

Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift
Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft
Band: 157 (1991)
Heft: 4

Artikel: Sport und Armee
Autor: Ehram, Rolf / Lüthi, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-61002>

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](#)

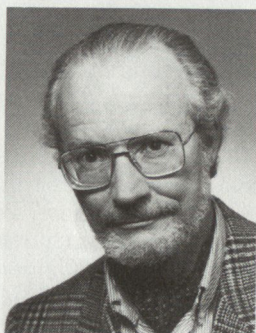
Download PDF: 22.02.2026

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

Sport und Armee

Rolf Ehram und Urs Lüthi

Die Notwendigkeit einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit der Truppe ist unbestritten. Bedenken gelten den Bedingungen und Möglichkeiten des Sporttreibens in der Armee und der militärischen Ausbildung, welcher bei den kurzen Dienstzeiten der Vorzug zu geben sei. Der im November 1990 erschienene Bericht der Arbeitsgruppe «Armee reform» äussert sich zum Thema Sport wie folgt: Bei der Konzeption der Ausbildungsarbeit ist den motivierenden Faktoren besondere Aufmerksamkeit zu schenken. In diesem Zusammenhang hält es die Kommission für wichtig, dass der Sport als integrierter Bestandteil der militärischen Ausbildung betrachtet und als individueller Anreiz in der Freizeit gefördert wird. Anstrengungen für die Bereitstellung der entsprechenden Infrastruktur sind unerlässlich.¹ He.



Rolf Ehram,
Institut für Sport an der
Universität von Basel;
4051 Basel;
Dr. med., Spezialarzt FMH
Turn- und Sport-
lehrer I und II,
Schwimminstruktor;
Vorsteher des Instituts für
Sport der Uni Basel;
Major, Sportarzt der Armee.

Pro und kontra Sport in der Armee

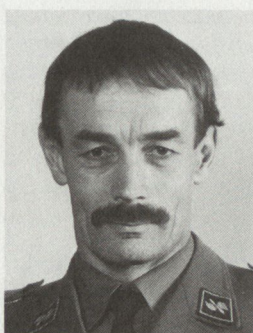
Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit für militärische Zwecke ist in unserer Armee nicht bestritten. Sie ist eine der Hauptkomponenten einer guten militärischen Leistungsfähigkeit. Sport in der Armee hingegen wird diskutiert. Die Meinungen reichen dabei von ausgesprochener Befürwortung bis zu totaler Ablehnung. Wir möchten das «Warum» in der Folge diskutieren, und der Leser möge dann seine Schlussfolgerungen ziehen. Das Pro und Kontra lässt sich wie folgt zusammenfassen:

Die Befürworter von Sport in der Armee vertreten die Auffassung, dass

■ die Armee generell die Verpflichtung habe, sich um die körperliche Leistungsfähigkeit zu kümmern und deshalb diesbezüglich etwas unternehmen müsse;

■ auch ein Training während nur 3 Wochen (WK!) die Leistungsfähigkeit verbessere oder zumindest im Sinne des «Entrostens» und der Animation zum Sporttreiben auch im zivilen Lebensbereich wirksam sei;

■ Sport generell ein lustbetontes Element in die militärische Ausbildung bringe und somit die Leistungsbereitschaft und den «inneren Schwung» der Truppe erhöhe;



Urs Lüthi,
Stab der Gruppe für Ausbildung
3003 Bern;
Eidg. dipl. Turn- und Sport-
lehrer I und II,
Leichtathletikinstruktor;
Chef Militärsport im Stab
der GA; Oberstlt,
Chef Militärsport Stab GA.

■ Sport das Image der Armee verbessere und die positive Einstellung der Wehrmänner zur Armee fördere.

Die Gegner von Sport in der Armee hingegen sind der Ansicht, dass

■ eine gute körperliche Leistungsfähigkeit zwar von eminenter Bedeutung ist, die Ausbildungszeit aber insbesondere im WK so knapp bemessen sei, dass die waffentechnische und insgesamt militärische Ausbildung in einer Milizarmee wie der unsrigen unbedingt den Vorrang haben müsse. «Sport gehört ins zivile Leben.»

