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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 18 (1942-1943)

Heft: 7

Artikel: Zweckmässiges Turnen im Ablösungsdienst

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-706159

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: 10.12.2025

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

Wehr-Sport

Die Armeemeisterschaften von einer andern Seite aus betrachtet

Wir sind uns wohl alle darüber einig, daß die wehrsportlichen Leistungen unserer Soldaten an den schweizerischen Armeemeisterschaften in Fribourg im ganzen Lande die verdiente und ungeteilte Anerkennung gefunden haben. Vor allem die Presse hat mit der Ausschüttung von Lob und Freude nicht gegeizt, wobei der Umstand, daß meistens Sportberichterstatter ihre Eindrücke wiedergegeben haben, hervorgehoben werden muß. Es kann keinem, der mit dabei war, ein Vorwurf gemacht werden, wenn er vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr gesehen hat, so daß die klassischen Worte unseres Generals über den Zweck und das Ziel des Wehrsports erfrischend wirkten und vor allem für die Zukunft den Weg wiesen.

Wir müssen uns immer wieder klar vor Augen halten, daß Wehrsport, wie jede andere körperliche Ertüchtigung, **Mittel zum Zweck** ist. Zur Propagierung sind daher auch Veranstaltungen wie die Armeemeisterschaften das beste Mittel, um dem Gedanken der körperlichen Ausbildung in möglichst vielen Kreisen Eingang zu verschaffen, um Ansporn zur lückenlosen Weiterbildung zu sein und zu zeigen, was durch seriöse Arbeit erreicht werden kann.

Wenn auch die Kämpfer von Fribourg für ihre prächtige Arbeit das ungeteilte Lob verdient haben, so vergißt man dabei immer wieder, daß sich dort, um bildlich zu sprechen, nur die Spitze einer Pyramide der Oeffentlichkeit gezeigt hat. Aus diesem Grunde möchte ich mich heute an alle diejenigen wenden, welche als breite und feste Basis dieser Pyramide im stillen ihre Pflicht erfüllt haben. Resultate, wie sie in Fribourg gezeigt wurden, sind aus der Arbeit von Tausenden von «unbekannten Mehrkämpfern» herausgewachsen, die sich vielleicht ebenso stark und seriös für den Gedanken des Wehrsports eingesetzt haben, wie die «Gefeierten». Das stolzeste Bauwerk kann nur Bestand haben, wenn es auf einem soliden Fundament steht. Darum ist der Erfolg unserer Spitzenkönner in Fribourg nur möglich geworden, weil unzählige Wehrmänner, die körperlich vielleicht weniger für den Wettkampf prädestiniert sind, sich in den Dienst der Sache stellten und dafür sorgen, daß sich aus der großen Masse die Elite herausarbeiten konnte.

Allen denen, die dieses Mal nicht dabei sein konnten, sei daher heute die vollste Anerkennung für ihre Leistungen ausgesprochen. Nicht um den Platz in der Rangliste und den Zeitungskommentar wollen wir kämpfen, sondern für die körperliche Leistungsfähigkeit der ganzen Armee muß jeder an seinem Platze mit seiner ganzen Persönlichkeit eintreten. Alle diejenigen, welche dieses Mal nicht dabei waren, müssen wissen, daß ihre Kommandanten ihre körperliche Betätigung voll zu schätzen wissen und bei aller Würdigung der Spitzenresultate einen möglichst hohen Durchschnitt vorziehen.

