Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 3

Artikel: Körperliche Leistungsprüfung bei der Aushebung

Autor: Rätz, Willy

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994925

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

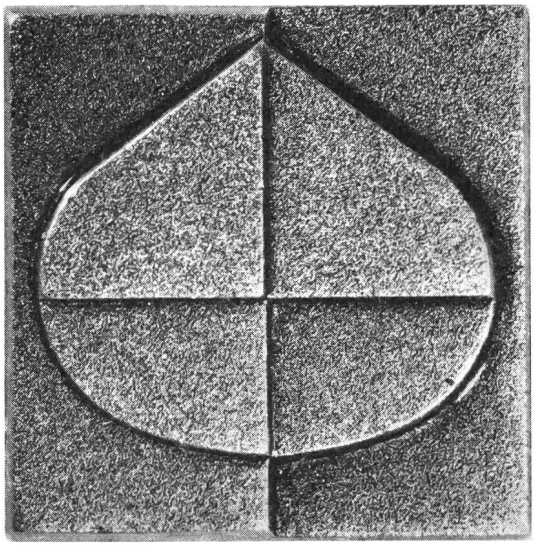
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

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

Körperliche Leistungsprüfung bei der Aushebung

Willy Rätz, ETS Magglingen



Wesentliche Neuerungen

Die Stellungspflichtigen des Jahrganges 1955, die im laufenden Jahr ausgehoben werden, haben sich einer sportlichen Prüfung zu unterziehen, die wesentliche Neuerungen aufweist. Diese Prüfung hat eine grosse Tradition. Die körperliche Leistungsfähigkeit der jungen Schweizer wurde nach einer dreijährigen Versuchsperiode erstmals im Jahre 1907 ermittelt. Das Prüfungsprogramm hat im Laufe der Zeit verschiedentlich geändert. Keine dieser Anpassungen brachte indessen Neuerungen, die so tiefgreifend waren wie diejenige, die auf den 1. Januar 1974 in Kraft getreten ist. Die beistehende Aufstellung verschafft einen interessanten Ueberblick über die in der Zeit von 1907 bis heute eingetretenen Aenderungen.

Vier Disziplinen (Stangenklettern, Weitsprung, Weitwurf, Schnellauf) haben sich über Jahre hinaus im Programm halten können. Die in diesen Uebungen erzielten Durchschnittsresultate vermitteln ein interessantes Bild über die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Stellungspflichtigen. Die Ergebnisse sind in einer Tabelle zusammengefasst, die hier ebenfalls gesondert abgedruckt ist. Natürlich ist die bis 1967 ausgewiesene ununterbrochene Aufwärtsbewegung verschiedenen Faktoren zu verdanken; einmal der Schaffung vermehrter Gelegenheiten zur sportlichen Betätigung in Schule, Vorunterricht und Verein, dann der besser gewordenen geistigen Einstellung zu den Leibesübungen. Einfluss übten aber auch die in der Ausrüstung und in den Anlagen erzielten Fortschritte aus. Wir sind wohl das einzige Land, in dem solche Vergleichsmöglichkeiten bestehen. Unsere Statistik stösst deshalb auch über die Landesgrenzen hinaus auf Interesse. Die Vergleiche können fortgesetzt werden, da die vier Disziplinen auch im neuen Prüfungsprogramm enthalten sind.

Zweck der Prüfung

Die Prüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit bezweckt:

a) Aufschluss über das körperliche Leistungsvermögen zur Erleichterung der Zuteilung zur geeigneten Truppengattung zu erhalten;
b) Hinweise über die Tauglichkeit zu geben;
c) die angehenden Rekruten zur Verbesserung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit anzuspornen;
d) die Unterlagen für die Beurteilung der Physis der männlichen Jugend zu schaffen.

4 Neuerungen

1. Ein 12-Minuten-Lauf als fünfte Disziplin neben dem Klettern 5 m (Stange), Weitsprung (neu aus einer 80-cm-Absprungzone), Weitwurf 500 g (neu: in Feld ohne Seitenbegrenzung) und 80-m-Lauf.

2. Eine zweite Prüfung als Ersatz der Normalvariante für den Schlechtwetterfall mit einem 5-Minuten-Steptest als Ausdauerprüfung nebst Klettern, Weitsprung aus Stand, Medizinballwurf (3 kg) und Pendellauf 4 x 10 m.

