch das Beweglichkeitstraining noch wirksamer wird.

Das Einzigartige beim Stretching training ist, dass es sich als Vorbeugung

Praktisches Beispiel eines Grundprogrammes für Läufer



Stretching vor dem Lauftraining



Stretching nach dem Lauftraining

gegen Verletzungen erwiesen hat. Es bestehen eindeutige Zusammenhänge zwischen verkrampten, verkürzten Muskulatur und dem Entstehen von Verletzungen. Wenn man Stretching nach dem Prinzip **Muskelanspannung – Entspannung – Dehnung** ausübt, wird die Gefahr einer Verletzung (Muskelentzündung, Muskelzerrung) während der effektiven sportlichen Leistung deutlich verringert.

Begriffe:

Es sind vier Begriffe, die beim Beweglichkeitstraining verstanden werden müssen:

1. Dehnen: Beginn in ausgestreckter, passiver Entspannungslage.

2. Stretchen: Den Muskel über längere Zeit (10–30 Sekunden) im Dehnungszustand halten.

3. Gelenkigkeit: Ausmass des grösstmöglichen Bewegungsumfanges eines Gelenkes, welcher anatomisch möglich ist.

4. Beweglichkeit, Geschmeidigkeit: Zusammenspiel zwischen Gelenkig-

keit, Dehnbarkeit der Muskeln, Muskelstärke und Koordinationsfähigkeit.

Grundprinzip (Zusammenfassung)

- Den Muskel zunächst 10–30 Sekunden so weit es geht statisch anspannen.
- 2–3 Sekunden völlig entspannen.
- Sanft dehnen, soweit es geht, ohne dass es weh tut, und 10–30 Sekunden so verbleiben.
- Versuchen Sie das Dehngefühl bewusst mitzuerleben!
- Während des Stretchings ruhig und gleichmässig atmen. Niemals den Atem anhalten.
- Nehmen Sie im übrigen eine bequeme Lage ein.
- Je entspannter Sie sich verhalten, um so wirkungsvoller ist das Stretching!

Literaturnachweis:

Sölvborn S-A: «Stretching»

Praxisklinik Rennbahn für Orthopädie und Sportmedizin

heitskommandant nur dadurch bewältigen kann, dass er sie entweder teilweise missachtet oder das Arbeitsprogramm so gestaltet, dass alle vorgeschriebenen Ziele und Gebiete berücksichtigt, aber die Ausbildungen nicht mit der an sich notwendigen Intensität betrieben werden können.

2. Übergewicht der Organisationsaufgaben

Die äusseren Umstände der Ausbildung sind vor allem im WK oft nicht besonders günstig. Ausbildungsorte liegen häufig weit auseinander; ihre Benutzung und Vorbereitung bedarf einlässlicher Absprachen mit Eigentümern und Behörden. Die Vielzahl der z.T. parallel laufenden Ausbildungen, zentralen Kurse und Rapporte erfordern komplizierte organisatorische Massnahmen, welche die Einheitskommandanten und oft auch die Zugführer über Gebühr beanspruchen. Die für organisatorische Belange eingesetzte Zeit steht nicht mehr für die Hauptaufgabe der Ausbildung zur Verfügung. Der Offizier, manchmal sogar der Unteroffizier, wird zum Ausbildungsmanager statt zum Lehrer und Führer.

3. Überforderung des Kaders

Die Soldaten sind im WK im allgemeinen noch immer eher unter- als überbeschäftigt. Das Kader dagegen steht dauernd unter Druck: Es muss tagsüber unterrichten, am Abend die Ausbildung des nächsten Tages vorbereiten, die Ausbildungskontrollen nachführen, organisatorische Probleme lösen und oft noch Spezialaufgaben bewältigen. Nach meinen Erfahrungen nehmen Offiziere und Unteroffiziere diese Aufgaben im allgemeinen sehr ernst. Auch während Übungen ist das Kader durch Planung, Befehlsausgaben, Kontrollen usw. viel stärker beansprucht als die Mannschaft. Dazu kommt, dass einzelne Angehörige des Kaders auch fachlich überfordert sind: Nicht jeder Offizier und Unteroffizier ist ein geborener Lehrer; die methodisch richtige Vermittlung des Stoffes, die zweckmässige Gestaltung eines Arbeitsplatzes oder der sinnvolle Aufbau von Lektionen macht vielfach Mühe. So entstehen Stresssituationen, denen nicht alle Kaderangehörigen gewachsen sind. Ich habe in den letzten Jahren bei einer zunehmenden Zahl von Offizieren und Unteroffizieren – oft nicht bei den schlechtesten, sondern insbesondere bei den ernsthaften und gründlichen – psychische Schwierigkeiten festgestellt, die auf dauernde Anspannung und Überforderung zurückzuführen waren.