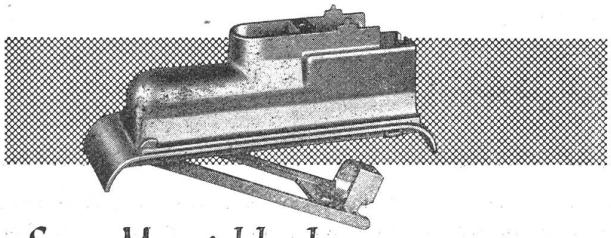
Für alle diejenigen, welche trotz vollem Einsatz nicht zur Vertretung ihrer Einheit an den Armeemeisterschaften kommen konnten, soll der Erfolg ihrer Kameraden Ansporn zu weiterer seriöser Trainingsarbeit sein. Sie können für sich in Anspruch nehmen, am Gesamterfolg der Meisterschaften ebenfalls ihren Anteil zu haben, denn aus der Leistung der breiten Masse ist die Elite herausgewachsen. Jeder, der daher an den Ausscheidungen mitgemacht hat, muß sich klar darüber sein, daß auch er für die Weiterentwicklung des Wehrsports mit die Verantwortung trägt, daß es vor allem auch auf ihn ankommt, ob die körperliche Leistungsfähigkeit unserer **gesamten** Armee einen Schritt weiter gebracht werden kann. So wie jeder im feldgrauen Rock selbstverständlich und mit vollem Einsatz seine Pflicht erfüllt, muß auch der Wille zum Körpertraining im Zivilleben wach bleiben. Nicht dem vergänglichen, sportlichen Ruhm wollen wir Soldaten nachjagen, sondern uns immer körperlich in der Form behalten, daß wir die uns selbst gestellte Gewissensfrage: «Bist du einsatzbereit», auch in körperlicher Hinsicht mit Ueberzeugung bejahen können. Das ist der Zweck und das Ziel des Wehrsports. Jeder sei seinem Kameraden in dieser Hinsicht ein Vorbild. Wir können körperlich nicht hart genug werden und wollen als Soldaten daher keine Zeit verlieren und keine Gelegenheit verpassen. So verstehe ich den Sinn der Armeemeisterschaften, die jedem pflichtbewußten Soldaten selbst neuen Auftrieb zu körperlicher Betätigung geben müssen. Hptm. F. K.

Zweckmäßiges Turnen im Ablösungsdienst

Trotz dem kurzen Ablösungsdienst muß auf die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit besonders großer Wert gelegt werden; die Erfahrung zeigt, daß dies nicht immer eine leicht zu erfüllende Aufgabe ist.

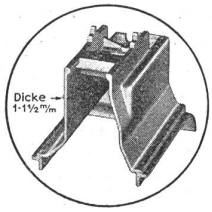
Das Armeeturnen soll aber als Zweck nicht nur die Steigerung der Leistungsfähigkeit haben, sondern der Soldat muß seine Kräfte einteilen lernen und so über seinen Körper selbstsicher werden. Dieses Vertrauen in sich selbst bekommt der Mann erst dann, wenn er sich geistig und körperlich führen kann. Sehr oft wird das Turnen zu Beginn eines Dienstes forciert, so daß schon nach den ersten Tagen der sog. Muskelkater auftritt und den Mann für ein weiteres Training für einige Zeit unbrauchbar macht. Die Frühstunde soll nicht nur dazu da sein, den Mann zu wecken, sondern sie soll den Körper abhärten und stählen, ihn für die Tagesarbeit vorbereiten. Es ist deshalb sicher falsch, direkt aus dem Schlaf mit scharfem Turnen zu beginnen, oder gar sofort in einen Geländelauf überzugehen. Jede Maschine braucht eine gewisse Zeit, um einzulaufen, der Mensch braucht dazu noch mehr Zeit. Direkt aus dem Ruhezustand sind die Muskeln steif, nicht mit Blut durchsetzt. Meistens sind die Folgen der plötzlichen Anstrengungen dann Muskelzerrungen und Risse. Also zuerst lockern, das Blut in Zirkulation bringen und dann langsam steigern. Die Erfahrung zeigt, daß gerade ältere Leute mindestens 10 Minuten brauchen, um einzulaufen. Lockeres Gehen an Ort mit leichter Schulterarbeit ist eine Uebung, die ohne ungünstige Folgen Bauch-, Arm- und Beinmuskeln löst. Weiches Gehen mit angewinkelten Armen gibt dem Körper die Möglichkeit, sich in die Bewegung einzufühlen. Erst nach solchen leichten Körper-Angewöhnungs-Uebungen soll in Laufschritt übergegangen werden, der verbunden werden kann mit Knieheben, Anfersen, Armkreisen, Kauergehen, Rumpfdrehen, Sprung-Uebungen usw. Nun werden Glieder und Körper gut durchblutet sein und so bereit, um mit dem Turnprogramm zu beginnen. Diese neun vortrefflichen Uebungen beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig, und zwar bei richtiger Anleitung nicht übermäßig.

Oft ist noch das steife, abgehackte Turnen aus frühern Zeiten zu sehen,



Spart Material durch

BÜHLER Spritzguss



Blech ist heute nur schwer erhältlich. Sie müssen deshalb prüfen, welche Teile auf Spritzguss umzustellen sind. - Mit dem Spritzgussverfahren können auch komplizierte Gussstücke mit Wandstärken von 1-1,2 mm gegossen werden.

