

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 18 (1942-1943)
Heft: 49

Artikel: Das Wehrsporttraining [Fortsetzung]
Autor: Meili, Arthur
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-712139>

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: 29.01.2026

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

Das Wehrsporttraining

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

3. Geländelauf. (Fortsetzung.)

(Die folgenden Ausführungen über den Geländelauf sind dem Trainings-Merkblatt der Wehrsportlichen Einführungskurse für Einheitskommandanten der 9. Div. entnommen.)

Der 4-km-Lauf gehört zu den kurzen Dauerläufen. Während sich einerseits der Läufer bereits auf Dauerleistung einstellen muß, ist andererseits die Leistung von so kurzer Dauer, daß im Körper keine tiefgreifenden physiologischen Veränderungen vor sich gehen. Jeder wehrfähige Mann sollte in der Lage sein, die 4-km-Strecke mindestens in einer seinem Alter angemessenen Geschwindigkeit, mühelos zu durchlaufen.

Erstes Ausbildungsziel ist daher für jeden Wehrmann, die 4 km in einem ununterbrochenen Lauf mühelos durchzustehen.

Vorbereitende Uebungen:

a) Schnelles Marschieren über 1—4 km.

b) **Laufschule:** Erlernung eines ruhigen und abgemessenen Laufstiles, der bei gegebener Geschwindigkeit ein Minimum von Kraftaufwand benötigt. Der rationellste Stil muß von jedem Läufer selbst erarbeitet werden, es können nur einige allgemeine Anweisungen gegeben werden. Der Fuß muß von der Ferse über die Fußspitze abgerollt werden. Der Abstoß ist weich und federnd. Der Oberkörper soll aufrecht getragen werden, die Arme sind angewinkelt und leicht seitwärts vom Körper abgehoben. Der Zug als Gegenbewegung zur Beinarbeit erfolgt aus den Ellenbogen. Die ganze Bewegung ist in die Laufrichtung ausgerichtet. Alle seitlichen Schlenkerbewegungen sind unzweckmäßig. Die Beine sind gerade nach vorn gerichtet, so daß eine gerade Trittspur entsteht. Die Schrittlänge ist relativ groß. Bei Steigungen ist sie etwas kürzer und der Oberkörper wird etwas vorgelegt, bei Gefälle länger und der Oberkörper wird leicht rückwärts gelehnt. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig auf zirka 4 Schritte einatmen und (auf 4 Schritte ausatmen). Die Ausatmung wird schon nach kurzer Zeit stoßartig. Um den toten Punkt vermeiden zu können oder seine Wirkung wenigstens abzuschwächen, beginnt der Läufer schon vom Start weg mit der sog. Voratmung, indem er bewußt intensiv ausatmet. Er kann auf diese Art schon bevor Atemnot eintritt, vollatmen (Bauch-, Brust- und Flankenatmung).

c) **Langlauftraining:** Hat der Trainierende diese Grundzüge begriffen, dann geht er unter Führung eines guten Läufers auf die Strecke. Er versucht mit seinem Kameraden im Schritt zu bleiben. Erst wird nur kurze Zeit gelaufen und zwischenhinein jeweils marschiert. Die Laufzeit wird nach und nach ausgedehnt. Der Vorläufer muß gut darauf achten, daß er gleichmäßig läuft, als Kontrolle kann die Uhr dienen;

d) **Hindernisse:** Der Vorläufer muß auf die Geländeverschiedenheiten fein reagieren und nicht weil er besser trainiert ist, einen unnatürlichen Schritt erzwingen, sonst lernt der Trainierende nur durch viele unangenehme Erfahrungen die richtige Lauftaktik;

e) **Dauerlauftraining:** Dieses soll wöchentlich durchgeführt werden, bei Fortgeschrittenen sogar zweimal wöchentlich. Jedes 2. und 3. Mal soll eine größere Leistung verlangt werden, wobei natürlich auf die besonderen Umstände geachtet werden muß (Beanspruchung, Witterung usw.). Ein trainierter Läufer geht, um wettkampfreif zu werden, wöchentlich einmal mit Volldampf über die Strecke.