Probleme der Ausbildung in der Milizarmee – Gedanken eines abtretenden Kommandanten

Major Georg Müller

Lassen sich Arbeitsintensität und Pflege der Kameradschaft im Wiederholungskurs vereinen? Erreichen wir in der Praxis die Ziele, die in bestehenden Befehlen vorgegeben werden? G.

Wer vor bald 20 Jahren seinen ersten WK absolviert hat, vermag abzuschätzen, was für gewaltige Fortschritte in der Ausbildung der Schweizer Armee erzielt worden sind. Das lässt sich nicht nur an der rasanten Zunahme des Umfangs von Ausbildungsbefehlen, Arbeitsprogrammen, Reglementen und weiteren Unterlagen für die Ausbildung ablesen. Die Intensität, mit welcher das Kader die Ausbildung vor und während des Dienstes vorbereitet, ist in den letzten Jahren ebenso eindrücklich gestiegen, wie die Aufmerksamkeit, die man in Schulen und Kursen den methodischen Problemen und der Ausbildungskontrolle schenkt. Zu dieser Verbesserung der Ausbildungsqualität haben natürlich die Komplizierung der Gefechtstechnik, der Waffensysteme und Verbindungsmittel beigetragen, deren Handhabung in der kurzen Dienstzeit nur bei guter Vorbereitung und Durchführung der Ausbildung erlernt und eingeebt werden kann. Ebenso wichtig war aber wohl die Einsicht, dass wir unsern vom Zivilen her regelmässig an gute Ausbildung gewohnten,

beruflich oft hoch qualifizierten Wehrmännern keinen schlecht vorbereiteten oder methodisch ungeschickten militärischen Unterricht oder gar Leerläufe zumuten dürfen.

Die enormen Anstrengungen auf dem Gebiet der militärischen Ausbildung haben aber auch zu Problemen geführt, die zunehmend Sorge bereiten. Auf einige von ihnen soll hier kurz hingewiesen werden. Am Schluss möchte ich versuchen, mögliche Lösungen aufzuzeigen.

1. Zielsetzungs- und Stoffinflation

Einer zielgerichteten Ausbildung wird in der schweizerischen Armee zu Recht grosses Gewicht beigemessen. Die «Lernziel-Philosophie» ist zwar wieder im Abklingen, hat aber deutliche Spuren hinterlassen. Ausbildungsziele – und damit verbunden zu bewältigender Ausbildungsstoff – werden von jeder Kommandostufe in grosser und nach unten zunehmender Zahl vorgegeben. Aus verständlichen Gründen möchte jeder Kommandant nicht nur die Ziele seines Vorgesetzten übernehmen, sondern auch noch einige eigene hinzufügen. Das führt zu einer Aufblähung der Ausbildungsziele und des Ausbildungsstoffes, die der Ein-