GEBRÜDER BÜHLER UZWIL

Maschinenfabrik und Giessereien - No 4212

Gebrüder Ott
Maschinenfabrik
WORB / BERN

Maschinen und Geräte für den Ackerbau:

Brabantpflüge
Kartoffelpflüge
Kartoffelgrabmaschinen
Kultivatoren
Traktoren

Maschinen und Apparate für die Milchwirtschaft

Wir liefern alle Maschinen und Apparate für Käsereien und Molkereien. Wir erstellen auch **komplette Käserei- und Molkereianlagen, Dampfkesselanlagen für Futterkochereien und andere Zwecke.**

In unserer

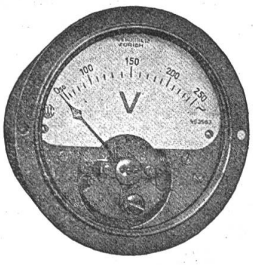
Hammerschmiede

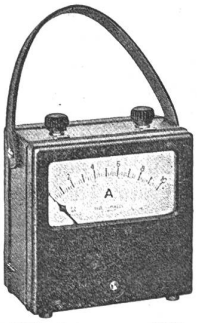
fertigen wir alle Sorten Schmiede- und Preßstücke sowie Stanzarbeiten an.

TRÜB, TÄUBER & Co. AG.

Fabrik elektrischer Meßinstrumente und wissenschaftlicher Apparate

Zürich 10 - Ampèrestraße 3 - Telephon 61620





T.T.C. 2912

Schalttafel-Instrumente
Tragbare Kontrollinstrumente
Präzisions-Instrumente
Registrier-Instrumente

—

Temperatur-Meßeinrichtungen
Fernmeßeinrichtungen
Stellungs- u. Wasserstandsmelder

—

Meßtransformatoren
Kathodenstrahl-Oszillographen

—

Rauchgasprüfer
Dampfmengenmesser

—

Isolationsmesser und Leitungsprüfer, Erdungsprüfer und Erdwiderstandsmesser

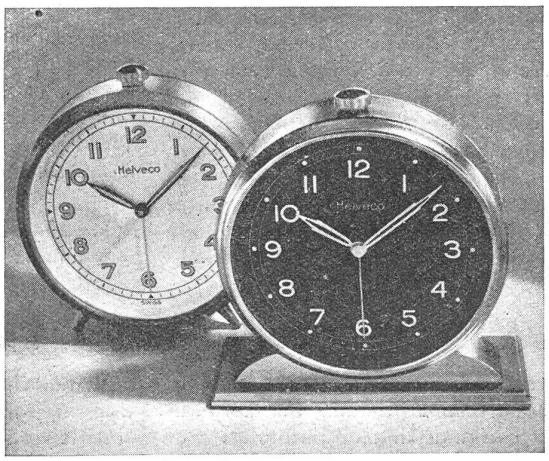
—

Holzfeuchtigkeitsmesser

—

Seismographen, Schwingungs-, Beschleunigungs- und Dehnungsmesser

---



∅ 80 mm

Helveco

Präzisions-Qualität
100% Schweizerfabrikat

Nur beim guten Uhrmacher

das nicht lockert, sondern nur den Körper müde und ungelenkig macht. Ein ebensooft auftretender Fehler wie sofortiges scharfes Turnen ist das Einrückenlassen nach einem längern Lauf. Einlaufen, auslaufen, so soll es sein. Natürlich braucht das Abreagieren weniger Zeit als das Einlaufen, 5 Minuten genügen dazu. Die Lunge braucht nach einer starken Beanspruchung mehr Sauerstoff, also Atemübungen, zugleich wird dadurch die Lunge besser durchblutet und das Herz beruhigt. Dann sollen Arme und Beine gelockert werden, indem man sie lose hängen läßt und ganz frei schüttelt. Dadurch werden die Muskeln wieder entspannt und der Körper geht in seine normale Tätigkeit zurück. Durch ein in diesem Rahmen geführtes Turnen bekommt der Mann Beweglichkeit und Wendigkeit und hat somit die Grundlagen zu der anschließenden Nahkampf-Ausbildung. Beim Nahkampf, in der kurzen, zur Verfügung stehenden Zeit, wird man sich auf das Wesentlichste beschränken müssen. Boxen ist ein ideales Mittel, um Draufgängertum und körperliche Härte zu schaffen. Der Soldat muß keine technischen Details des Boxens wissen, aber er muß harte Schläge führen lernen und, was ebenso wichtig ist, lernen, ruhig, ohne den Kopf zu verlieren, harte Schläge einzustecken. Weiter soll jeder Soldat lernen, auf jede denkbare Art zu fallen, ohne dabei Schaden zu nehmen. Die verschiedenen Griffe aus der Nahkampfschule können unmöglich alle in einer kurzen Zeit durchgenommen werden. Auch hier wird man einige wichtige Griffe gründlich und oft durchüben, um so wenigstens einige sicher und in jeder Lage anwenden zu können.

