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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 15 (1939-1940)

Heft: 27

Artikel: Aus dem Programm für militärische Turnausbildung = Du programme de l'instruction gymnastique militaire = Dal programma per l'istruzione ginnastica nell'esercito

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-711781

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

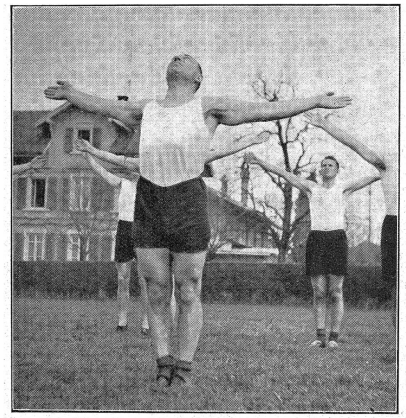
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.12.2025

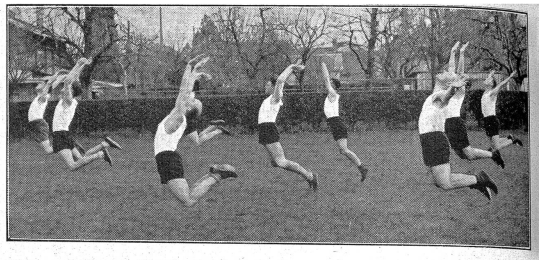
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Uebung 2 (Schulterübung): Grundstellung, Armschwingen zur Vorhalte und sofort Armschwingen seitwärts mit einmaligem Nachfedern und anschließender Rückbewegung.) (Zensur-Nr. A N 110.)

Exercice pour le développement des épaules: Position de départ. Lancer les bras en avant et de côté, revenir à la position précédente.

Esercizio per le spalle: lancio delle braccia in avanti e subito di fianco molleggiando, indi ritornare alla posizione di partenza.



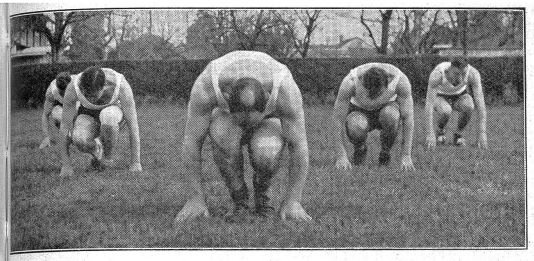
Uebung 3 (Sprungübung): Armschwingen vorwärts und rückwärts, dann zweimal Springen ins Hohlkreuz mit Armschwingen vorwärts hoch. (A N 111.)

Exercice de saut: Lancer les bras en avant et en arrière, sauter deux fois en lançant les bras en avant et en haut. Le corps forme en l'air un arc.

Esercizio di salto: lanciare le braccia in avanti e indietro, poi saltare due volte sul posto, tendendo le braccia in avanti in alto; tutto il corpo a forma d'arco.

Aus dem Programm für militärische Turnausbildung

Phot. K. Egli, Zürich.



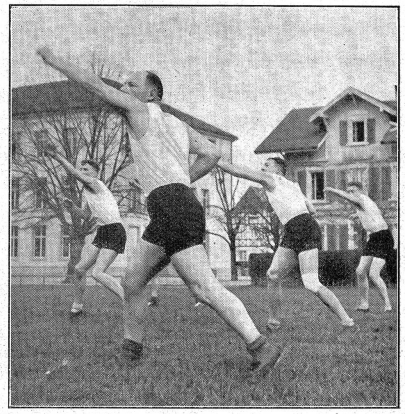
Uebung 5 (Kauerübung): Armschwingen seitwärts hoch zum Handklapp über dem Kopf, tiefes Kniebeugen (Kauern) mit Armsenken seitwärts zum Berühren des Bodens, dreimal Kauerwippen. (A N 112.)

Exercice accroupi: Lancer des bras de côté et en haut, plier les genoux et le corps et abaissant les bras.

Esercizio di rannicchiamento: lanciare le braccia in alto, rannicchiarsi abbassando le braccia fino a toccare terra con le mani.

Links: Für die *Leistungsschulung* ist die wirksamste Uebung der Lauf mit allen seinen Unterarten. Stafettenläufe fördern die Schnelligkeit, Geländeläufe die Ausdauer. Bild: 2 Gruppen bei der Austragung einer Kriechstafette. (A N 119.)

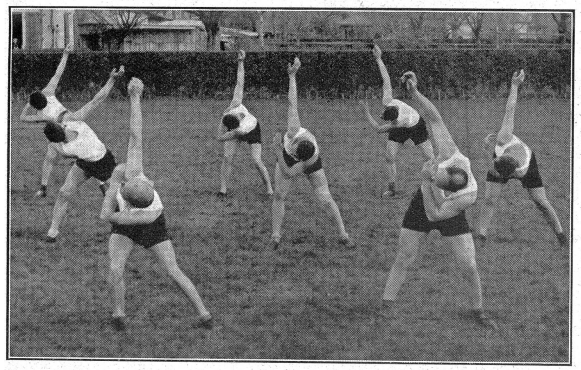
A gauche: L'école de performance ensuite: la course à pied avec toutes ses spécialités, telles que course de fond et course d'estafettes, cross-country etc. Voici un exercice particulier: une course d'estafette rampante.



