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

**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

**Band:** 18 (1942-1943)

**Heft:** 48

**Artikel:** Das Wehrsporttraining

**Autor:** Meili, Arthur

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-712000

**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:** 09.12.2025

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

zu zerstören, daß ein Durchstoß gelingen kann.

Unser Bild zeigt einen amerikanischen Tank, halb Lastauto, halb Tank. Schneller als der Tank und leichter manöverierfähig, hat er seine Prüfung in Nordafrika mit Erfolg bestanden.

(7) Im Kampfe gegen die Erdtruppen und ihre Waffen werden **Infanteriegeschütze und Panzerabwehrkanonen** eingesetzt. Im Gegensatz zu den übrigen Artillerien stellt sich die deutsche. Ihre Infanteriegeschütze sind weit weniger für den Mannschaftszug geeignet als für Pferdezug oder Motortransport. Dagegen ist ihre Schußwirkung den übrigen Infanteriegeschützen überlegen. — Die panzerbrechenden Kanonen Ik. sind allgemein für Mannschaftszug bestimmt. Das Bild zeigt eine italienische Panzerjägermannschaft beim Transport ihres Geschützes.

(8) **Die Flab ist zur Fliegerabwehr geschaffen worden.** Auf allen Kriegsschauplätzen wurde sie aber auch zur Bekämpfung der Panzer und von Erdzielen: Mg., Ik., Infanterie- und Artilleriegeschützen eingesetzt. Deutsches schweres Flabgeschütz wird in Stellung gebracht.

IX. und X. Schlüsselstellungen, Stützpunkte und Forts verfügen über **eingebaute Artillerie.** Bei ihr kommt es nicht auf Beweglichkeit an als vielmehr auf große Wirkung des Einzelschusses. Die Festungsartillerie soll schon auf große Entfernung feindliche Bereitstellungen, Anmarschwege und Kolonnen stören oder vernichten können.

(9) Ein feuerndes Geschütz an der Kanalküste.

(10) Eine italienische schwere Küstenkanone.

# Das Wehrsporttraining

Von Oblt. Meili Arthur, Geb.Mitr. Kp. . .

## I. Allgemeines.

Die Notwendigkeit des außerdienstlichen Körpertrainings dürfte nach vier Kriegsjahren nachgerade jedem Schweizersoldaten klar sein. Es wurde darüber so viel geschrieben und gesprochen und vor allem bewies das Kriegsgeschehen immer und immer wieder mit aller wünschenswerten Deutlichkeit, daß nur Armeen, die sich auf äußerst hart trainierte Einzelkämpfer stützen können, mit Erfolg rechnen dürfen, daß über den Wert des Wehrsporttrainings nicht mehr diskutiert zu werden braucht. Unterstrichen wird die körperliche Leistungsfähigkeit durch den neusten Befehl unseres Generals, wonach sämtliche Offiziere bis zum zurückgelegten vierzigsten Altersjahr jedes Jahr eine Leistungsprüfung abzulegen haben. Es bleibt nur zu hoffen, daß diese obligatorische Leistungsprüfung mit der Zeit auf sämtliche Angehörige unserer Armee ausgedehnt werde. Bis dahin jedoch wird jeder rechtschaffene Wehrmann das Wehrsporttraining **freiwillig** durchführen. Dies ist um so notwendiger, als sich das Kriegsgeschehen neuerdings wieder in bedrohliche Nähe unserer Grenzen verlagert hat und wir jederzeit zur Verteidigung unserer Unabhängigkeit **einsatzbereit** sein müssen.

Da nicht jeder Wehrmann Gelegenheit hat, in einem Sportverein oder einer Wehrsporttrainingsgruppe zu trainieren, soll im folgenden versucht werden, für die Durchführung des Wehrsporttrainings einige praktische Winke hier mitzuteilen. Als Grundlage dient der Mannschaftsvierkampf, wie er im Reglement für die Sommerarmeemeisterschaften 1942 festgelegt wurde. Dieses Vierkampftraining ist so umfassend, daß es zum Training schlechthin des schweizerischen Wehrmannes prädestiniert erscheint.