So ist der Soldat auch im kurzen Ablösungsdienst zu einer recht ansehnlichen Leistung zu bringen, die ihn selber und den Vorgesetzten freuen darf und das berechtigte Gefühl einer vollbrachten Leistung gibt.

Lt. Jahn.

Gut abgelaufen

Erinnerung an meine Dienstzeit.

Seit Tausenden von Jahren schon strömt irgendwo in unserm lieben Vaterland das «Bergwasser» in einen schönen, großen, romantischen See. Scheinbar harmlos, unhörbar vereint sich das Wasser des Bergstromes mit demjenigen des Sees. Damit die Regulierung des Sees überwacht, der Einfluß auch nicht versandet, arbeitet hier alljährlich monatelang eine Baggermaschine und liefert den nötigen Sand und das Kies für das Baugewerbe der nähern Umgebung.

Wehe aber für die Besitzer des Landes am Seeufer, wenn in den ersten lauen Frühlingstagen der Föhnwind im Gebirge sein Wesen treibt, Schnee und Eis rasch zum Schmelzen bringt und dann die Bergwasser zu Tal stürzen, oder wenn im Hochsommer unheimliche Gewitter mit starken Regengüssen sich austoben. Dann schwillt das scheinbar so unschuldige, ruhige Bergwasser zu einem unheimlichen, alles vernichtenden Wildwasser an, das alles mit sich ins Verderben reißt, was ihm zu nahe kommt. Sträucher, Bäume, selbst Häuser, Brücken, Vieh und Menschen, bringt es in seinen sich überstürzenden wilden, stürmischen Wellen mit sich, tritt noch über die Ufer und zerstört auch hier, was es erreichen kann.

Am linken Ufer des Bergwassers aber beengt ein großer, ins Wasser ragender Felsblock den Ausfluß in den See. Bei jedem größeren Unwetter blieben hier Büsche, Aeste und Wurzeln hangen. Baumstämme drohen dann den Ausfluß gänzlich zu verstauen und erhöhen somit die Gefahr noch mehr. Schon seit Urgroßvaters Zeiten war dieser Felsblock ein richtiger «Stein des Anstoßes» für die Gemeinde. Trotz vielen Eingaben und Gesuchen um Unterstützung durch Bund und Kantone konnten die Mittel zur Beseitigung dieses Felsens nicht aufgebracht werden.

Durch die Mobilmachung war ein Truppenteil zur Anlage von Befestigungen hierher gelegt worden. Während deren Tätigkeit war es nun gelungen, die Bewilligung zur Sprengung des Felsens durch die Truppen zu erreichen. Die Soldaten sollten also diese nicht ungefährlichen Arbeiten ausführen. Da der Fels ins Wasser ragte, mußten die Arbeiten von Booten aus unternommen werden. Weil an die Stelle nicht anders herangetreten werden konnte, wurde befohlen, über das ungefähr 22 Meter breite Bergwasser eine Schwebebahn zu bauen. Diese sollte zum Befördern von Baumaterial und Werkzeugen, vor allem aber für die Sicherheit der Mineure dienen. So fuhren also die Milizen in drei Booten an den Felsen, trieben von ihnen aus denselben. Diese wurden dann mit den gewöhnlich an drei Stellen Bohrlöcher in Sprengladungen gefüllt und mit langen Zündschnüren versehen. Dann ruderten die Boote zum andern Ufer zurück, während der Mineur sich in den Kasten der Seilbahn setzte. Hatten die Mannschaften am andern Ufer die Boote verlassen, setzte der Mineur die Zündschnüre in Brand. Auf sein Zeichen wurde er dann so schnell wie möglich von seinen Kameraden zum andern Ufer hinübergezogen. Alles ging dann rasch in Deckung, bis die Sprengungen vorüber waren. So wickelte sich die Arbeit gut und regelmäßig ab.