■ der Sport nicht nur gesund erhalte, sondern damit ein oft erhebliches Verletzungsrisiko verbunden sei;

■ ein 3wöchiges Training (WK) zu geringer Wirkung zeitige, als dass kostbare militärische Ausbildungszeit dafür verwendet werden dürfe;

■ effizienter Sportunterricht im WK oft gar nicht möglich sei, weil das Sportmaterial fehle oder das entsprechende Material (Militärsport-Sortiment) sowieso defekt sei, die Turnhalle am Ort nicht zur Verfügung stehe – die Truppe schläft dort – und das Ganze dann in einen «Larifari-Betrieb» ausmünde.

Die Wünschbarkeit einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit für die Armee wird somit praktisch nie bestritten, Sorge bereiten vielmehr die Bedingungen und Möglichkeiten des Sporttreibens und die militärische Ausbildung, der der Vorzug zu geben sei. Das ist die zentrale Frage, die in erweitertem Rahmen diskutiert werden muss.

Historisches

Schon kurz nach 1850 haben mehrere europäische Staaten, vorab Frankreich und Preussen, den Wert der körperlichen Leistungsfähigkeit anerkannt und das Turnen in die Ausbildung ihrer Armeen aufgenommen. In der Schweiz erschien 1862 eine «Anleitung zum Turnunterricht für die eidgenössischen Truppen». Bis 1973 hatte das Turnen in unserer Armee allerdings einen stark drillmässigen Anstrich und diente schwergewichtig der direkten körperlichen Vorbereitung des Wehrmannes auf den militärischen Einsatz. Der obligatorische turnerische Vorunterricht verfolgte im wesentlichen dasselbe Ziel.

Im Jahre 1972 wurde die Institution «Jugend + Sport» geschaffen, die seither ein breitgefächertes Angebot an modernem Sport anbietet, und 1973 entstand das Reglement «Armeesport», welches erstmals nun auch für das Militär mehr Sportausbildung

im eigentlichen Sinne des Wortes vor- sieht, selbst wenn spezifische Aspekte wie Ausdauer, Kraft und Gewandtheit vorrangig sind.

Fitness und Training

Einigen wir uns kurz darauf, wovon wir reden. Zu unterscheiden ist *Gesundheit* (= Fehlen von Krankheit bei physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden) von *guter körperlicher Leistungsfähigkeit* oder *Fitness*. Fitness bedeutet eine gute körperliche Leistungsfähigkeit in harmonischer Ausgewogenheit ihrer Komponenten, nämlich der aeroben und anaeroben Kapazität (Dauerleistungsfähigkeit und Stehvermögen), der Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit (Sporttechnik), und zwar im Rahmen der stets vorhandenen biologischen Schwankungsbreite. Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit kann nur durch Training erreicht werden. Wir wissen heute, wie trainiert werden muss, mit welchen Tests welche Komponenten resp. Konditionsfaktoren erfasst werden, wie ein Training von der Belastungsintensität und vom -umfang her aufgebaut werden muss. Wir wissen auch, wie rasch die Leistungsfähigkeit aufgebaut werden kann und wie schnell sie wieder verschwindet, wie der folgende klassische Versuch von Saltin (2; Abb. 1) sehr schön illustriert.

In Abb. 1 wird gezeigt, wie sich der maximale Sauerstoffverbrauch in Litern pro Minute je nach Training verändert. Der max. O₂-Verbrauch ist ein sehr gutes Mass für die aerobe Kapazität (Dauerleistungsfähigkeit). Zwei der fünf Studienteilnehmer, G.H. und L.L., waren trainierte Athleten mit einer max. O₂-Aufnahme von 4,4 und 4,8 l pro Minute, die andern drei waren, wie die Werte zeigen, untrainiert.

Nach den Eingangsuntersuchungen wurden die fünf Studienteilnehmer während 3 Wochen ins Bett gesteckt, und es kam zu einem beträchtlichen Leistungsabfall von durchschnittlich 27-Prozent, wie die Werte nach 21 Tagen zeigen.

Anschliessend wurden die Studienteilnehmer während gut 50 Tagen auftrainiert. Die Athleten benötigten an die 50 Tage, um 3 Wochen Bettruhe wieder wettzumachen. Die Untrainierten waren bereits nach 3 Wochen (WK!) besser trainiert als je zuvor.