4. Gefährdung der Kameradschaft

Das Zusammengehörigkeitsgefühl, die Kameradschaft innerhalb einer Truppe halte ich für sehr wichtig. Die Erfahrung zeigt, dass eine Einheit, in welcher gute Kameradschaft herrscht, wesentlich einsatzfreudiger und schlagkräftiger ist. Eine Milizarmee «lebt» von der Kameradschaft; sie ist eines der wichtigsten Motive für die Bereitwilligkeit, mit der unsere Wehrmänner im allgemeinen ihren Dienst leisten. Sie prägt den Militärdienst zu einem (gesellschaftlichen) Erlebnis. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit wirkt über den militärischen Bereich hinaus als Integrationsfaktor und erfüllt damit eine bedeutsame staatspolitische Funktion. Das lässt sich mit unzähligen Beispielen belegen: Viele Kontakte, Beziehungen oder Gespräche knüpfen an gemeinsamen militärischen Dienstleistungen oder gemeinsamen militärischen Bekannten an, gehen auf ähnliche militärische Erlebnisse und Erfahrungen zurück; die Treffen der «Ehemaligen» aus verschiedensten militärischen Gruppierungen und die ausserdienstlichen Anlässe der Angehörigen von Stäben, Truppenkörpern und Einheiten spielen gesellschaftlich und politisch eine wichtige Rolle. Die Überbeanspruchung des Kaders gefährdet die Kameradschaft immer mehr. Kommandanten, Offiziere und Unteroffiziere finden kaum noch Zeit, andere als dienstliche Angelegenheiten miteinander zu besprechen, sich persönlich kennenzulernen. Darunter leidet vorab das Zusammengehörigkeitsgefühl des Kaders. Aber auch für persönliche Gespräche des Kommandanten und der Zugführer mit einzelnen Wehrmännern bleibt fast keine Zeit. Das gestresste, oft übermüdete Kader wird nervös und übermäßig reizbar, was auf die Stimmung der ganzen Truppe drückt. Die Mannschaft kennt

ihre Offiziere und Unteroffiziere fast nur noch als Befehlende, Organisierende, Instruierende, nicht mehr als Menschen mit einer Familie, einem Beruf und persönlichen Problemen. Auch hier lockert sich der Zusammenhalt.

5. Wie weiter?

Die Situation scheint mir heute noch nicht dramatisch zu sein, aber sie verschärft sich zusehends. Ich glaube deshalb, dass es an der Zeit wäre, nach Möglichkeiten zu suchen, um diesen Problemen zu begegnen. Es kann natürlich nicht darum gehen, die Anforderungen an die Ausbildung generell herabzusetzen. Es ist nach wie vor richtig, viel und konsequent zu fordern; nur so erreichen wir das Ziel der Kriegstauglichkeit und einer glaubwürdigen Abwehrbereitschaft. Truppe und Kader sind erfahrungsgemäß zu grossen Leistungen und zur Erfüllung von harter Forderungen bereit, ja verlangen dies geradezu, weil es im Dienst bekanntlich nichts Schlimmeres gibt als Leerlauf. Wir müssen aber doch daran denken, Zielsetzungen und Ausbildungsstoff nicht einfach ständig mehr aufzustocken, sondern zweckmäßig auf verschiedene Dienstleistungen zu verteilen. Man braucht nicht in jedem WK alle bereits früher gesteckten Ziele wieder zu erreichen, allen bereits früher vermittelten Stoff zu repeterieren und dazu noch neue Ziele und neue Ausbildungsbiete vorzugeben.

Vielmehr wären Schwergewichte derart zu bilden, dass ein anforderungsreiches, aber realistisches Arbeitsprogramm entsteht, das sich in der zur Verfügung stehenden Zeit auch wirklich bewältigen lässt. Wir müssten uns ferner überlegen, ob die «Normalarbeitszeiten» nicht wesentlich verkürzt werden müssten, um dem Kader vermehrt

