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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 29 (1953-1954)

Heft: 8

Artikel: Das Training unserer Militär-Skipatrouillen

Autor: Schori

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-705733

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: 04.10.2025

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

Das Training unserer Militär-Skipatrouillen

Von Lt. Schori, Gren.-Kp. 16

Am 13./14. Februar finden am Schwarzsee die Skitage des SUOV statt, die alle vier Jahre zur Durchführung gelangende «weiße SUT», die 1950 in Zweisimmen zu einem durchschlagenden Erfolg wurde. Daneben führen verschiedene Heereseinheiten ihre traditionellen Ski-Patrouillenläufe durch, während sich an den Internationalen Meisterschaften im Militär-Skipatrouillenlauf in Schweden die besten Skisoldaten der Welt, darunter auch die Schweiz, einen fairen und kameradschaftlichen Wettkampf liefern. In der Schweiz sind die nächsten Winter-Armeemeisterschaften, wahrscheinlich wiederum mit internationaler Beteiligung, für 1955 vorgesehen.

Der Militär-Skilauf erfreut sich in unserem Lande einer erfreulich großen Breitenentwicklung, um die uns manch anderes Land beneidet. Es geht bei unseren Wettkämpfen nicht um Preise und Lorbeeren. «Mitmachen kommt vor dem Rang», ist auch hier die sportliche Losung. Unsere Patrouilleure müssen wissen, daß sie allein durch ihr Training und ihr Mitmachen sich selbst und dem Lande einen Dienst erweisen.

> «Nicht nur zu gewinnen, sondern fair zu kämpfen und sein Bestes zu geben, sei das Ziel der Militärwettkämpfer.»

I. Die Bewegungen im Skilauf:

Gehschritt/Gleitschritt: Zuerst sei bemerkt, daß beim Gehen auf Ski (besonders beim schmalen Laufski) das Gewicht fortwährend von einem Bein auf das andere zu verlegen ist, und zwar immer auf das Schreitbein (vorderer Ski). Die Bewegungen sind gelöst, der ganze Körper arbeitet mit. Die Stöcke dienen zur Vorwärtsbewegung.

Die Skis werden in hüftbreiter Spur parallel nach vorne geschoben und nicht vom Schnee abgehoben. Die Einleitung der Bewegung erfolgt durch leichtes Vorlegen des Körpergewichtes, was den Läufer zum Vorschieben eines Beines veranlaßt. Dieses wird voll belastet. Unter Beibehaltung der Vorlage bewegt sich anschließend das andere Bein nach vorne und übernimmt allmählich das Gewicht. Die Stöcke werden gegengleich zur Bewegung der Beine nach vorne gebracht und dienen vorwiegend zur Vorwärtsbewegung und nur ausnahmsweise zur Gleichgewichtserhaltung. Der Stockeinsatz erfolgt kurz vor den Füßen.

Nun wird die Vorwärtsbewegung verstärkt, indem man das Gewicht mit einem Abstoß vom leicht gebeugten Standbein auf das vorschwingende Bein verlegt, wodurch das Gleiten verlängert werden kann. Als Folge des energischen Abstoßens und der Streckbewegung kommt es zu einem leichten Abheben des hinteren Skis. Die Streckung, unterstützt durch kräftige Mitarbeit des Rumpfes und energischen Stockeinsatz, setzt erst ein, wenn das Schwungbein am Standbein vorbeischwingt. Das Absetzen des hintern Skis darf unbelastet schon vorher erfolgen. Während des Vorschwingens des hintern Beines wird das Standbein durch leichtes Beugen für den nächsten Abstoß vorbereitet. Der Läufer gleitet abwechslungsweise auf einem Ski, und die Unterstützung durch den Stockeinsatz erfolgt erst nach dem Beinabstoß. Die Stockarbeit besteht in einer Zug- und nachfolgend in einer Stoßbewegung. Von größter Bedeutung ist, daß die Bewegung flüssig und rhythmisch abläuft. Man merke sich, daß jeder Langlaufschritt seinen Ursprung im Fußgelenk hat, sich aufs Knie überträgt, und die Hüften, die Rücken- und Schulterpartie in rhythmischem Wechsel durchläuft. Das vorpendelnde Bein erhebt sich leicht und verursacht eine kleine Drehung in den Hüften. Das Stoßbein bleibt leicht in den Gelenken gebeugt, bis zum Augenblick des erneuten Vorschwingens. Gleichzeitig arbeiten die Arme und die Schultern, jedoch in umgekehrtem Richtungssinn der Beine. Während ein Arm nach vorne schwingt, stößt der andere nach rückwärts. Durch diese summarische Bewegungsanalyse erkennen wir leicht, daß die hauptsächlichst beanspruchten Gelenke die Fußgelenke, die Knie, die Hüften, der Rücken und die Schultern sind. Diesen Körperteilen soll in den Trainings besondere Beachtung geschenkt werden.