Auch die Gewichtigkeit der 5 Konditionsfaktoren ist heute klar: Von grundlegender Bedeutung für eine gute körperliche Leistungsfähigkeit ist die Dauerleistungsfähigkeit. Ein Dauer-

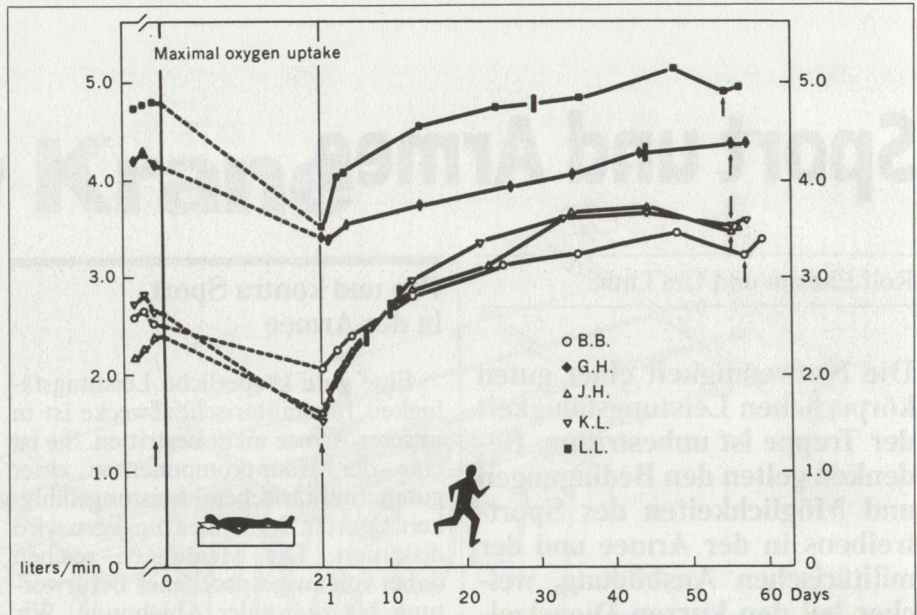


Abb. 1: Erklärung siehe Text. X-Achse: Tage (Days); y-Achse: Maximale Sauerstoffaufnahme (maximal oxygen uptake) in Litern pro Minute. Aus Saltin, 2.

leistungstraining und nichts anderes ist auch stets gemeint, wenn von der «gesundheits-erhaltenden» Wirkung des Sports die Rede ist. In zweiter Linie folgen – immer im Rahmen eines allgemeinen Fitness-Trainings – Kraft und Beweglichkeit, an dritter Stelle anaerobe Kapazität und Koordinationsfähigkeit.

Die Schlacht um eine gute körperliche Leistungsfähigkeit

Aufgrund der trainingsphysiologischen Ausführungen wird klar, dass der Körper sich immer an die geforderte Arbeit, ans Training anpasst. Wird mehr verlangt, reagiert er mit Trainingseffekten, steigert er seine Leistungsfähigkeit. Wird er nicht gefordert, kommt es zum Leistungsabbau. *Wer ein Leben lang fit bleiben will, muss lebenslanglich trainieren.*

Die Konsequenz für eine Milizarmee unseres Zuschnitts ist somit ebenfalls gegeben: Es reicht nicht, dass nur im Militärdienst Sport getrieben wird, obwohl dort recht viel getan werden kann. Entscheidend ist das, was die Wehrmänner bezüglich Sport im zivilen Bereich unternehmen: Die Schlacht um eine gute körperliche Leistungsfähigkeit wird im Zivilleben geschlagen.

Es ist deshalb nicht ohne Interesse für die Armee und, nebenbei gesagt, für eine nationale Sport- und Gesundheitspolitik, was im zivilen Bereich bezüglich Sport von einem jeden einzelnen unternommen wird.

Sport in der Schule – Sport fürs Leben?

Die Anstrengungen von Bund und Kantonen bezüglich Sport sind erheblich. Wir haben den obligatorischen Schulsport, «Jugend und Sport» für die 14- bis 20jährigen, mancherorts den freiwilligen Schulsport und neuerdings den Jugendsport für die zirka 10- bis 13jährigen. Der Lehrlingssport wird, wenn auch mit Mühe, allmählich durchgesetzt. Bis zum 20. Lebensjahr ist unsere Jugend gut bedient.