## II. Bemerkungen über das Training.

Sehr oft hört man Leute klagen, sie brächten im Zivilleben die notwendige Zeit für das Wehrsporttraining nicht auf. Wenn man der Sache jedoch auf den Grund geht, so konstatiert man in den meisten Fällen, daß dies eine billige Ausrede des trägen Körpers (Soldatensprache = Leichnam) ist. Mit gutem Willen ist es in neunzig von hundert Fällen möglich, pro Woche durchschnittlich zwei Stunden für das Wehrsporttraining zu erübrigen. Wenn es aber auch nur eine Stunde sein sollte, so ist das immer noch besser als gar nichts. Diese zwei Stunden werden mit Vorteil unterteilt, z. B. in viermal eine halbe Stunde, wobei man eine halbe Stunde auf den Morgen vor Arbeitsbeginn, zweimal eine halbe Stunde auf den Abend und eine halbe Stunde auf den Samstagnachmittag oder Sonntagmorgen verlegen kann. Auf diese Weise sollte es jedem Wehrmann möglich sein, ein regelmäßiges Training durchzuführen.

## III. Das Training.

Vor jedem Training sind die Muskeln des Körpers durch vorbereitende Uebungen zu erwärmen, um sie erstens durch stärkere Durchblutung leistungsfähiger zu machen und zweitens um Verletzungen, die durch plötzliche starke Beanspruchung der Muskeln entstehen können, zu vermeiden. Es ist dies ähnlich wie bei einem Motor, den man zuerst warmlaufen lassen muß, bevor man die höchste Leistungsfähigkeit aus ihm herausholen kann. Die Erwärmung des Körpers wird durch 5—10minütiges Marschieren und lockeres Laufen erreicht, unterbrochen von leichten Lokkerungsübungen, wie Armschwingen vor- und rückwärts mit Kniewippen, im Marschieren bei jedem dritten Schritt Beinheben vorwärtshoch, Rumpfbeugen vorwärts, Kreisen mit dem Kopf, dem Rumpf, den Beinen und den Füßen, tiefes Kniewippen, Beinspreizen rückwärts mit Arme vorwärtshoch usw.

**1. Kampfbahn** (gemäß Reglement für die Sommerarmeemeisterschaften).

Die Kampfbahn verlangt als hervorstechendste Eigenschaften rücksichtslosen Körpereinsatz, Beweglichkeit, Gewandtheit, Härte, Wille. Es wäre nun absolut falsch, wenn man glaubte, diese Eigenschaften könnte man auf der Kampfbahn selber erwerben, ebensowenig wie man erwarten darf, durch das Training auf der Kampfbahn ein guter Hoch- und Weitspringer zu werden. Diese Eigenschaften müssen durch entsprechende Uebungen außerhalb der Kampfbahn erworben werden, z. B. durch Ueberrollen, Hechtrollen auf harter Unterlage, Mutsprünge, Jiu Jitsu, Boxen, Waldläufe usw. Wie bereits angetönt, ist auch der Hoch- und Weitsprung sowie der Handgranatenwurf außerhalb der Kampfbahn auf entsprechenden Anlagen zu trainieren. Dies hat im Turntenue, wenn möglich unter Anleitung von Spezialisten, zu geschehen. Wer auf die Kampfbahn kommt und im Hoch- und Weitsprung Mühe hat, wird ein ersprießliches Training gar nicht durchführen können. Ebenso muß außerhalb der Kampfbahn der Start, der kurze Sprint und das Kriechen geübt werden, damit man auf der Kampfbahn selber mit der Technik dieser Dinge keine Schwierigkeiten mehr hat. Erst wenn man die leichtathletischen Disziplinen der Kampfbahn beherrscht, verlegt man das Training auf die Kampfbahn selber und übt zunächst die Ueberwindung der einzelnen Hindernisse separat, wobei man hier schon mit der Stoppuhr arbeiten kann und die Zeiten für die Ueberwindung der Hindernisse herabzudrehen versucht. Schließlich geht man daran, mehrere Hindernisse zu kombinieren, bis man endlich die ganze Bahn ohne Unterbruch laufen kann. Zunächst wird man im Turntenue, später mit den Marschschuhen und schließlich in voller Ausrüstung gemäß Reglement laufen. Da es sich hier lediglich um ein allgemeines und nicht um das Wettkampftraining handelt, sei von der Taktik des Laufes nichts gesagt.