Skipatrouilleure im Schießtraining. Die Zusammenarbeit in der Patrouille muß immer wieder geübt werden. Aufnahme vom Skipatrouillenkurs der 8. Division in Andermatt.

Der Kurs ist zum Ausrücken angetreten. Vor der Arbeit gibt der Kurskommandant das Tagesziel bekannt. Jeder Patrouilleur soll wissen, um was es geht, bevor unter der Leitung der Klassenlehrer die Arbeit beginnt.

Die Ausrüstung des Patrouilleurs. Sturmpackung mit Reservestock und Reservespitz.

Wir betrachten die Bewegungen an Hand folgender Anleitung:

1. Größtmögliche Bewegungsfähigkeit der Fußgelenke und der Knie.
2. Gelöstheit in den Hüften, Entwicklung der Rückenmuskulatur und Lockerung der Wirbelsäule.
3. Stärkung der unteren Gliedmaßen, Dehnung der Muskulatur.
4. Stärkung der Arme, Lockerung der Schultern.

II. Trainingsgelände, Streckenwahl, Laufen im Gelände:

Sobald man die Mannschaft in die Geheimnisse des Laufens eingeweiht hat (im Zirkus-Rondell), beginne man mit dem Laufen in kupiertem Gelände. Die Strecke sollte nicht zu schwer gewählt werden, anfänglich flach und später leicht ansteigend und abfallend. Man achte darauf, daß Mulden ausgenützt werden und bei kleinen Anstiegen das Tempo nicht verkürzt wird. Ständiges Auf und Ab stellt hohe Anforderungen an Kondition und technisches Können. Darum sollte man auch im Training darauf bedacht sein, daß die Leute keine Spitzenläufer sind. Man wechsle das Gelände oft, flache, leicht ansteigende, abfallende oder zeitweise sogar kurze, steile Anstiege oder solche Abfahrten. Ueberall ist die Laufart zu kontrollieren und kurze Zeit auf Befehl die Gangart zu wechseln. Man verwendet auf flachem oder sogar leicht abfallendem Gelände oft den *Pendelgang:* Auf vier Gleitschritte werden zur Entlastung des Oberkörpers die Stöcke nur zweimal eingesetzt. Eine sehr gebräuchliche Art der Stockhilfe ist der *Doppelstockstoß:* Er entsteht durch Verbindung von ein bis drei Gehschritten mit einem Gleitschritt. Hierbei werden die Stöcke gleichzeitig nach vorne geschwungen. Um den Doppelstockstoß wirksamer zu gestalten, geht der Läufer in der Endphase etwas tief. Beim Gleiten werden beide Skis auf gleiche Höhe gebracht. Um das Laufen mit Doppelstockstoß jedoch ruhiger auszuführen, geht man nun dazu über, auf zwei bis drei Gleitschritte einmal einen Stoß auszuführen, wobei abwechslungsweise (Dreierschritt) beim linken und rechten Bein eingesetzt wird. Diese Schrittart dient der Abwechslung und Entspannung, außerdem zur Tempobeschleunigung. Als letzte eigentliche Schrittart, jedoch in der Loipe nicht zu gebrauchen, dient in der Ebene und am leicht fallenden Hang der *Schlittschuhschritt.* Besonders zur Schulung und Elastizität und des Gleichgewichtes ist letzterer zu empfehlen. (Ebenfalls eine Gleichgewichtsübung: laufen ohne Stöcke!)