Was bezüglich der sportlichen Aktivität nach dem 20. Lebensjahr geschieht, hängt davon ab, ob die genannten Institutionen ihren Auftrag erfolgreich durchgeführt haben: Sport in der Schule – Sport fürs Leben! Ist eine überdauernde Motivation geschaffen worden, um für den Rest des Lebens Sport zu treiben, körperlich aktiv zu sein, gesund und fit? Wir wissen, dass dies nur zum kleineren Teil so ist. Viele Menschen haben in der Schule keine Freude am Sport gefunden, manche wurden eher frustriert.

Versagt unser Schulsport? Was passiert mit der überschäumenden Bewegungslust unserer ganz Kleinen? Wird sie überlagert von andern Interessen? Wird sie schon in der Schule in zunehmendem Masse unterdrückt, im Rahmen der Vorbereitung auf unsere Leistungsgesellschaft?

Manche von uns haben einen guten Sportunterricht bekommen. Man hat uns ein Minimum an Kondition mitgegeben, und wir haben rasch begriffen: Sport macht nur Spass, wenn ein Minimum an körperlicher Leistungs-

fähigkeit vorhanden ist, und das muss erarbeitet werden. Wir haben auch gelernt, wie es erarbeitet wird. Man hat uns sportliche Technik beigebracht: in der Leichtathletik, bei den Ballspielen. Erst wenn ein Minimum an Technik beherrscht wird, kommt das Element «Spielen» zum Tragen, das Spielen, das mit soviel Spass und Freude verbunden ist, dass daraus eine tragende Motivation zum regelmässigen Sporttreiben entsteht.

Andere hatten weniger Glück. Der Sportunterricht war schlecht oder einseitig. Viele mussten bald erkennen, dass sie zu den Schwächeren in der Klasse gehörten, und dies erlebten sie leibhaftig, von Turnstunde zu Sportstunde, indem sie als Letzte ins Ziel kamen, nur äusserst widerwillig in eine Mannschaft gewählt wurden. Anstelle von Ballspielen kam bald einmal die Angst vor dem Ball. Rasch wurde ihnen klar, dass sie als Leistungsschwächere, koordinativ nicht so Begabte, als Übergewichtige, als Kinder mit Asthma usw. keinen Platz in der Sportwelt hatten, und die schlechten Noten aufgrund falsch verstandener Leistungsnormen trugen das ihre dazu bei, dass sich viele definitiv vom Sport abwandten. «Sport fürs Leben? Nein Danke!»

Es ist hier nicht der Ort, die neuen pädagogischen Ansätze in der Sporterziehung zu schildern und darauf hinzuweisen, dass der moderne Sportunterricht in eindrucklicher Wandlung begriffen ist. Hier bleibt einzig zur Kenntnis zu nehmen, dass bei einem Grossteil der Bevölkerung während der Schulzeit keine tragende Motivation geschaffen wurde für lebenslange sportliche Aktivität und dass dadurch bei dieser Gruppe eine mässige bis schlechte körperliche Leistungsfähigkeit auch in der Armee vorgegeben ist.

Sport in der Leistungsgesellschaft

Sport in der Schule – Sport fürs Leben? Verschiedene Umfragen in letzter Zeit haben erstaunlich hohe Prozentätze für die sporttreibende Bevölkerung ergeben. Aufgrund von eigenen Untersuchungen³ sind wir eher skeptisch. Die Zahl jener, die regelmässig und trainingswirksam Sport treibt und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit aufweist, dürfte nach dem 25. Altersjahr eher bei 15–25% als bei 50% liegen.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig, haben aber wohl wesentlich mit der Leistungsgesellschaft zu tun, die sich

