

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 33

**Artikel:** Die Bedeutung der körperlichen Bereitschaft für den Schweizer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-711279>

### **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:** 03.05.2026

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

schnelle an seinem Geschütz, Gerät usw. steht.

Sein schönster Lohn für den Einsatz ist der Abschluß des Gegners. Und daß sich unsere Flakartillerie auch darauf versteht, dafür sind die die Geschützrohre zierenden weißen Ringe Beweis genug.

Auf den Flugplätzen und Stützpunkten unserer Luftwaffe aber stehen die blitzschnellen Jagdflugzeuge. Ist der Gegner gemeldet und ausgemacht, dann heißt es geschwind starten. Dann beginnt hoch oben in der Luft der Kampf Mann gegen Mann, der Kampf: du oder ich.

Seit Inbesitznahme der Kanal- und Atlantikküste durch die deutsche Wehrmacht befinden sich Luftwaffe und Flakartillerie in ununterbrochenem Einsatz. Soldaten der Infanterie, Marineküstenartillerie und der Fernkampfartillerien vervollständigen die Wacht am Kanal.

## Die Kamera im Krieg

(K. K.) Die Kamera spielt im modernen Krieg eine überaus wichtige Rolle. Aufklärungsflugzeuge können ihre Aufgabe ohne sie nicht durchführen, wenn sie militärische Ziele für die Kampfverbände auf dem Film festhalten sollen. Aber auch als Mittel der Kriegsberichterstattung ist die Kamera wichtig, und wenn man ihre Aufgabe und die Aufgabe des Photokriegsreporters von heute mit derjenigen vergleicht, die ihr und dem Berichterstatter in früheren Kriegen zukam, so zeigt sich ein wesentlicher Unterschied. Die militärische Photoreportage ist, wie die Kriegsreportage überhaupt, völlig umgestaltet worden. Der Photoreporter im Krieg von heute ist nicht mehr der Mann hinter der Front. Er ist Photosoldat geworden, der im Landkrieg in der vordersten Front steht, im Seekrieg mitten ins Gefecht geschickt wird und im Luftkrieg aktiv eingesetzt wird. Besonders im Luftkrieg hat dieser Mann militärische Aufgaben. Er ist als Photograph nicht nur Bildberichterstatter, sondern auch Maschinengewehrschütze. Selbst Kunstmaler malen ihre Gefechtsbilder nicht aus der Phantasie hinter der Front, sondern bringen ihre Skizzen in der Flugzeugkanzel zu Papier, in einer Hand den Zeichenstift, die andere am Mg.



Filmkameramann in der Bugkanzel eines Kampfflugzeuges.

## Die Bedeutung der körperlichen Bereitschaft für den Schweizer

Lt. Hegner, Bern

Seit Beginn dieses Krieges hat sich in unserem Volk eine weitgehende Aenderung vollzogen. In den langen Aktivdienstperioden wurde der zum Soldaten gewordene Bürger zum Kämpfer ausgebildet. Er lernte die Waffen und seine Körperkräfte, die ihm zur Verfügung stehen, für den Kampf einzusetzen. Mit andern Worten, der Soldat wurde einem Körpertraining unterzogen, das ihm die nötige Härte verschaffte, um im Kampf bestehen zu können.

Für die Zukunft stellt sich das Problem der Erhaltung und weitem Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Bürgers und des Soldaten.

Zuerst soll auf die Notwendigkeit des Körpertrainings und dann auf die Art und Weise desselben hingewiesen werden.

### 1. Körpertraining eine Notwendigkeit für den Schweizer.

Die Entwicklung der militärischen und politischen Weltlage in der Gegenwart deutet darauf hin, daß in Zukunft noch viel größere Arbeitsleistungen vom Volk gefordert werden müssen, damit der Fortbestand einer freien Schweiz sichergestellt ist. Diese Mehrleistung kann aber nur erzielt werden, wenn das Schweizervolk **seelisch** und körperlich genügend vorbereitet ist, d. h. zur Härte erzogen wird.