Jetzt also los ins Training! Doch halt, da kommt schon eine starke Steigung. Nur keine Angst. Um das Zurückgleiten zu vermeiden, werden die Schritte verkürzt, die Skis leicht gehoben und kräftig aufgesetzt. Solltet Ihr trotzdem zurückgleiten, wendet den *Grätenschritt* an. Die Skis bilden nach vorne einen offenen Winkel; die Enden überschreiten sich beim Steigen. Die Skis liegen auf den Innenkanten. Das Aufwärtsschreiten wird unterstützt durch kräftige wechselseitige Stockarbeit.

III. Das Wachsen:

Für den Langlauf ist richtiges Wachsen eine der wichtigsten Voraussetzungen. Jeder Patrouille ist zu empfehlen, im Training ihr Laufwachs oder seine Zusammenstellung zu suchen. Doch sei man darauf bedacht, daß alle 8 Skis genau gleich gewachst werden. Uneinigkeiten im Wachsen führen zu Unstimmigkeiten im Wettkampf! Dem Wachsen ist vor allem vor dem Wettkampf (an den meisten Wettkämpfen wird eine Wachsparole ausgegeben!) große Bedeutung zuzumessen. Man lasse sich die Zeit nicht reuen und scheue nicht, das Wachs sorgfältig mit den nackten (!) Händen auf die Lauffläche aufzutragen. Es lohnt sich. Die Skis bei normalen Schneeverhältnissen sollten jedoch so gewachst sein, daß nicht nachgewachst werden muß.

IV. Das Schießen:

Wir beginnen im Training (nicht in der Nähe von Zivilisten!) mit dem ruhigen, liegenden (knienden) Schießen auf Karton (in der Größe eines Tonziegels) oder farbige Ballons. Distanz: 200 m! Doch muß unbedingt darauf geachtet werden, daß viel geschossen wird. Im Wettkampf (wie

Die Patrouilleure bringen ihre Scheiben selbst mit. Nach getaner Arbeit rückt die Klasse ein. In der Kaserne wird die praktische Arbeit durch eine Theorie und Filmvorführung eines berufenen Spezialisten ergänzt.

Aufnahmen: Herbert Alboth.

Em Füsel de Karabiner, em Fahrer sys Rad, em Unteroffizier aber — de «Schwyzer Soldat»!

(Gemeint ist die reichillustrierte Wehrzeitung «Der Schweizer Soldat». 24 Ausgaben Fr. 8.—.)

Unteroffiziere! Werdet Mitglieder in den Sektionen des SUOV!

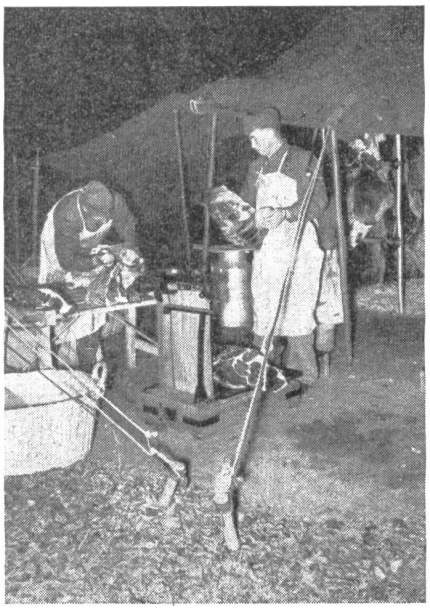
im Training) muß eine strikte Feuerdisziplin herrschen. Der Patrouillenchef läuft vor der Patrouille und steckt auf dem Schießplatz (wo ihm die Stelle angewiesen wird) einen Stock in den Schnee. Der erste Läufer weiß nun genau, daß er links, bzw. rechts davon abzuliegen hat. Von jetzt an wird *befohlen:* «Sack ab, zwei Schuß laden, Visier, Ruhn!» Es ist nötig, daß man, um eine korrekte Schußabgabe zu machen, zuerst leicht ausruht und wieder zu Atem kommt. In der kurzen Ruhepause macht der Führer die Zielbezeichnungen. Nun befiehlt er weiter: «Entsichern, Nr. 1 Feuer frei (mit Feldstecher Ziel beobachtend), getroffen! Nr. 2 Feuer frei! (Trifft nach 2 Schüssen nicht.) Nr. 3 Feuer frei! (Doch auf Ziel Nr. 3 getroffen.) Und jetzt wieder Nr. 1 auf Ziel 2. Das Schießen ist fertig. Von jetzt an «pressiert's» wieder. «Auf, entladen!» Die übrigen Patronen werden zur Gutschrift abgegeben.

