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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 20 (1944-1945)

Heft: 38: *

Artikel: Wir trainieren für die Sommer-Armeemeisterschaften

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-711765

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: 04.08.2025

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

kinder Pauls Hantierungen in der Kirche drin, sehen zu, wie er aufs Dach klettert und Drähte spannt, wie er den Draht in seine Kommode einführt und verstehen nicht, daß sie zuletzt, wie's am interessantesten wird, hinausgeschickt werden, weil das Wunder erst am Abend losgehen soll.

Nach dem Nachtessen zieht der Pfarrer die beiden Glocken im Turm und das ganze Dorf strömt zusammen und versammelt sich in der Kirche. Eifriges Händeschütteln erwartet uns und Paul findet in wenigen Worten den richtigen Ton für die Leute vom Hügel. Sagt ihnen, daß sie fortan nicht mehr gar so sehr von der übrigen Welt abgeschlossen wären und daß er ihnen dies kleine Geschenk überreiche aus Dankbarkeit für die allzeit liebevolle Aufnahme, die wir auf dem Hügel gefunden. Er gibt auch ein paar kurze, grundlegende technische Erklärungen ab und macht sich dann am Apparat zu schaffen.

Der Hügel, im freien, klaren Abendhimmel, ist der denkbar beste Ort für unsere Empfangsanlage. Und nachdem die meisten der Hügelleute zum erstenmal Beromünsters Nachrichtendienst gehört, schenkt uns Radio Toulouse die Uebertragung einer Messe und im Hügelkirchlein herrscht Totenstille.

Der Pfarrer wird ihnen von nun an täglich den Nachrichtendienst laufen lassen und ab und zu ein schönes Konzert und den Kindern vielleicht die Schulfunksendung. Paul und ich haben uns verpflichtet, immer zur gegebenen Zeit mit der neugeladenen Batterie aufzurücken, wofür uns die Gemeinde mit reichlicher Verköstigung entschädigen will.

*

So ist also der Hügel unser bester Freund geworden und wir freuen uns schon wieder darauf, die Batterie auswechseln zu müssen. Freuen uns auf das Wiedersehen mit unserem Hügel. wy.

Wir trainieren für die Sommer-Armeemeisterschaften

(ew.) Nur wenige Wochen trennen uns noch von den Ausscheidungswettkämpfen für die Sommer-Armeemeisterschaften im Mannschafts-Vierkampf mit Schwimmen oder Patrouillen-Marsch. Bereits sind von den verschiedenen Stabskommandanten die notwendigen Unterlagen über die Organisation der Wettkämpfe in den einzelnen Divisionen und Brigaden an die Einheitskommandanten versandt worden, die sie wiederum ihrem Sportoffizier weitergeleitet haben. Ihm fällt nun die große Aufgabe zu, eine oder mehrere Mannschaften für die Ausscheidungen vorzubereiten. Nachstehende Ausführungen sollen nun für den verantwortlichen Sportoffizier ein paar wenige Leitgedanken darstellen, die absolut keinen Anspruch auf Lückenlosigkeit erheben.

Die Wahl der Mannschaft.

Der erste, entscheidende Schritt zum Erfolg wird bereits mit der Auswahl der Mannschaft gemacht. Das schönste Trainingsprogramm nützt mir nichts, wenn ich nicht eine Handvoll tüchtiger Leute besitze, die es verstehen, das Verlangte zu realisieren. Kann ich auf routinierte Vierkämpfer zurückgreifen, so werde ich mich zuerst nach ihnen umsehen. Eine «Blutsauffrischung», wenn sie wirklich eine solche darstellt, schadet aber nie etwas. Ein kleiner Wettkampf, bestehend aus Geländelauf und Kampfbahn, zeigt dann bald, **wer** für eine eventuelle Nomination in Frage kommt. Dabei ist vor allem auf **Kondition** und nicht auf die augenblickliche Leistung des einzelnen bedacht zu legen. Sind die Leute dann ausgewählt (Ersatzleute nicht vergessen!), so beginnt das **Training** gemäß einem **vorher festgelegten Programm.**

Wie wird trainiert!