speziell im deutschen Sprachraum etabliert hat. Obwohl viel von Sport die Rede ist, machen namhafte Soziologen wie zum Beispiel Plack auf die Bewegungsfeindlichkeit unserer Leistungsgesellschaft aufmerksam, auf die Unterdrückung des Bewegungstriebes⁴. Lust und Freude an Turnen und Sport, Spiel, Tanz, Bewegung schlechthin, ist ja nicht unbedingt ein Merkmal unserer mitteleuropäischen Gesellschaft. Lust und Freude passen nicht so recht in die Leistungsgesellschaft, sind geradezu verdächtig. Nach aussen hin treibt man nicht Sport, weil es Spass macht; für viele ist Sport treiben nur unter Angabe eines Zweckes legitim: Fitness, Gesundheit, berufliche Leistungsfähigkeit, persönliches Image. Dass dann viele doch noch Freude am Sport bekommen, ist die positive Kehrseite der Medaille, deren negative Seite die «Verzweckung» des Sports ist.

So ist denn unser Ideal oft auch nicht der Sportler, der auch im Beruf Spitzenleistungen erbringt; dieses Ideal ist eher im englischen Sprachraum zuhause («im Achter von Oxford gerudert, später den Nobelpreis gewonnen»). Bei uns gilt eher: Entweder ist einer stark und dumm, oder er ist intelligent und dann wahrscheinlich körperlich leistungsschwach – zumindest hat er dann ein Anrecht auf Leistungsschwäche ohne Prestigeverlust.

Völlig für Idealisten ist nach Ansicht mancher, was Carl Diem zum Sport gesagt hat: Sport ist zweckfreies Spiel, das ist sein Wesen. Reiner Sport ist scharf vom Tagwerk zu trennen, das ursprünglich auf den Knechten lastete. Dieser Forderung hat sich der Deutsche Sportbund angeschlossen mit der Erklärung, dass Sport ein Gegenraum zur Welt der Arbeit sei und bleiben müsse. Im Sportspiel, heisst das, löst sich der Mensch immer wieder aus der Welt der Arbeit, des Zwanges, der Zwecke und lässt eine andere Wirklichkeit seines Wesens lebendig werden.

Die Unfähigkeit zu regelmässiger sportlicher Aktivität könnte durchaus mit der Unfähigkeit zur Musse, zu zweckfreiem Tun in unserer Leistungsgesellschaft zu tun haben. So hat Plessner auf das Eindringen der Arbeitswelt in alle Lebensbereiche am Beispiel des «Freizeitbewusstseins» hingewiesen. Der Mensch versuche in seiner Mussezeit eine Anti-Arbeitswelt aufzubauen, eine «zweite Gesellschaft... ein gesellschaftliches Verhalten, das Spielcharakter hat, aber nun den Spielcharakter zugleich zur Basis einer neuen Arbeitswelt nimmt. So stehen also... dem armen Schlucker

von heute zwei Arbeitswelten gegenüber, wo er von der einen in die andere wechselt. Wo er in der einen bis zum Äussersten sich anspannen muss, um es zu etwas zu bringen, und er erholt sich von diesen Lasten, indem er in die andere hinüberwechselt, die ihn genau so erschöpft»⁵.

Wer versucht, andere zum Sporttreiben zu motivieren, kommt nicht darum herum, sich mit diesen sportideologischen respektive «lebensphilosophischen» Fragen in unserer Gesellschaft auseinanderzusetzen. Diese Fragen, hier nur angeschnitten, sind auch für den Sport in der Armee von grosser Bedeutung: *Wenn nämlich Position bezogen wird, ob und in welchem Masse in der Armee Sport getrieben werden soll, und wenn diskutiert wird, wie tragende Motivationen zum Sport geschaffen werden können.*

Sport in der Armee

Die Notwendigkeit einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit der Truppe ist unbestritten. Wie eingangs festgehalten, sind die «Gegner» von Sport in der Armee nicht prinzipiell gegen den Sport; ihre Sorge gilt vielmehr den Bedingungen und sinnvollen Möglichkeiten des Sporttreibens in der Armee: Was gewinnt man mit dem Sport in der Armee? Kommt die militärische Ausbildung nicht zu kurz?

Sport im wahren Sinne hatte lange keinen Platz in der Armee. Etwas, das Spass oder gar Freude macht, konnte nicht, durfte nicht taugen für eine militärische Ausbildung. Nicht Sport im wahren Sinne des Wortes war gefragt, sondern «Leibeserziehung», «körperliche Ertüchtigung», «Körpertraining», bestenfalls «Turnen» oder «Fitness-Training». Nach Blut, Schweiß und Tränen musste es riechen und nach strammer Manneszucht.