Sollte uns die Nachkriegszeit in eine neue Wirtschaftskrise mit Arbeitslosigkeit führen, so würde eine solche vom körperlich und seelisch harten Arbeiter besser überstanden. In Zeiten wirtschaftlichen Tiefstandes wird sich der Willensschwache, um sein Elend zu vergessen, den seinen Willen noch

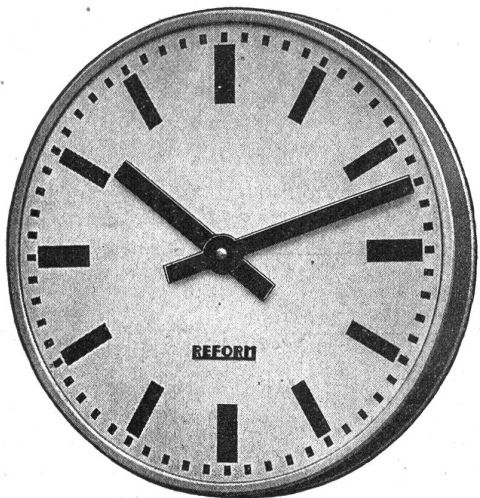
mehr schwächenden Giften, wie Nikotin und Alkohol, hingeben. Im Zustand geistiger und körperlicher Uebermüdung sind aber diese Leute besonders empfänglich für ungesunde, fremde politische Lehren. Geben wir aber dem Schweizer die Möglichkeit, sich in der Freizeit ohne große Auslagen sportlich zu betätigen und erziehen wir ihn dazu, daß er diese Möglichkeiten benützt, so wird es viel eher gelingen, die Gefahr einer Verseuchung des Volkes mit unschweizerischen politischen Lehren zu bannen.

Ferner muß man sich vor Augen halten, daß aus diesem Kriege, der soviel Haß und Elend auf der Welt geschaffen hat, kaum eine ruhige Welt entstehen wird. Es ist viel eher anzunehmen, daß noch weitere Kriege, vielleicht 20 oder 30 Jahre nach dem

# HORLOGES ÉLECTRIQUES MODERNES

Pendulettes Horloges murales Horloges de cheminée

Horloges marchant 1 à 2 ans  
dans toutes les positions sur simple pile de poche



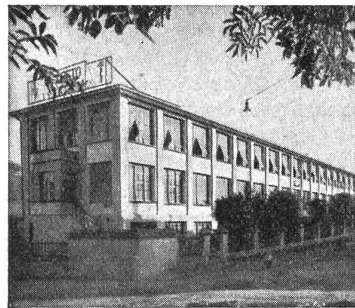
Horloges marchant 1 à 2 ans  
dans toutes les positions sur simple pile de poche

MANUFACTURE DE MONTRES ÉLECTRIQUES

## SCHILD & Co. S. A.

LA CHAUX-DE-FONDS

En vente chez tous les bons  
Horlogers



Präzisions-  
Schrauben-  
und  
Drehteile-  
Fabrik

## LORETO A.G. SOLOTHURN

Serienanfertigung von gedrehten, gebohrten und gefrästen  
**Präzisions-Drehteilen** von 0,60 bis 20,00 mm Durchm.

Spezialitäten:

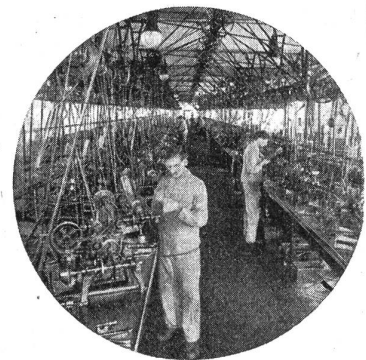
gedrehte  
**Präzisions-  
Holzschrauben**  
mit gefrästem Gewinde

Selbstspitzender Füll-  
stift „Autopic pat.“

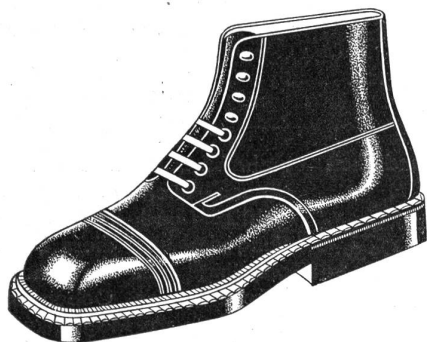
Kreidenhalter „Solo“  
mit Druckknopf

Nähapparat „Napa“

Schraubenzieher „SLS“



*Für den Ausgang  
ein Löw-Schuh*

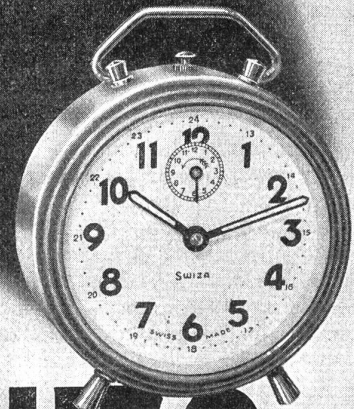


Qualität und Daßform  
unübertroffen

# LOW

SCHUHFABRIKEN AG. OBERAACH/Thg.

