

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 16 (1940-1941)  
**Heft:** 50

**Artikel:** Wehr-Sport  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-713161>

### **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:** 30.04.2026

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

ziehen es vor, in forsem Marschtempo davonzuziehen. Im vierten Kurs warteten sich einige Patrouillen nach dem Start und sangen Lied an Lied

während 33 km! Aber alle kommen dennoch leicht innert 6 Stunden durchs Ziel.

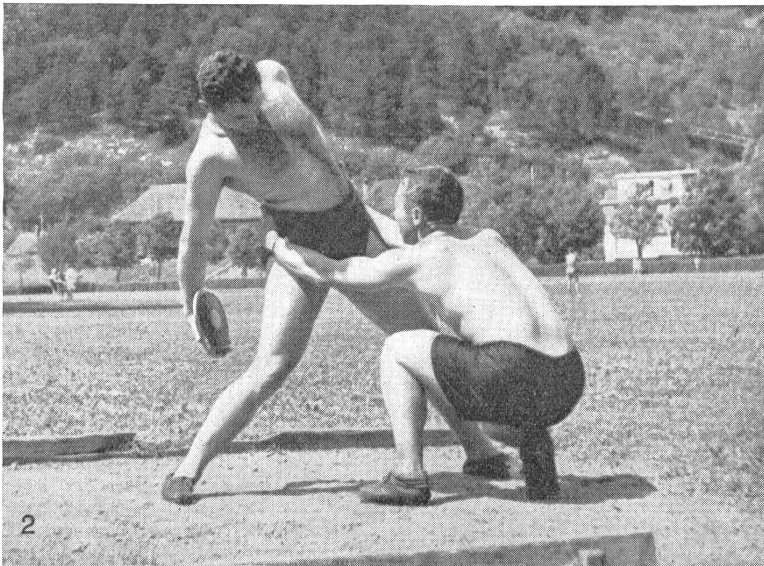
Das Turnprogramm wird durch häu-

figes Ueben geradezu «assimiliert». Man verlangt von jedem Kursteilnehmer, daß er die 9 Freiübungen fehlerfrei und in nur einmaliger Vorführung durchturnt. Wem die Sache leicht scheint, probiere mal: es braucht gewiß viel Energie und Konzentration bis ein Unteroffizier, der das Turnprogramm kaum kannte, die Sache so beherrscht!

Voranehend und parallel zum Sportabzeichentraining wird auch das ganze Armeeturnen durchgearbeitet. Anregende Uebungen, das Turnprogramm, die freien Uebungen, Kampfsportspiele werden theoretisch erläutert und praktisch durchgeführt. Pro Kurs sind 3—4 Stunden für Hallenturnen reserviert, damit die Leute auch die Turngeräte zum Konditionstraining gebrauchen lernen.

Schließlich umfaßt das Kursprogramm noch theoretische und praktische Einführung in den Mehrkampf. Es wird fast ausschließlich Infanterievierkampf getrieben. Jeden Tag finden Zielübungen auf die olympische Mannscheibe statt; am Ende des Kurses wird dann auch scharf geschossen. Das Training für den 4-km-Geländelauf fällt mit dem des 10-km-Laufes zusammen. Für das Studieren und Trainieren des Hindernislaufes sieht der Tagesbefehl mehrere Stunden vor. Jedes Hindernis wird einzeln genommen. Besonders genau kommt das Handgranatenwerfen daran. Schließlich gibt es die vollständige Kampfbahnprüfung. — Das Schwimmen ist unser Sorgenkind, denn unsere Soldaten können wenig und schlecht schwimmen. Gewöhnlich trainiert man morgens von 1030—1145 und nachmittags von 1600—1700. Die Fortschritte sind erstaunlich: die Leute lernen in 10 Tagen mehr als in 5—6 Jahren normalen «Badens».

Jede Einheit wird bald 6—10 Trainingsleiter haben, die der Sportoffizier sehr gut gebrauchen kann. Hoffen wir, daß sich bald überall Armeeturnen, Sportabzeichen und Mehrkampf im Ausbildungsprogramm der Truppe finden werden. Lt. Burgener.



## WEHR-SPORT

### Der Hindernislauf

#### im militärischen Vierkampf.

(Si.) Das neuerschienene Reglement über die Kampfbahn weist zwei wichtige Neuerungen auf. Der 100-m-Lauf ist mit dem Sprung in den Granattrichter zeitlich beendet. Anschließend folgt, ohne Zeitwertung, das Handgranatenwerfen auf ein 20 Meter entferntes Ziel. Damit wollte man ein überhastetes Werfen vermeiden, was sich zum Vorteil der Wurfresultate auswirkt. Als neues Hindernis wurde kurz vor dem Zielloch eine 2-m-Wand eingeschoben. Etwas überraschend zeigen die Erfahrun-

gen, daß diese glatte Holzwand von den meisten Wettkämpfern das letzte erfordert und daß vielen nach der schweren, mit Hindernissen gespickten Bahn die nötige Kraft fehlt, um auch noch diese Klippe zu überwinden. Die Resultate des Handgranatenwerfens zeigen deutlich, wie sehr diese Uebung noch verkannt wird. Ein sprechendes Beispiel sind die Resultate bei einem Ausscheidungswettkampf für Basel, wo keiner der Konkurrenten mit drei Würfeln bei einem Maximum von 30 Punkten über 20 Punkte erzielte. Weit aus der größte Teil der Vierkämpfer erzielte im Hindernislauf

um die 50 Punkte; es wurde aber nicht immer verstanden, das Handgranatenwerfen als Punktequelle auszunützen.

Das Hauptaugenmerk muß daher beim Training unbedingt auf das fehlerfreie Ueberwinden der vier mit Gutpunkten bewerteten Hindernisse gelegt werden (Sprung über den Granattrichter, Kriechen durch die Sappe, Sprung über die Hecke und Handgranatenwerfen). Als Beispiel möge folgendes dienen: Mit einer mittleren Laufzeit von 65 Sekunden, einem fehlerfreien Hindernislauf und einer Durchschnittsleistung von 20 Punkten im Handgranatenwerfen erreicht der Wettkämpfer ein Total von 75 Punkten, welche noch immer für die vorderen Ränge gut sind.