Diese Phase ist im wesentlichen überwunden. In der Armee wird vielerorts Sport getrieben, und Sport ist anerkannt als integrierender Bestandteil der militärischen Ausbildung⁶. Die Frage, ob in der Armee Sport getrieben werden soll, ist somit beantwortet. Ob mehr Sport getrieben werden soll, haben wir nicht zu entscheiden. Viel wichtiger ist uns die *Art und Weise*, wie Sport getrieben wird.

Die Armee: Sportschule der Nation?

Wenn der Sport in der Armee die körperliche Leistungsfähigkeit und

die psychische Leistungsbereitschaft erhöhen und die Gesundheit erhalten und fördern soll, wenn er zu sportlicher Aktivität auch im Zivilleben animieren und motivieren soll, wenn er Abwechslung in den militärischen Alltag bringen und damit auch die Aufnahmefähigkeit in andern Fächern steigern soll, dann freilich muss der Sport einigen Bedingungen genügen:

■ Wir benötigen einen *qualitativ hochstehenden Unterricht* durch qualifizierte Instruktoren, einen Unterricht, der begeistert und zum Sporttreiben motiviert.

■ In diesem Unterricht soll auch *Wissen*, sollen auch *sporttechnische Fertigkeiten* vermittelt werden: warum nicht, speziell in den Rekrutenschulen, Orientierungslauf, Schwimmen (mit Erlernen eines neuen Stils oder Erwerb des Lebensretterbrevets), Gewichtheben, Basketball spielen lernen? Warum nicht eine sorgfältige Instruktion bezüglich Fitnessstraining, mit Einführung ins Dauerleistungstraining, Krafttraining an Maschinen, kurz, einen Unterricht, wo man in Theorie und Praxis lernt, wie man trainieren muss?

■ Man sollte sich speziell in den Schulen für *neue Sportarten* öffnen, Sportarten, die entweder militärisch wertvoll sind (Skilanglauf, Orientierungslauf, Lauf, Radfahren auch mit dem zivilen Velo), die als Spiele auf engerem Raum fordern (Basketball, Handball, Badminton), oder zum Beispiel speziell für Übergewichtige geeignet sind (Schwimmen, Gewichtheben). Warum sollte es künftig nicht heissen: «In der RS wurde ich in den modernen Radsport eingeführt. Seither trainiere ich regelmässig und geniesse es»?

■ Es müssten auch die *Einsichten in die Zusammenhänge* zwischen persönlicher Kondition, sporttechnischem Können und der Freude am Sport vermittelt werden, aber auch die Zusammenhänge zwischen Sport, Leistungsfähigkeit und Gesundheit während des ganzen Lebens.

■ Viel mehr als bisher müsste in *Leistungsgruppen* gearbeitet werden, z. B. beim Dauerleistungstraining. Man kann nicht die Leistungsschwachen und die Leistungsstarken in dasselbe Training schicken, sonst sind am Ende beide frustriert: die einen, weil sie unterfordert werden, die andern, weil sie überfordert anstatt sorgfältig aufgebaut werden. Dies gilt u. E. auch für viele Spiele.

Nachdem man sich zur differenzierten Tauglichkeit bekannt hat, wäre ganz allgemein festzulegen, wie man differenziert Sport treibt.

■ Das *Sporttenü*, eine gute *Ausrüstung*, genügend *Zeit* und eine *Dusche* nach dem Sport sollten selbstverständlich sein.

■ Zu prüfen wäre auf jeden Fall, wie weit und in welcher Form künftig *diplomierte Turn- und Sportlehrer/innen* in den Unterricht zum Beispiel in einer RS miteinbezogen werden, eventuell nur in beratender Funktion.