Die Fabrik der guten Schuhe!



# SWIZA

Le bon réveil suisse  
en vente chez les horlogers

gegenwärtigen, neues Elend schaffen werden. Auch für diesen Fall muß der Schweizer sich vorbereiten und rüsten. Es ist jedoch ganz klar, daß wir in bezug auf Ausrüstung unserer Armee gegenüber dem Ausland im Nachteil sind. Wir verfügen nicht über so große finanzielle Mittel, um der Armee fortlaufend die modernsten Waffen in genügender Anzahl zur Verfügung zu stellen. Wir können aber, d. h. wir müssen dafür sorgen, daß unsere Bürger jederzeit fähig sind, in kürzester Zeit die Bedienung neuer Waffen zu erlernen und Strapazen, wie sie ein Krieg mit sich bringt, zu ertragen. Das heißt nicht, daß wir als kleines Land mit dem Säbel rasseln wollen, sondern daß wir durch sportliche Uebung einen gesunden und widerstandsfähigen Volkskörper schaffen wollen, was bestimmt nicht nur im militärischen Interesse liegen kann.

**2. Wie soll man trainieren?**

Es besteht keineswegs die Absicht, aus allen Schweizern Sportkanonen zu bilden. Wir wollen nur erreichen, daß sich jeder einem leichten Körpertraining unterzieht, um den obigen Anforderungen zu genügen.

Zuerst stellt sich die Frage, was man trainieren soll. Dies ist sehr einfach zu beantworten, denn wir müssen nur erkennen, welche Anforderungen der Krieg an den Soldaten stellt, d. h. wir müssen marschieren, laufen, skifahren, schwimmen, werfen (H.G. werfen) usw. können.

Da die meisten Schweizer neben ihrer Berufsarbeit nicht mehr viel freie Zeit zur Verfügung haben, stellt sich nun die Frage, wie dieses Training ohne große Belastung **trotzdem durchgeführt** werden kann.

**Laufen:**

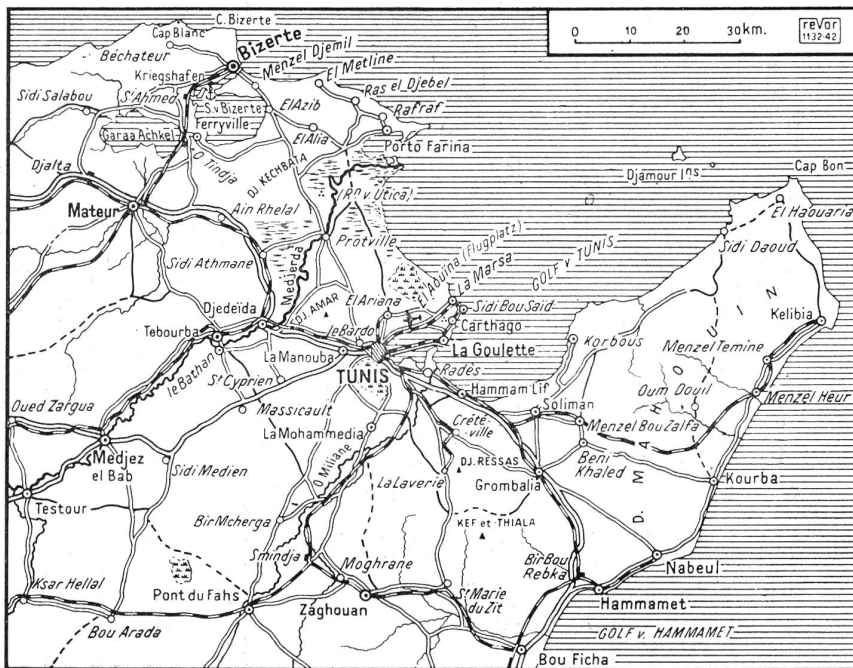
Einmal in der Woche, nach Arbeits-schluß oder am Sonntag, zieht man Turnkleider an und macht einen leichten Lockerungslauf von ungefähr 2 bis 10 km, je nach Lust und Laune, durch Wald und Feld.