Dann kam der Sonntag. Die Arbeit ruhte. Montag. Am Vormittag begann die Tätigkeit in der üblichen Weise. Drei Bohrlöcher wurden vollendet, geladen, mit den Zündschnüren versehen. Der Moment der Sprengung war herangekommen. Ohne lange zu prüfen, kletterte Christen, der Mineur, in den Kasten des Schwebebähnleins, das heute noch nicht gebraucht worden war. Er übernahm die Zündschnüre wie üblich. Die Boote stießen ab und landeten wie gewöhnlich. Christen brannte die Zündschnüre an. Ein leises Zischen sagte ihm, daß es nun auch für ihn Zeit sei, sich in Sicherheit zu bringen. Er gab das verabredete Zeichen. Die Kameraden am andern Ufer zogen an. Das Bähnlein aber wollte sich nicht in Bewegung setzen. Da half kein Ziehen, kein Zerren, kein Fluchen. Wohl schwangen sie die Seile an, aber ein unbekannter, zäher Widerstand hielt den Kasten am Felsen fest. Kostbare Zeit verging. Dem Christen stand der Schweiß auf der Stirne. Beängstigend zischten die Zündschnüre, sichtbar wurden sie kürzer. Uebungsgemäß erkannte er genau, in welcher großen Gefahr er schwebte. Was tun? Nur rasches Handeln konnte hier helfen. Fest faßte er das Tragseil mit beiden Händen, schwang sich aus dem Kasten und begann im Langhang sich hinüber zu pendeln. Angetrieben von der Gefahr hatte er schon ein kurzes Stück Weges hinter sich. Er war in Schweiß gebadet, fieberhaft arbeiteten seine Gedanken, das Herz klopfte, die Arme schmerzten, die Hände brannten, die Kräfte drohten zu versagen und er konnte nicht schwimmen. Aber unermüdlich kämpfte er sich vorwärts. Da — er konnte die Hand kaum mehr hochbringen und weiter vorgreifen. Die andere Hand rutschte ihm aus. Mit dumpfem, lautem Klatschen fiel er ins Wasser, in dem er als Nichtschwimmer sofort verschwand. Aber auch drüben ging es jetzt los: «Bumm, brrrr... Bumm brrrr... Bumm brrrrr...»

Leichte Rauchwölkchen stiegen auf. Die Wirkung war wie gewöhnlich eine gute. Ein ganzer Hagel von Steinen, Splittern und Geröll löste sich vom Felsen, spritzten heulend und pfeifend nach allen Richtungen und verschwanden plätschernd im Wasser. Da tauchte auch der Kopf des Christen wieder auf.

Glück hatte er gehabt. Nicht ein Stein hatte ihn getroffen; dazu war die Stelle, wo er vom Seil abrutschte, schon außerhalb der starken Strömung, die ihn sonst sicher schnell in den See hinausgespült hätte. Auch mußte man gerade an dieser Stelle schon längere Zeit nicht mehr gebaggert haben. Er konnte stehen, wenn ihm auch das Wasser fast bis unter die Schultern reichte. Furchtsam schaute er sich um. Schon waren seine Kameraden in den Booten, und eine Minute später hoben ihn kräftige Hände, soweit wohlbehalten, aus dem kalten, nassen Element.

Rasches Landen, warme Kleider, eine Tasse starken Tees, einige Stunden Bettruhe und Christen konnte am nächsten Tage seiner Pflicht wieder nachgehen.

Von jetzt ab wurden aber vor jedem Arbeitsbeginn die einzelnen Teile der Schwebebahn genau kontrolliert, damit neue Störungen, verursacht von starkem Wind oder von sorglosen, unerfahrenen Dorfbuben, nicht mehr vorkamen.

Die letzten, schwer demolierten Reste des Kastens der Seilbahn bestätigten dem Christen Toni, in welcher großen Gefahr er geschwebt, daß er bei allem vom Glück begünstigt, es noch einmal gut abgelaufen war.

K. Ottmüller.