Gelegenheit für Vorbereitungen zu geben. Ich glaube nicht, dass der Truppe ein relativ frühes Arbeitsende als Leerlauf erschiene, wenn dafür die Ausbildung des nächsten Tages optimal abläuft. Sehr viel gewinnen liesse sich durch eine Verbesserung der Verhältnisse bezüglich Arbeits- und Schiessplätze, doch stossen wir hier offenbar rasch an die Grenze des «politisch» Möglichen. Organisatorische Hilfen kann man dem Kader dadurch bieten, dass zentrale Kurse und Rapporte auf ein Minimum beschränkt, an für die Teilnehmer günstig gelegenen Orten durchgeführt und beispielsweise auch die Fragen des Transports, der Verpflegung und der Unterkunft zentral geregelt werden. Eine sorgfältige Anleitung des Kaders in der Methode der Ausbildung wirkt – neben der Einräumung von genügend Vorbereitungszeit – der sachlichen Überforderung entgegen. Wenn genügend Kader zur Verfügung steht, wäre auch zu prüfen, ob nicht in «Ablösungen» gearbeitet werden könnte. Die erste Ablösung bildet aus, die zweite bereitet sich vor; am nächsten Tag läuft dasselbe umgekehrt ab. Der Nachteil der mangelnden Kontinuität in Ausbildung und Führung könnte wohl für beschränkte Zeit und allenfalls für bestimmte Bereiche in Kauf genommen werden. Am wichtigsten scheint mir zu sein, dass die Kommandanten aller Stufen das Problem der Überforderung des Kaders erkennen und ernst nehmen, und dass sie bereit sind, auch für die Pflege der Kameradschaft – vielleicht sogar einmal zu Lasten der Erreichung eines vorgeschriebenen Ziels oder einer im Arbeitsprogramm vorgesehenen Ausbildung – genügend Zeit einzuräumen. Tragen wir unserem tüchtigen, einsatzfreudigen Kader und dem Zusammenhalt in der Truppe Sorge!

Zwei Probleme aus dem Disziplinarstrafrecht

Major P. Hauser

1. Arrestvollzug nach dem Rückzug eines Rechtsmittels

Anlass zur Behandlung dieser Frage sind die sogenannten Samstagsbeschwerden¹. Um den Wochenurlaub nicht einzubüssen, reichen mit mehreren Tagen Arrest bestraft Wehrmänner am Samstag vor dem Abtreten der Truppe Disziplinarbeschwerde ein, welche sie nach dem genossenen Urlaub wieder zurückziehen. Dasselbe missbräuchliche Spiel wird auch mit der Disziplinargerichtsbeschwerde getrieben.

Der Rückzug einer Disziplinarbeschwerde oder einer Disziplinargerichtsbeschwerde ist möglich, solange der Beschwerdeentscheid noch nicht gefällt worden ist. Er ist schriftlich oder mündlich zu Protokoll zu erklären und kann nicht widerrufen werden². Nach erfolgtem Rückzug ist die Beschwerde in jedem Falle von der Beschwerdeinstanz selber als durch Rückzug erledigt abzuschreiben. Die Stelle, bei der die Beschwerde eingereicht wurde, also der unmittelbar vorgesetzte Kommandant des Bestraften, darf diese nicht selbstständig als erledigt betrachten. Die

Akten sind immer der Beschwerdeinstanz zuzustellen³.

Dieses Prozedere bedeutet aber nicht, dass nach einem Beschwerderückzug mit dem Arrestvollzug zugewartet werden muss, bis die Beschwerdeinstanz den Abschreibungsentscheid getroffen hat. Letzteres kann bei einer Disziplinargerichtsbeschwerde Wochen oder gar Monate dauern.

Gemäss Art. 210 MStP wird ein Urteil unter anderem dann rechtskräftig, wenn ein Rechtsmittelbegehren zurückgezogen wurde⁴. Der Eintritt der sog. formellen Rechtskraft bewirkt die Vollstreckbarkeit des Entscheides⁵. Die Rückzugserklärung wirkt konstitutiv, das heisst das Verfahren ist damit sofort beendet. Der Erledigungsent-

scheid der Rechtsmittelinstanz ist blos eine technische Folge des Rückzuges und hat nur formelle Bedeutung⁶.

Diese Grundsätze des bürgerlichen und militärischen Strafprozesses gelten auch für das Rechtsmittelverfahren gemäss Disziplinarstrafordnung. Härtefälle im Sinne von Ziff. 315 Abs. 2 DR 80 ausgenommen, ist daher der Arrest sofort nach dem Rückzug der Disziplinarbeschwerde oder einer Disziplinargerichtsbeschwerde zu vollziehen⁷. Diese Lösung entspricht auch dem für die Disziplinarstrafordnung in besonderem Masse geltenden Prinzip der Raschheit. Art. 187 Abs. 1 MStG und Ziff. 315 Abs. 1 DR 80 verlangen denn auch ausdrücklich, dass während des Dienstes Arreststrafen in der Regel sofort zu vollziehen sind. Härtefälle sind nicht leichthin anzunehmen⁸.