**Werfen:**

Steine liegen überall herum. Während des Laufes findet sich sicher irgendwo eine günstige Gelegenheit, wo man Steine werfen kann. Man wirft einige auf Distanz und einige auf irgendein Ziel (Baum) und die Uebung ist **in fünf Minuten durchgeführt!**

**Schießen:**

Man schneidet sich eine kleine Mannscheibe aus schwarzem Papier aus, Höhe ca. 25 cm, Breite 6 cm. Ungefähr alle 14 Tage einmal nimmt man seinen Karabiner oder die Pistole aus dem Schrank und macht einige Anschlagübungen auf die Scheibe. Diese Uebungen werden stehend ausgeführt, wie an den Armeemeisterschaften beim



Karte von Nord-Tunesien

Schießen. Ausgangsstellung für Karabiner: Zum Schuß fertig, lt. prov. Ausbildungsvorschrift für Infanterie, 1939; für die Pistole: Arm mit der Waffe gestreckt nach unten, mit dem Pistolen-griff auf den Oberschenkel aufgelegt. Für die Schußabgabe muß darauf geachtet werden, daß sie innert 3 Sekunden nach dem Herausnehmen der Waffe erfolgt. Wichtig bei dieser Uebung ist, daß man schon beim Herausnehmen der Waffe immer sofort die Visiervorrichtung in die Richtung der Scheibe bringt.

**Schwimmen:**

Leider sind bei uns die Gelegenheiten, um das ganze Jahr zu schwimmen, sehr selten. Dafür muß man aber die warme Jahreszeit zum Training dieser gesunden Sportart voll ausnützen und nicht nur baden gehen.

Wie zum Laufen findet man sicher auch einmal in der Woche 1—2 Stunden Zeit, oder wenigstens einmal alle 14 Tage, um irgendwo schwimmen zu gehen. Dann schwimmt man ruhig in irgendeiner Stilart ungefähr 200—600 Meter in ruhigen, lockeren Zügen. Für Stilkorrekturen findet sich fast überall irgendein «Schwimmklubler», der mit einem guten Rat die Arbeit gerne unterstützt.

Mit diesen Zeilen hoffe ich allen bewiesen zu haben, daß mit gutem Willen immer etwas zum Körpertraining getan werden kann und getan werden muß. Die Energie und die Einsicht, die zur Durchführung solcher Uebungen erforderlich sind, muß aber jeder selber aufbringen und wird sie sicher auch aufbringen, wenn er sich überlegt, um was es im Grunde genommen geht!

Jeder, der so trainieren wird, findet bald, daß es ein Vergnügen ist, in Turnkleidern durch Wälder und Wiesen zu laufen und zu gehen. Er wird sogar finden, daß dies für seine Arbeitskraft und Gesundheit außerordentlich fördernd ist und nach kurzer Zeit werden ihm diese Trainingsstunden zu **Erholungsstunden**.

**Die Ausrüstung der Achten Armee**

Nach einem Artikel des «Daily Telegraph» soll die Ausrüstung der Achten Armee im Laufe der letzten Monate stark verbessert worden sein. Besonders der neue «Sherman»-Tank, der mit 75-mm-Geschützen bestückt und mit einer verstärkten Panzerung versehen ist, soll sich sehr gut bewähren. Die britische Sechs-Pfünder-Kanone erwies sich im Kampf gegen feindliche Tanks sehr erfolgreich und die Panzerwagen führen nun, ohne deswegen eine Einbuße an Geschwindigkeit erlitten zu haben, eine Kanone mit einem größeren Kaliber als bisher mit sich, so daß sie nun den Kampf mit den leichten italienischen Tanks aufnehmen können.

Diese Verbesserungen sind vor allem auf die Arbeit eines Stabes für Bewaffnungstechnik, der dem Hauptquartier General Alexanders angegliedert wurde, zurückzuführen. Es ist die Aufgabe dieses Stabes, einmal Mängel an der eigenen Bewaffnung aufzudecken und zu beheben, und dann vor allem das gegnerische Material sorgfältig zu prüfen. Die Angehörigen dieser Truppe sind alles Ingenieure und Techniker mit langjähriger Erfahrung, welche mit der Achten Armee ins Feld ziehen und erbeutetes Kriegsmaterial ohne viel Zeitverlust, an Ort und Stelle examinieren. Was einer besonders Prüfung würdig erscheint, wird unverzüglich nach Kairo zurückgesandt.