3. Punktebewertung. Die Leistungen werden neu nach einer 100er-Wertungstabelle in Punkten anstelle des bisherigen Notensystems bewertet. Sie schafft dem Stellungspflichtigen Ausgleichsmöglichkeiten in den einzelnen Disziplinen und hilft Härtefälle hinsichtlich der Auszeichnungsberechtigung auszumerzen. 325 und mehr Punkte werden als sehr gute, 250 bis 325 als gute, 100 bis 249 Punkte als genügende Leistung gewertet.

4. Neue Auszeichnungsregelung. Für eine sehr gute Leistung (mindestens 325 Punkte) wird das neu geschaffene Armeesportabzeichen der Stufe 1 (Bild) abgegeben. Dieses Metallabzeichen mit dem stilisierten Lindenblatt wird am Aushebungstag in besonderer Ausführung zum Tragen in Zivil abgegeben und in der RS zum Tragen auf der Uniform.

Der 12-Minuten-Lauf ist wissenschaftlich untermauert. Es handelt sich um eine erprobte und aussagekräftige Prüfung des Dauerleistungsvermögens. Trotzdem ist verständlich, wenn gegen die Prüfung während der Versuchsperiode da und dort aus sportphysiologischen und medizinischen Gründen Bedenken geäussert wurden. Dazu hat Dr. med. Hans Howald, Chef des Forschungsinstitutes der ETS, wie folgt Stellung genommen:

«Als Folge des allgemeinen Bewegungsmangels moderner Lebensführung verschlechtert sich das Dauerleistungsvermögen zusehends, was — neben andern Faktoren — auch für die Zunahme von Herz-Kreislaufkrankheiten verantwortlich ist. Deshalb sind alle Bestrebungen zu begrüssen, die den einzelnen mit seinem vorhandenen oder eben nicht vorhandenen Dauerleistungsvermögen vertraut machen und ihm so möglicherweise einen Ansporn für ein regelmässigeres Training geben.

Das menschliche Dauerleistungsvermögen kann nur durch eine echte Dauerleistungsprüfung ermittelt werden. Der 12-Minuten-Lauf kommt den Wünschen der Praxis nach einer möglichst kurz dauernden Prüfung so weit als möglich entgegen. Umfangreiche sportphysiologische Untersuchungen in mehreren Ländern und am Forschungsinstitut der ETS zeigten, dass sich der 12-Minuten-Lauf für eine einfache, aber aussagekräftige Prüfung des menschlichen Dauerleistungsvermögens, das sonst nur mit sehr aufwendigen Labormethoden erfasst werden kann, am besten eignet. Aus biologischen Ueberlegungen ist es sehr wichtig, dass von jedem Probanden eine Leistung von gleicher zeitlicher Dauer verlangt wird. Der 12-Minuten-Lauf soll keineswegs über die Konstitution des Stellungspflichtigen, sondern über dessen aktuelles Dauerleistungsvermögen Auskunft geben. Das Dauerleistungsvermögen ist praktisch allein vom Trainingsstand abhängig, der aber eine sehr wichtige Voraussetzung für den Militärdienst bedeutet. Es kann unter optimalen Bedingungen, das heisst im Sporttenue, auf einer Aschenbahn überprüft