4. Schwimmen.

Das Schwimmen ist bei unseren Wehrmännern allgemein die schwächste Disziplin. Es ist deshalb dem Schwimmtraining vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar nicht nur, weil ein guter Soldat, um ein vollkommener Kämpfer zu sein, auch schwimmen können muß, sondern auch deshalb, weil das Schwimmtraining zur Förderung der allgemeinen Kondition ganz besonders geeignet ist.

Bevor mit dem eigentlichen Schwimmtraining begonnen wird, ist durch geeignete Wasserangewöhnungsübungen, wie Springen, Tauchen, Ballspiele usw., die bei jedem Wehrmann mehr oder weniger vorhandene Furcht vor dem Wasser zu beseitigen. Erst dann kann mit dem eigentlichen Schwimmtraining begonnen werden.

(Die folgenden Trainingsanweisungen für das Schwimmen sind dem Trainings-Merkblatt der Wehrsportlichen Einführungskurse für Einheitskommandanten der 9. Div. entnommen.)

A. Das Training setzt sich aus einem **Konditions-** und **Wettkampftraining** zusammen. Die Stilarten sind in den betr. Abschnitten des Schwimmreglementes der Armee beschrieben.

B. Das Konditionstraining.

a) **500-m-Stilschwimmen ohne Kraft,** d. h. der Schwimmer hat auf ein ruhiges Gleiten im Wasser zu achten. Während dieser Leistung erfolgen die Korrekturen über Wasserlage, Arm- und Beinarbeit. Der Anfänger wird oft nicht imstande sein, 500 m in stillem Wasser schwimmen zu können. Um diese Leistung durch Ueben zu erreichen, wird er mit einer kürzeren Strecke beginnen und diese locker durchschwimmen. Mit der Zeit wird er diese Distanz um 50 m verlängern, bis er mindestens 500 m in ruhigem Tempo zurücklegen kann.

b) **150-m-Beinschlag.** Der Schwimmer übt den Beinschlag mit einem Brett oder Ball. Die Arme werden dabei gestreckt gehalten und die Atmung muß auch hier regelmäßig sein. Einatmen durch den Mund, Ausatmen durch den Mund und die Nase. Auch hier mit kurzen Strecken beginnen, um dann auf 150 m zu steigern. Fehlen die Hilfsmittel, so genügt ein großes Stück Holz, ist auch das nicht vorhanden, muß der Beinschlag 5—10 Min. in Liegestütz oder an der Bassinwand geübt werden. Diese beiden Uebungsarten gehen allerdings nur bei Crawlbeinschlag.

c) **Schnellschwimmen.** 25 m nach der Uhr. Später 2×25 m maximal 30 Sekunden Zwischenpause oder 50 m Schnellschwimmen. Jeder muß über seine Leistungen schriftlich Kontrolle führen. Auch beim Schnellschwimmen muß auf den Stil geachtet werden.

d) **Stilart.** Eine einmal gewählte Stilart soll vor den Wettkämpfen nicht mehr geändert werden. Auch im Wettkampf soll ein Schwimmer seinen Stil nicht wechseln, da dies stark ermüdet.

C. **Das Wettkampftraining.** Da es sich hier lediglich um Hinweise für ein allgemeines Schwimmtraining handelt, wird die Beschreibung des Wettkampftrainings weggelassen. Diese wird in einem in nächster Zeit erscheinenden militärischen Reglement über das Schwimmen enthalten sein.