Als Schema für das Training auf der Kampfbahn kann folgendes gelten:

a) Ueben der leichtathletischen Diszi-

plinen der Kampfbahn im Turntenue (Hoch- und Weitsprung, Handgranatenwerfen, Start, kurze Sprints);

b) Ueben der einzelnen Hindernisse auf der Kampfbahn im Turntenue;

c) Ueben der einzelnen Hindernisse der Kampfbahn mit Marschschuhen, später mit voller Ausrüstung (Karabiner, Stahlhelm, Bajonett, Patronentaschen, 3 Handgranaten);

d) Kombination von mehreren Hindernissen;

e) Nehmen der ganzen Hindernisbahn zunächst im Turntenue, später in voller Ausrüstung.

Leider haben nicht alle Wehrmänner Gelegenheit, auf einer reglementarischen Kampfbahn üben zu können. In diesen Fällen hat eine nach eigener Phantasie zusammengestellte Hindernisbahn in die Lücke zu treten. Als Hindernisse können Gartenzäune, Mauern, Gräben, Röhren, Bäume, Brükkengeländer, aufgehängte Taue usw. dienen.

**2. Mehrkampfschießen.**

Das Mehrkampfschießen hat deshalb besonderen Wert, weil es das schulmäßige Schnappschußschießen darstellt und deshalb für jeden Kämpfer eminent wichtig ist.

Das Mehrkampfschießtraining bedingt, um das beste Resultat zu erzielen, zwei Voraussetzungen:

Einerseits einen regelmäßigen und enthaltsamen Lebenswandel unter Einschränkung des Nikotin- und Alkoholgenusses, verbunden mit regelmäßigem und viel Schlaf, anderseits gründliche technische Beherrschung der Waffe. Die Beherrschung seiner Waffe gibt dem Schützen ein Gefühl der Sicherheit und verhindert Ladestörungen während des Schießens. Es ist deshalb zuerst das Laden, Entladen, Nachladen, zum Schuß fertig usw. zu üben, bevor man mit den Zielübungen beginnt.

**Zielübungen:** diese sind täglich während 5—10 Minuten durchzuführen. Dabei ist auf folgendes zu achten:

a) der Karabiner ist waagrecht mit dem Kolben auf der Höhe der Patronentaschen zu halten;

b) der Kolben ist nicht unter dem Arm, sondern so placiert, daß das Kolbenende beim Heraufnehmen eine Senkrechte beschreibt;

c) das Heraufnehmen geschieht so, daß der Karabiner immer waagrecht bleibt. Dadurch wird erreicht, daß die Ziellinie, sobald sich der Karabiner auf Augenhöhe befindet, auf das Ziel zeigt. Es wäre falsch, zuerst den Kolben heraufzunehmen und dann den Lauf nachzuziehen. Dadurch geht zuviel Zeit verloren, um die Ziellinie auf das Ziel zu bringen;

d) eine gute Uebung, um das richtige Heraufnehmen des Karabiners zu erreichen ist folgende: man nimmt den Karabiner mit geschlossenen Augen in den Anschlag und kontrolliert dann, wohin man zielt. Nach einiger Uebung muß man imstande sein, die Ziellinie mit geschlossenen Augen ins Ziel zu bringen. Dazu ist es notwendig, daß man immer die gleiche Stellung gegen das Ziel einnimmt;

e) der Karabiner darf erst in Anschlag genommen werden, wenn das Ziel sichtbar wird;

f) wenn der Karabiner keinen zu leichten Abzug besitzt, wird der Druckpunkt schon in der Bereitstellung gefaßt;