2. Dolmetscher im Disziplinarstrafverfahren

Ausgangspunkt zur Erörterung dieses Problems bildet ein Disziplinarstraffall in einer Deutschschweizer Einheit, in welchem als Täter ein Tessiner Wehrmann (WK-Nachholer) befragt werden musste, der nachweislich nur einen besonderen italienischen Dialekt verstand und sprach. Der betreffende Kommandant suchte einen zivilen Dolmetscher und liess durch den Quartiermeister beim OKK anfra-

gen, ob die Dolmetscherkosten dem Bund belastet werden können. Nachdem das OKK erklärte, ein Dolmetscher im Disziplinarstrafverfahren habe keinen Anspruch auf Entschädigung aus der Bundeskasse, fand sich glücklicherweise doch noch ein Wehrmann, der den italienischen Dialekt des Fehlbaren verstand.

Gemäss Art. 95 Abs. 1 MStP ist im militärgerichtlichen Verfahren bei Personen, die der Gerichtssprache nicht mächtig sind, nötigenfalls ein Dolmetscher beizuziehen. Laut Art. 151 Abs. 4 MStP trägt der Bund in jedem Falle die Vergütung an einen Dolmetscher. Beide Bestimmungen sind eine Folge von Art. 6 Ziff. 3 lit. e der Europäischen Menschenrechts-Konvention⁹. Das Recht auf einen Dolmetscher kann ferner aus dem fundamentalen Prinzip des rechtlichen Gehörs abgeleitet werden.

Im Disziplinarstrafverfahren sind daher die Art. 95 Abs. 1 und 151 Abs. 4 MStP analog anzuwenden. Findet sich ausnahmsweise kein (sorgfältig ausgewählter und über seine Aufgabe instruierter) Wehrmann, der als Dolmetscher amten kann, so muss der Truppenkommandant zum Beispiel durch Vermittlung der Polizei einen zivilen Dolmetscher beziehen, dessen allfällige Entschädigung vom Bund zu tragen ist¹⁰.

Hingegen erscheint mir nicht erforderlich, dass die Strafverfügung oder der Beschwerdeentscheid des Trup-

penkommandanten in der Sprache des Bestraften abgefasst wird.

Anmerkungen

¹ Theodor Wyder, Disziplinarbeschwerde und Disziplinargerichtsbeschwerde, Schweizer Soldat Nr. 6/81, S. 12.

² Kurt Hauri, Kommentar zum MStG, Bern 1983, N 18 zu Art. 210 MStG und N 26 zu Art. 212 MStG; Peter Hauser, Disziplinarstrafordnung, 2. Aufl., Frauenfeld 1983, S. 101 und 111; Entscheid des Appellationsgerichtsausschusses 2 A vom 7. Juni 1983 in Sachen N.

³ Kurt Hauri, a.a.O., N 18 zur Art. 210 MStG und N 26 zu Art. 212 MStG; Peter Hauser, a.a.O., S. 101 und 111.

⁴ Arthur Haefliger, Kommentar zur MStGO, Bern 1959, N 1 zur Art. 205 MStGO.

⁵ Robert Hauser, Kurzlehrbuch des schweizerischen Strafprozessrechtes, Basel/Stuttgart 1978, S. 213.

⁶ Klaus Hery, Die Berufung im zürcherischen Strafprozess, Diss. Zürich 1975, S. 118; Max Waiblinger, Das Strafverfahren des Kantons Bern, Langenthal 1937, S. 415; Blätter für zürcherische Rechtsprechung, Band 60 (1961), Nr. 46.