Uebung 9 (Stoßübung): Kleine Grätschstellung, Boxstoß links und rechts vorwärts mit kräftigem Nachstoßen der Schulter. (A N 116.)

Exercice de boxe: Position de départ légèrement écartée. Coup de poing à gauche et à droite en avant en poussant de l'épaule.

Esercizio di rotazione: dalla posizione divaricata, rotazione del corpo a sinistra e a destra con una flessione del tronco in avanti, oscillando il tronco in armonia a sinistra e a destra.



Uebung 7 (Lockerungsübung): Zweimal Rumpfwippen links schräg vorwärts, Beine gestreckt, Rumpfdrehschwingen recht und links seitwärts mit anschließendem Gegengleich. (A N 114.)

Exercice de flexion du torse: Torse fléchi en avant et oblique à gauche, jambes tendues. Tourner le torse à droite et à gauche, puis l'inverse.

Esercizio di flessione obliqua: flessioni del tronco in avanti, di fianco, abbassando le braccia fino a toccar terra (a sinistra e a destra), tendere il corpo e le braccia in alto.

Rechts: Uebung 8 (Seitenübung): Armkreisen beidarmig seitwärts und Rumpfwippen seitwärts (3mal) mit Gegengleich. (A N 115.)

A droite: Exercice des hanches: Balancer les bras de côté et flexion du torse à gauche de côté (trois fois), puis l'inverse.

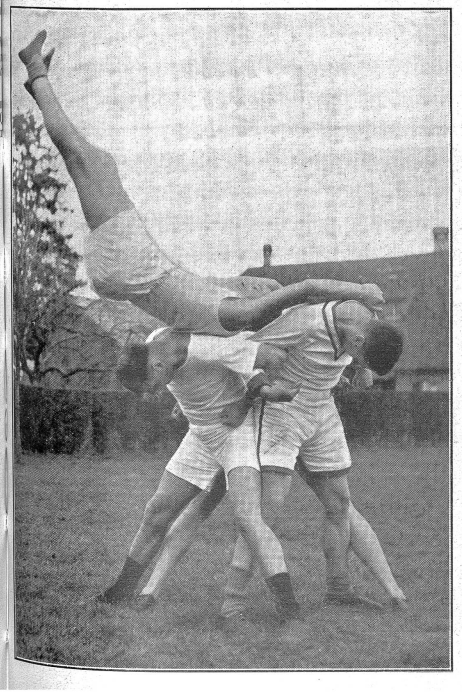
A destra: Esercizio di fianco: braccia in alto con rotazione delle stesse lateralmente a sinistra; flettere il ginocchio a destra e 3 volte il tronco a sinistra, indi dall'altra parte.

Rechts: Kraft, Mut, Geschicklichkeit und Willensstärke den ihre Förderung in der Sprungschule und im Hindernis über natürliche und künstliche Hindernisse. Bild: Trichterr über einen von drei Kameraden gebildeten Trichter.

A droite: Des exercices de force, de cran et d'habilité ment la volonté. L'école de saut et d'obstacles artificiels et turels complètent l'entrainement gymnastique. Notre cli montre le saut par-dessus trois camarades.

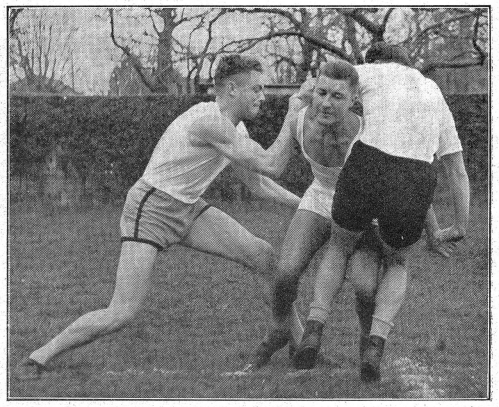
A destra: **Gli esercizi** di salto e gli ostacoli promuovo **sveltezza, forza,** resistenza alla fatica, agilità e coraggio. si vede l'ardita capovolta eseguita da un soldato su tre cam rati disposti ad imbuto.

Du programme de l'instruction gymnastique militaire



A sinistra: La corsa costituisce l'esercizio più efficace per educare l'uomo alla rapidità ed alla resistenza. Le corse staffette promuovono snellezza e sveltezza, specie alla partenza; le corse di terreno, resistenza. Ecco due gruppi che giuocano alla staffetta strisciando.

Dal programma per l'istruzione ginnastica nell'Esercito



Kampfspiele erhöhen den Einsatzwert des einzelnen und der Gemeinschaft durch Entwicklung der geistigen und körperlichen Kräfte zum harten, draufgängerischen Kämpfer. Bild: Ausbrechen aus dem Dreierkreis. (A N 118.)

Pour finir, les jeux de combat: entrainement à la dureté, à l'habilité, à la lutte, à la présence d'esprit, au cran. Notre cliché montre le jeu de l'évasion. Trois hommes ont formé le cercle autour d'un de leurs camarades qui cherche à s'évader.

Il giuoco di gara educa il soldato alla competizione e sviluppa in lui le migliori qualità combattive. Nella figura: lo staccarsi da un cerchio a tre.