Sportliche und militärische Leistungen verknüpfen

Die Unterschiede zwischen sportlichen und militärischen Leistungen – hier relativ ideale, dort erschwerte Bedingungen – sind genügend klar dargelegt worden⁶. Es genügt freilich nicht, dass dies bloss in einem Reglement steht: Es muss der Truppe jederzeit und immer wieder klar gemacht und in grösseren Zusammenhängen aufgezeigt werden, damit die Einstellung vieler, nämlich «Sport ja – militärische Leistung nein», überwunden werden kann. Was uns darüber hinaus zum grossen Teil noch fehlt, ist die *sinnvolle Verknüpfung von sportlicher und militärischer Leistung*, die anhand von zwei Beispielen aufgezeigt werden soll; hier wäre noch einiges aufzuarbeiten:

■ In den Sanitätsoffizierschulen wurde das Vorbereitungsschema für den 100-km-Marsch der Aspiranten wie folgt geändert: Anstatt vorbereitenderweise 40-, 50-, 60-, 70-km-Märsche zu machen, wurde aufgrund leistungsphysiologischer Überlegungen der längste Marsch auf 40 km beschränkt, dafür sehr viel mehr Zeit für ein Lauftraining investiert, das trainingsphysiologisch auch viel mehr bringt. Dieses Lauftraining wurde stets in Sportausrüstung absolviert, in Turnschuhen selbstverständlich, um insbesondere die leidigen Achillessehnenprobleme zu vermeiden. Dafür mussten sonst tagsüber jederzeit die Militärschuhe getragen werden, im Sinne der Gewöhnung. Dieses Vorgehen hat sich für die 100-km-Märsche bestens bewährt. So wurde nicht nur mehr Sport getrieben, sondern zugleich die militärische Leistungsfähigkeit (konkret: die Marschtauglichkeit) verbessert, oder zumindest nicht beeinträchtigt.

■ In dem Masse, wie wir einsichtige Wehrmänner mit Selbstverantwortung ausbilden wollen, sollten auch leistungsphysiologische Erkenntnisse mitbenutzt werden. Natürlich kann man einer Truppe einen einstündigen Marsch im AC-Schutzanzug mit Schutzmaske einfach befehlen. Man könnte zugleich aber auch erklären, wie stark die Hitzebelastung durch den Schutzanzug für den Körper wird und was das bedeutet, wie stark durch die Filter der Maske das Atemzugs- und Atemminutenvolumen beeinträchtigt wird und dass es nun gilt, zu erfahren und zu lernen, wie intensiv man sich unter solchen Bedingungen körperlich noch verausgaben kann und darf, d. h. wie man mit einer künstlich reduzierten Leistungsfähigkeit umgeht und auch mit den Kommunikationsproblemen unter der Maske fertig wird. Vom Sport respektive der Leistungsphysiologie her abgeleitet können so Einsichten gewonnen und Motivationen für die militärische Leistungsanforderung geschaffen werden.

Sport in der Armee: nur Spass und Spiel?

Sport bedeutet nicht nur Spass und Spiel, sondern auch harte Leistung und Leistungsfähigkeit, die erarbeitet werden muss. Wir stehen auch zu diesem Aspekt des Sportes. Es gibt nicht nur eine Erziehung durch Sport, es gibt auch eine Erziehung zum Sport, und dies bedeutet auch eine Ausbildung zur Leistung, bedeutet leisten lernen in einer Art, dass auch dieses Leisten dann Spass macht. Auch dies ein Aspekt moderner Sporterziehung.

Literaturverzeichnis

¹Bericht der Arbeitsgruppe Armeeerform, Seite 28 EDMZ, November 1990.

²Salin B., Blomquist G., Mitchell J.H., Johnson R.L., Wildenthal K. and Champman C.B.: Response to exercise after bed rest and after training. *Circulation* 38 (5), Suppl. 7, 1–78, 1968.

³Howald H., Ehrsam R., Rügger B. et al.: Konzeption und Evaluation eines einfachen Fitness-tests. *Schweiz. Zschr. Sportmed.* 23 (2): 57–92, 1975.

⁴Plack A.: Die Gesellschaft und das Böse. Eine Kritik der herrschenden Moral. Paul List Verlag, München 1967, S. 184–189.

⁵Plessner H.: Die Funktion des Sports in der industriellen Gesellschaft. (1956). *Gesammelte Schriften*, Band 10, S. 158. Hrsgb.: G. Dux, O. Marquard und E. Strökel. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1985.

⁶Schweizer Armee: Militärsport, Reglement 51.41d, gültig ab 1. Juli 1988. ■