Auf alle Fälle hüte man sich davor, in den ersten Stunden zu viel zu verlangen. Uebermüdung, Zerrungen usw. treten rasch als Folgen unrichtiger Trainingsarbeit zutage. Nebenstehend findet der Leser ein auf Erfahrungen aufgebautes Trainingsprogramm, das bei entsprechender Durchführung geeignet ist, eine Mannschaft für den Vierkampf mit Patrouillenmarsch gut vorzubereiten. Die **Trainingszeiten** werden sich je nach Möglichkeit auf den Morgen oder Nachmittag erstrecken, wobei der Marsch am besten in den frühen Morgenstunden, Geländelauf und Turnen nach Tagwache, Schießen, Schwimmen und Kampfbahn nachmittags (gegen Abend) angesetzt wird. Wichtig ist nur, daß trainiert wird; denn ohne Training, ohne ausreichende körperliche und seelische Vorbereitung soll eine Mannschaft gar nicht an den Ausscheidungswettkämpfen teilnehmen.

Geländelauf: viel Lockerungsübungen (Hüpfen, leichtes Laufen, Turnübungen, Stafettenläufe usw.) durchführen. Sprint- und Steigerungsläufe geben notwendige Schnelligkeit, während Laufen in kupiertem Gelände (3 bis 4 km) eine ausgezeichnete Dauerübung darstellt. Trainiert wird im Trainingsanzug!

Schießen: Zielübungen, Zielübungen und nochmals Zielübungen! Sie gehören zur wichtigsten Vorbereitung in dieser Disziplin. Weiterhin muß das rasche Anlegen des Karabiners, Visier-Korn-Scheibe-Fassen und die Schußabgabe unermüdlich geübt werden. Es ist falsch, wenn man glaubt, daß nur mit Munition geübt werden könne. Sitzt diese Trainingsarbeit (nur dann!), dann beginnen wir mit dem Schießen, wobei aber jede Schußabgabe, jeder einzelne Treffer genau besprochen und korrigiert wird. Die notwendigen **Scheibenbilder,** welche mit der reglementarischen 10er-Einteilung versehen sein müssen, können zu sehr billigen Preisen bei Herrn Lt. Spinner Max, Allenmoosstraße 62, Zürich 6, bezogen werden.

Schwimmen: Mit Vorteil wird Crawl-Stil angewendet. Man bedenke aber, daß eine früher gewählte Stilart vor den Ausscheidungen nicht mehr geändert werden sollte. Die letztjährigen Wettkämpfe haben gerade in dieser Disziplin gezeigt, daß zum Teil vollkommen ungenügend vorbereitete Mannschaften an den Start gegangen sind. Vor allem muß Beinschlag geübt werden (am besten mit einem Brett oder Ball); dann Schwimmen über mindestens 500 m.

Kampfbahn: Wohl das ausgiebigste Training verlangt diese Disziplin. **Erziehung zur Härte** ist hier oberstes Gesetz. Jedes einzelne Hindernis muß genau studiert werden, wobei der Bretterwand (die meisten Versager sieht man hier) vermehrte Beachtung zu schenken ist. Vergessen wir aber das Handgranatenwerfen nicht, denn diese Punkte können oft entscheidend sein. Trainiert wird mit **Ueberkleidern** und einem **Holz-** oder **Kadettengewehr,** das zu diesem Zweck gefaßt werden kann!

Patrouillenmarsch: Immer wieder konnte man in den Berichten über die letztjährigen Ausscheidungswettkämpfe lesen, daß einzelne Mannschaften nicht geschlossen am Ziel eingetroffen sind. Gerade hier zeigt sich, welches Team von **Kameradschaft, Willen** und **Aufopferungskraft** beseelt ist, denn ohne diese drei Punkte gibt es keine Patrouillenmannschaft. Gute Läufer haben sich ihren schwächeren Kameraden anzunehmen! Eine Konsequenz, die nicht übersehen werden darf.

Der Wettkampf.

Disziplin ist oberstes Gebot jeder Veranstaltung. Halten wir uns von allem Anfang daran. Erscheinen wir immer **pünktlich** zum Start, **geschlossen** und in **geordnetem Tenue,** denn bedenken wir wohl, daß diese Wehrsportkämpfe kein Leichtathletik- oder Turnfest sind. Der Mannschaftsführer ist für den Geist und die Führung der kleinen Auswahl verantwortlich. Ferner ist für Verpflegung auf dem Marsch zu sorgen! Die Packung ist schon Tage vorher anzupassen und nicht erst 5 Minuten vor dem Start! Gewehre entfetten und ganze Lader verwenden!

Diese Liste ließe sich noch fortsetzen, doch überlassen wir es den einzelnen Sportoffizieren, **vor** den Wettkämpfen die nötigen Befehle und Weisungen zu erteilen.

Und nun: Viel Glück zu den Ausscheidungswettkämpfen 1945.