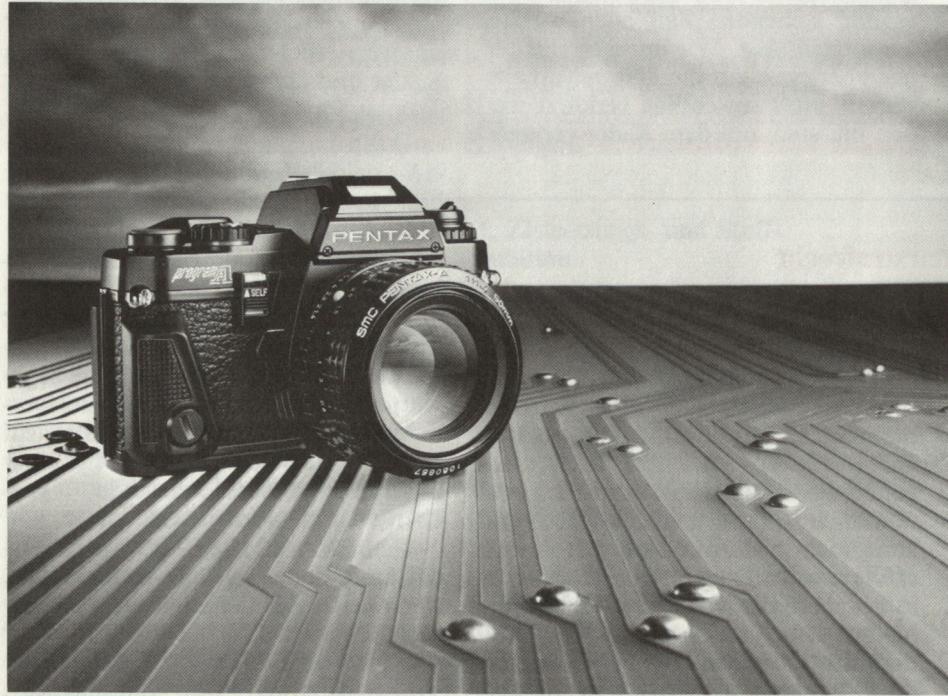
⁷ Peter Hauser, a.a.O., S. 101 und 111.

⁸ Kurt Hauri, a.a.O., N 4 zur Art. 187 MStG; Peter Hauser, a.a.O., S. 53 f.

⁹ Botschaft über die Änderung des Militärstrafgesetzes und die Totalrevision der Militärstrafgerichtsordnung, Bundesblatt 1977/II, S. 92.

¹⁰ So auch der Oberauditor in seiner Einfrageantwort an den Verfasser vom 30. Januar 1984 (mit Kopie an das OKK). ■

Automatik und Gestaltungsfreiheit.



Die neue Pentax program A.

Die neue Pentax program A ist mit ihren 4 Belichtungsprogrammen die praktische, handliche Spiegelreflexkamera, die Sie nirgends einengt, die Ihnen die freie Wahl zwischen echt alternativen Programmen lässt.

1. Die Programm-Automatik befreit Sie von aller Technik. Sie erfassen Ihr Motiv im Sucher und drücken ab. Blende und Belichtungszeit werden automatisch perfekt aufeinander abgestimmt. Sie verlieren keine Zeit und fangen so auch flüchtige Ereignisse ein.

2. Die Blitz-Automatik befreit Sie gänzlich von Manipulationen und Technik da, wo diese am unangenehmen sind: im Dunkeln.

3. Die Zeit-Automatik schenkt Ihnen ein grosses Stück gestalterischer Freiheit. Sie stellen die Blende selbst ein und holen so speziell gewünschte Effekte heraus, z.B. impressionistische Unschärfe. Die dazu richtige Belichtungszeit wird automatisch eingestellt.

4. Die Nachführmessung ermöglicht Ihnen die totale kreative Freiheit. Ohne die Kamera vom Auge zu nehmen, stellen Sie Blende und Verschlusszeit frei ein. Die Digitalanzeige im Sucher gibt die Abweichung zum theoretisch «richtigen» Wert an. So können Sie gewünschte Spezialeffekte bewusst erzielen.

Die vier Belichtungsarten der program A wurden aus der Pentax Super A herausentwickelt, der *Kamera des Jahres in Europa.* Nehmen Sie die program A zur Hand, experimentieren Sie damit und Sie werden von den kreativen Möglichkeiten dieser neuen Kamera begeistert sein.

Um mehr über die neue Pentax program A und das umfassende Angebot an Objektiven und Zubehör zu erfahren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder schreiben Sie direkt an Pentax (Schweiz) AG, Industriestrasse 2, 8305 Dietikon.

PENTAX
program A