werden und besitzt dennoch Aussagekraft hinsichtlich der Beanspruchbarkeit durch Dauerbelastung im Militärdienst; der Guttrainierte wird eben diese Dauerbelastung auch leichter tolerieren als der Untrainierte. Da die Leistung im 12-Minuten-Lauf nicht in Bruchteilen von Metern gemessen wird, ist es für das Resultat nicht ausschlaggebend, ob dieser auf einer Gras-, Aschen- oder Kunststoffbahn durchgeführt wird. Die langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Leistungsprüfungen im Sport und speziell in der Kardiologie zeigt, dass Dauerbelastungen in gesundheitlicher Beziehung viel weniger gefährlich sind als kurzfristige Maximalbelastungen. In diesem Sinne kann ein 12-Minuten-Lauf jedem gesunden Menschen zugemutet werden, und er wird ihn auch durchstehen, wenn auch mit einer sehr unterschiedlichen Leistung, je nach Trainingsstand. Sofern der Proband zu Beginn oder im Verlauf des Laufs ein zu hohes, seinem Trainingsstand nicht angepasstes Lauftempo einschlägt, wird er unweigerlich gezwungen, dieses zu reduzieren oder allenfalls sogar vorübergehend zu marschieren. Die Gefahr der Ueberbelastung ist sehr klein. Sogar Männer mit weit über 80 Jahren haben einen 12-Minuten-Lauf ohne jegliche Komplikation absolviert. Selbstverständlich sind Risikofälle mit Verdacht auf angeborene oder erworbene Störungen auf dem Gebiet des Atmungs- oder Herzkreislaufsystems vor der Absolvierung des 12-Minuten-Laufs zunächst durch die Aerzte zu beurteilen, wie dies auch klar aus den erteilten Weisungen des Chefarztes der Aushebung hervorgeht.»

Die Prüfungen nach neuer Ordnung werden im März in allen Aushebungszonen beginnen. Bis September/Oktober werden gegen 40 000 Stellungspflichtige die Prüfung ablegen. Die in den Jahren 1972 und 1973 auf breiter Basis durchgeführten Versuche lassen den Schluss zu, dass die Neuerungen bei den Stellungspflichtigen gute Aufnahme finden werden. Einzig für den 12-Minuten-Lauf dürfte dies nicht in vollem Umfange zutreffen. Bei den Versuchen stiess die Ausdauerprüfung bei 60 Prozent auf vorbehaltlose Zustimmung, 30 Prozent bestanden sie, ohne besondere Einsatzfreude zu zeigen und 10 Prozent verhielten sich eher passiv. Auf besonderes Interesse wird zweifellos die neue Auszeichnung stossen. Das stilisierte Lindenblatt wird am Aushebungstag zum Tragen in Zivil abgegeben und darf bereits in der Rekrutenschule auf der Uniform getragen werden. Die Auszeichnung löst die von der Schweizerischen Turnveteranenvereinigung gestiftete Ehrenkarte ab, die seit 1933 für gute Leistungen abgegeben wurde.

Prüfung über die körperliche Leistungsfähigkeit bei der Aushebung

Programme in der Zeit von 1907 bis heute

1907—1914	Weitsprung 80-m-Lauf Hantelheben 17 kg
1931—1941	Weitsprung 80-m-Lauf Hantelheben 17 kg Kugelstossen 5 kg
1942	Weitsprung 80-m-Lauf Hantelheben, langsam oder schwunghaft Zielwurf (500-g-Wurfkörper) oder Kugelstossen
1943—1946	1. Teil: 80-m-Lauf Weitsprung Weitwurf 500 g Klettern, Stange oder Tau 3000-m-Lauf 2. Teil: 25-km-Marsch, zu Fuss oder auf Ski (nicht ausgeführt)
1947—1973	80-m-Lauf Weitsprung Weitwurf Klettern, Stange oder Tau
Ab 1974	**Normalvariante** Klettern 5 m (Stange) Weitsprung aus Absprungzone Weitwurf 500 g 80-m-Lauf 12-Minuten-Lauf **Schlechtwettervariante** Klettern 5 m (Stange) Weitsprung aus Stand Medizinballwurf 3 kg Pendellauf 4 x 10 m Steptest 5 Minuten

Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit der jungen Schweizer

Durchschnittsresultate

Jahr	Stangenklettern Sek.	Weitsprung m	Weitwurf m	Schnellauf Sek.
1905—1909[1]	—	2,85	—	13,5
1913[1]	—	3,06	—	12,9
1933[1]	—	3,92	—	12,2
1943[2]	6,4	4,14	33,13	11,6
1952[3]	5,7	4,33	35,39	11,4
1957[3]	5,4	4,42	35,89	11,3
1962[3]	5,2	4,49	38,89	11,1
1967[3]	4,9	4,55	39,38	11,0
1972[3]	5,0	4,50	38,47	11,1

[1] Alle Stellungspflichtigen
[2] Normaler Aushebungsjahrgang (18jährige Stellungspflichtige)
[3] Normaler Aushebungsjahrgang (19jährige Stellungspflichtige)