IV. Schlußbemerkungen.

Um aus dem Training den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können, ist es unbedingt erforderlich, daß man seine Leistungen in jeder Disziplin periodisch mißt und notiert. Gestützt auf diese Kontrolle wird man imstande sein, seinem Körper immer höhere Leistungen



*Diese und andere
Geschäftszweige haben wir in kurzen hand-
lichen Druckschriften beschrieben. - Wir
überreichen sie unseren Kunden gerne und
geben auch jederzeit mündlich Aufschluss.*

SCHWEIZERISCHE VOLKSBANK

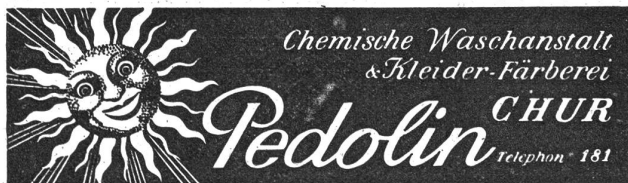


Franz Wisiak

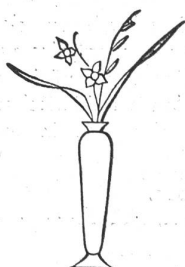
Hanfseilfabrik und Drahtseilerei

Rorschach

liefert Ihnen sämtliches Seilwerk



Militär Spezialpreise



Blumenkrämer

*„Das Haus,
das Jeden zufriedenstellt“*

Telephon 34686 - ZÜRICH - Bahnhofstrasse 38
Telegrammadresse: Blumenkrämer

FRICO A.-G.

Lack- u. Farbenfabrik

BRUGG

empfiehlt ihre bewährten Fabrikate wie:

FRICO-MINERALFARBEN

AVITTANOL-Farben-Bindemittel

Flüssiges Aluminium FRICO

Sorte „hitzebest.“ und Sorte „wetterfest“

HAMFA-Hammerschlagfarbe

die Qualitäts-Rostschutzfarbe

HYALIT-GLASUR, säurefest

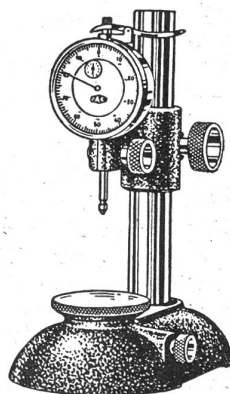
HONSALIN-HARTGLASUR

chlor-, säure- und laugebeständig

MUROL-Isolationsanstrich

für feuchte Wände und Decken

und diverse **Spezial-Anstrichmaterialien**
für Industrie und Gewerbe



PAG

Feinmeßgeräte

für die Metall- und
Maschinen-Industrie

Meßuhren
(Comparateurs)

In verschiedenen Größen mit
Teilungen von 0,01 u. 0,001 mm

Präzisions-Apparatebau
A. Flury AG. Grenchen

Günstige Lieferfristen
Prospekte zur Verfügung

A. STOPPANI & CO. A.-G. BERN

Abt. Mechanik

Meßuhren

Spannungs- und
Einsenkungsmesser

Abt. Elektrizität

Elektr. Widerstände

Sicherungskasten
Kabelendverschlüsse

Telephon 23408

Könizstrasse 29

abzutrotzen. Trainingsblätter für den Mannschaftsvierkampf können zu sehr billigen Preisen bei Herrn Lt. Spinner Max, Bierhübeliweg 35, Bern, bezogen werden (Musterexemplar gegen Einsendung von 50 Rp. in Briefmarken).

Daselbst sind auch Olympiascheibenbilder für das Mehrkampfschießen erhältlich.

Diese Ausführungen über das Vierkampfttraining erheben durchaus keinen Anspruch auf Fehler- und Lücken-

losigkeit. Sie sollen lediglich denjenigen Wehrmännern, die keine Gelegenheit haben, in einem Sportverein oder einer Mehrkampfgruppe zu trainieren, helfen, ihr Training nach gewissen Grundsätzen durchzuführen.

Wehrsport

1. Schweiz. Motorwehrsportkonkurrenz in Zürich

(MAE) Für motorisierte Truppen ist Wehrsport so selbstverständlich wie für irgendeine andere Waffengattung. Andererseits zwingt aber der Mangel an Betriebsstoffen und Reifen zu äußerster Sparsamkeit. Um beiden Gesichtspunkten gerecht werden zu können, sollen motorwehrsportliche Veranstaltungen grundsätzlich ermöglicht, aber so organisiert werden, daß bei einem maximalen Erfolg an dem kostbaren Material möglichst gespart wird. Die 1. Schweizerische Motorwehrsportkonkurrenz bildet deshalb die einzige Startgelegenheit für unsere Motorfahrer.