g) in den 10 Sekunden zwischen zwei Schüssen ist regelmäßig und tief zu atmen, z. B. je zweimal ein- und aufatmen. Durch langes Training muß man imstande sein, daß man mit dem zweiten Ausatmen in dem Augenblick fertig wird, in dem die Scheibe erscheint;

h) das Laden vor jeder Serie und das Nachladen zwischen den einzelnen Schüssen hat sehr sorgfältig und ruhig zu erfolgen. Erstens verhindert man dadurch Ladestörungen und zweitens dient dies zur Beruhigung des Schützen;

i) beim Ueben ist das Magazin nicht herauszunehmen, da dadurch die Haltung der linken Hand beeinflußt würde;

k) im täglichen Training kann irgendein Punkt als Ziel dienen, da nicht in erster Linie das Zielen, sondern die Haltung des Karabiners, das Heraufnehmen, das Atmen und die Schußabgabe geübt werden müssen;

l) der Haltepunkt auf 50 m ist mit niederm Visier im allgemeinen genau Fleck.

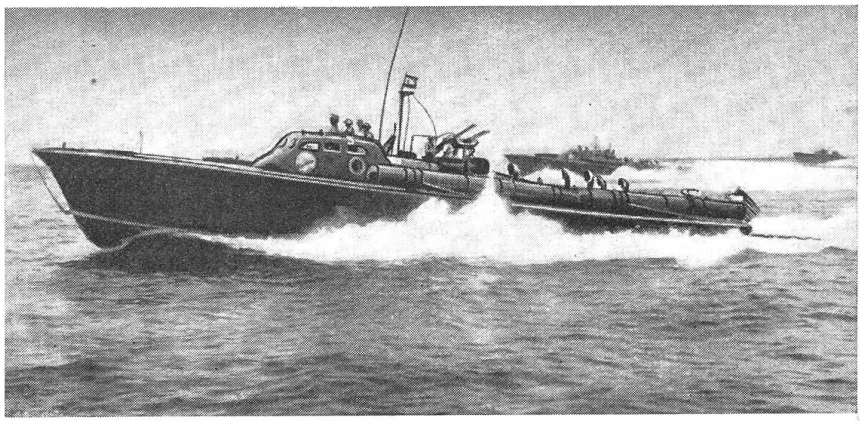
(Fortsetzung folgt.)

# Moderne Piraten der See

Die neueste Waffe der amerikanischen Marine ist in jüngster Zeit unter folgenden Namen bekannt geworden: «Donnerkeil», Moskitoboot, Hornisse, P. T. (Patrouillen-Torpedoboot), Nachtpirat und selbst «Mörderboot». Alle diese Namen geben zusammen einen Begriff, um was es sich handelt.

Mit einer Länge von nur 77 Fuß (zirka 23 m) ist sein leichter Mahagonirumpf dennoch stark genug, um drei Maschinen mit zusammen 4000 Pferdestärken aufzunehmen — gleichviel wie ein großer Bomber. Der Aktionsradius beträgt 3000 Meilen. Vom Stillstand kann das Boot binnen weniger Sekunden auf eine Geschwindigkeit von über 60 Meilen pro Stunde gebracht werden. Kurz gesagt, das Schnellboot ist die ideale Waffe für die Jagd auf Unterseeboote. Die Bauzeit beträgt nur 90 Tage. Diejenige eines Zerstörers liegt schon bei 360 Tagen. Die vier Torpedos können auch das größte Schlachtschiff zum Sinken bringen.

Das Moskitoboot hat zwei Aufgaben zu erfüllen — große Geschwindigkeit zu erzielen und hart zuschlagen zu können — so daß es besonders im Patrouillendienst an den langen Küsten der Karibischen See und in den Inseln des Pazifiks ausgezeichnete Dienste leistet. Es beschützt die Häfen und sticht in See, um Convoyzüge abzuholen und heimzubegleiten. Daneben führt es aber auch sogenannte «Blitzraids» auf feindliche Häfen durch. Mit seinem Tiefgang von nur fünf Fuß gleitet es ohne jegliche Gefährdung über Minenfel-



Amerikanisches Moskito-Schnellboot.