Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 15 (1939-1940)

Heft: 26

Artikel: Die körperliche Ertüchtigung im Aktivdienst

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-711665

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: 14.12.2025

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

bahnwagen. Werner stand unverrichteter Dinge hinter den hinausgehenden Zivilisten im leeren Eisenbahnabteil. Da fiel sein Blick auf das Plakat «Wer nicht schweigen kann, schadet der Heimat», und er gewann langsam diesen Worten einen Sinn ab, der ihm bis dahin verschlossen gewesen war. *H. M.*

Die körperliche Ertüchtigung im Aktivdienst

Lmg. Jordi Max, Geb.Füs.Kp. II/.., der Gewinner der Militärmeisterschaft im Querfeldeinlaufen in Zürich und Sieger in der Militärklasse des Zürcher und des Berner Waldlaufes, schildert nachstehend sein regelmäßiges Körpertraining, das manchen Wehrmann interessieren dürfte. Red.

Wie ich mein Training gestalte

Der Großteil unserer aktiven Sportler ist mobilisiert. Jeder verzichtet aber nur ungern auf die Aufrechterhaltung seines Trainings, denn wenn wir mal aus dem Dienst entlassen werden sollten, wäre es für jeden ein penibles Gefühl, konstatieren zu müssen, daß er mühsam mit dem Training wieder von vorne beginnen sollte. Freilich wird in vielen Einheiten der sportliche Betrieb möglichst gepflegt, aber gerade Athleten, welche für ihre Disziplin eines speziellen Trainings bedürfen, werden vielfach Mühe haben, dafür die notwendige freie Zeit zu finden. Wenn z. B. eine Kompanie wie die unsere den Tag hindurch schanzen muß, oder der Hauptbestand der Mannschaft auf Wache ist, kommt der Begriff «sportliche Betätigung» überhaupt nicht mehr in Frage. Aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ich wollte einfach nicht auf mein Training verzichten, schon aus gesundheitlichen Gründen nicht, und so entschloß ich mich, die frühen Morgenstunden dazu zu benützen. So ließ ich mich stets eine Stunde vor Tagwache aus dem Strohlager reißen, und husch, ging's im Trainingsanzug hinaus in die frische Morgenluft. Es hat manche Ueberwindung gekostet und oftmals habe ich mir die Augen ausgerieben und hätte noch so gerne weitergeschlafen! Aber das Strohlager bietet eben nicht dieselbe behagliche Bequemlichkeit wie das Bett zu Hause und die Trennung davon fällt daher leichter. Wenn dann der kalte Wind um Ohren und Nase pfiff, war ich bald mal erwacht; einmal wurde gespurtet, das andere Mal wurde mehr Gymnastik getrieben usw. Aber jedesmal kehrte ich schweißgebadet zum Morgenrapport ins Kanti zurück, wo ich dann in der Folge geradezu einen bestialischen Appetit entwickelte.

Doch eines schönen Tages wurde ich mit einem Detachement für längere Zeit auf Wache beordert. Schon fühlte ich das Ende meines Morgentrainings gekommen, denn, so sagte ich mir, Wache stehen und trainieren geht bei Gott nicht gut. Aber mein Wachtkommandant hatte neben dem Pflichtbewußtsein volles Verständnis für meine körperliche Betätigung, und ich konnte meinem Training gleichwohl nachleben. Es war ein Training, wie ich es im Zivilleben nicht schöner und romantischer hatte: Irgendwo mitten im Walde, ganz nahe am Rheine gelegen, steht eine aus Brettern zusammengefügte, wie wir sie benamsten «Trapperhütte»! Dicht vor der Türe rauscht ein Bach vorbei. Wir zehn Kameraden haben alle 4 Stunden für 2 Stunden Wache zu stehen. Es ist noch sehr kalt während der Nacht, die Bise zieht manchmal ganz unheimlich über die Höhen des Schwarzwaldes herab, und jeder ist jeweils froh, wenn er wieder abgelöst werden kann.

Frühmorgens um 5 Uhr werde ich abgelöst und lege mich, um mein Schlafmanko nicht allzugroß werden zu lassen, noch für 2 Stunden ins Strohlager in der wohlig warmen «Trapperhütte» und verfalle gleich darauf in einen herrlichen tiefen Schlaf.

Mit einem unsanften Ruck werde ich aus meinen Träumen gerissen: «Auf, Jordi, 7 Uhr!» Es ist die Stimme des Wachtkommandanten, den ich beauftragt habe, mich für mein Morgentraining zu wecken. Ach wie so selig wäre es jetzt, noch einige Stunden in den Armen Morpheus' zu ruhen! Aber während 6 Monaten Aktivdienst lernt man auf manche Bequemlichkeit verzichten, und mancher schwache Wille wurde gestählt.

Fünf Minuten später stehe ich im Trainer am Bachbett und wasche mir einmal den Schlaf aus den Augen. In sechs Tagen findet die Schweiz. Querfeldeinmeisterschaft statt, und ich beabsichtige, in der Militärklasse zu starten. Laut meinem Programm sollte ich heute meiner Form ein bißchen auf den Zahn fühlen, um zu wissen, ob es sich überhaupt lohnt, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Also los! Zuerst wird warm eingelaufen, dann geht es kreuz und quer, auf und nieder über Stock und Stein durch die Waldwege. Ich habe Mühe, meinen «toten Punkt» in dieser Morgenfrühe zu überwinden. Aber das abwechslungsreiche Gelände läßt mich kaum an Müdigkeit und Atemnot denken. Ich husche an einem Grenzwächter vorbei, er schaut mir verwundert nach. Ob er mich wohl für einen Amokläufer hält?

Ist ja egal, die Hauptsache ist, daß er mich nicht aufhält. Es geht an unserer Wachthütte vorbei, wo mich meine Kameraden teils spottend, teils teilnahmsvoll anfeuern. Weiter im Walde drin huscht plötzlich ein Rudel Rehe aus dem Niederholz. Famos, denke ich, da könnte ja mal ein Zwischenspurt eingeschaltet werden, und schon nehme ich die Verfolgung des flüchtigen flinken Wildes auf. Natürlich bleibe ich mit Längen geschlagen und muß infolge Atemnot eine kleine Pause einschalten. Das gibt wiederum Gelegenheit, die Lungen durch Atemübungen mit frischer würziger Waldluft zu füllen. Anschließend führe ich einige Lockerungsübungen aus. Mein Training ist beendet! Zurück geht es zur Hütte. Am Bachbord ziehe ich mich aus, wasche meinen schweißtriefenden Körper kalt ab, frottiere mich kräftig und lege mich, in warme Wolldecken gehüllt, ins Stroh, zufrieden und im Bewußtsein, den neuen Tag gesund und froh angefangen zu haben. Nach einer halben Stunde bin ich völlig ausgeruht. Ich fühle mich so wohl wie der Fisch im Wasser. Ja ja, das Morgentraining hat's in sich!

Eine Stunde später stehe ich wieder, mit Gewehr, Gasmaske und Feldstecher bewaffnet, Wache und erfülle, neugestärkt, meine Soldatenpflicht als Beobachtungsposten Nr. XY.

Wir alle wissen nicht, wie lange wir noch unter den Fahnen zu stehen haben; aber gesund bleiben an Körper und Geist, das wollen wir alle, auch wenn es Energie und Willen braucht, um die notwendige Zeit und Kraft aufzubringen. Die Gesundheit ist das größte Gut, das wir uns in diesen Zeiten aufrechterhalten können.