Die Gesellschaft der Militärmotorfahrer des Kantons Zürich sowie die Gruppe Zürich der Schweizerischen Motorfahrer-Offiziersgesellschaft zeichnen für die am 15.

August 1943 zur Austragung gelangende Großveranstaltung als Organisatoren. Gestartet wird auf Motorrädern mit und ohne Seitenwagen, Personenwagen und Lastwagen. Je ein Fahrer und ein Hilfsfahrer bilden eine Mannschaft, die in einer der drei vorgesehenen Wertungsgruppen starten können. In der 1. Wertungsgruppe starten Mannschaften auf Motorrädern mit Soziussitz oder mit Seitenwagen, während in der 2. solche auf Personenwagen und in der 3. Wertungsgruppe Mannschaften auf Lastwagen konkurrieren.

Sämtliche Fahrzeuge werden durch den Armee-Motorfahrzeugpark Thun gestellt.

Die Konkurrenz setzt sich aus folgenden Einzelprüfungen zusammen: Geschicklich-

keitsprüfung, Startprüfung, Fahren nach Landkarte und Uhr, Fahren nach Gehör und einer Beobachtungsübung. Ferner haben die Konkurrenten vom fahrenden Fahrzeug aus Handgranaten nach einem vorgeschriebenen Ziel zu werfen, um später eine Orientierungsprüfung zu bestehen. Mit drei Schuß pro Mann sind Ballone zu treffen. Beim Feststellen von Mängeln an einem Fahrzeug haben die Motorfahrer zu beweisen, daß sie innert kürzester Frist vorkommende Mängel zu beheben wissen.

Es steht außer Zweifel, daß diese hochinteressante Konkurrenz für unsere Motorfahrer nicht nur sehr lehrreich, sondern auch dem Instruktionspersonal in gewisser Hinsicht sehr aufschlußreich sein wird.

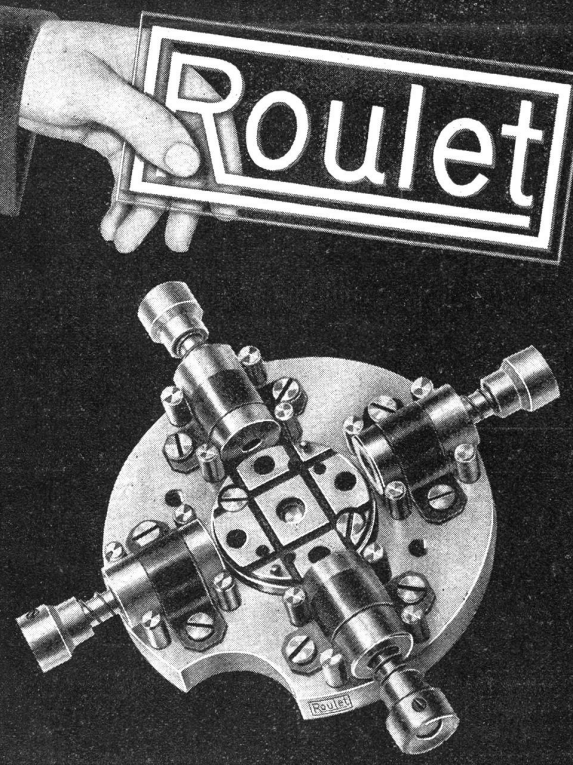


So schrieb der
Präsident des
Schweizerischen
Bergführer-Ver-
bandes

Hans Kasper

„Seit 20 Jahren habe ich mit
Ihrem Seil nur gute Erfahrungen
gemacht. Als Kontrollstelle für
sämtliche Seile der Bündner Berg-
führer, sind mir viele SECURITAS
führer, die Hände gelaufen und
durch die Hände gelaufen und
kann ich diese nur bestens em-
pfehlen.“
Pontresina, 1. 9. 36.

SECURITAS
„Das Bergseil der Bergführer“
CORDERIE NATIONALE • GENÈVE



Roulet

BIENNE
TEL. 2.64.34