Das Schießen ist nicht Sache des einzelnen, sondern des Patrouillenchefs.

Zum Schluß wünsche ich allen einen guten Erfolg im Training und Wettkampf!

Die Ausbildung der russischen Panzertruppen

Infolge Stoffandranges muß der Schluß dieser Arbeit für eine spätere Ausgabe zurückgestellt werden.



Von der Arbeit unserer Verpflegungstruppen. Zurichten, wägen und verteilen des Fleisches in einer Feldschlächterei. *Photopreß*

Ostschweiz. Winter-Mehrkampf-Turnier

Am 30./31. Januar 1954 wird in Oberiberg das 6. Turnier im militärischen Winter-Drei- und Vierkampf durchgeführt. Die Wettkämpfe beginnen am Samstag und dauern bis Sonntagmittag.

1. Disziplinen:

Abfahrt: mittelschwere Strecke, 3 km Distanz, 500 m Höhendiff.
Langlauf: 10 km Distanz und 300 m Höhendiff. (Langlauf- und Tourenski).
Schießen: 10 Sch. auf 3 Sek. sichtbare Olympiascheiben mit Karabiner auf 50 m (Dreikämpfer) bzw. 20 Sch. mit Pistole auf 25 m (Vierkämpfer).
Fechten: für Vierkämpfer.

2. Klassierung:

Altersklasse I Jahrgang 1918 und jüngere
Altersklasse II Jahrgang 1917 und ältere
Neben den Einzelkl. erfolgt bei genügender Beteiligung eine *Mannschafts-Wertung,* wobei 3 oder mehr Wehrmänner des gleichen Militär- oder Sportvereins oder derselben Einheit eine Mannschaft bilden können.

3. Kosten:

Reisespesen zu Lasten des Teilnehmers (Billett zur Militärtaxe Wohnort—*Einsiedeln*—retour).
Das *Startgeld* ist mit der Anmeldung auf Postcheckkonto IX/5980 «Ostschweiz. Mehrkampfturnier», St. Gallen, einzuzahlen. Es beträgt:
für SIMM-Mitglieder . . . . Fr. 18.—
für Nichtmitglieder . . . . Fr. 20.—
Dabei sind inbegriffen: Unterkunft und Verpflegung im Hotel, Autotransport Einsiedeln—Oberiberg, Skiliftfahrten, Unfallversicherung, Tageslizenzgebühr für Nicht-SIMM-Mitglieder.

4. Anmeldungen:

bis *18. Januar 1954* sowie nähere Auskunft bei: Kommando 7. Division, St. Gallen, Hauptpostfach.

Wir lesen Bücher

In der Hölle der Fremdenlegion. Geschrieben von Walter Widmer; Baumann-Druck, Schöftland; 280 Seiten; Fr. 7.80.

Die Leser mögen sich an den Leitartikel in Nr. 5 unserer Zeitung erinnern, worin wir die Fremdenlegion als ein nationales Problem von brennender Aktualität bezeichneten. Inzwischen ist als Bestätigung unserer damaligen Ausführungen ein Buch erschienen, worin die Erlebnisse eines Schweizers, der von 1937 bis 1951 dieser Truppe angehörte, geschildert sind. Sowohl das EMD, wie das Eidg. Politische Departement begrüßen die Herausgabe dieses Buches, dessen Lektüre außerordentlich gut geeignet ist, junge und wehrfähige Schweizer vor dem unbedachten Schritt in die *Hölle* (man kann dieses Wort im Zusammenhange mit der Fremdenlegion nicht groß genug schreiben!) zu warnen. Wir wünschen dem Werk eine möglichst starke Verbreitung. H.

Umschau in Militärzeitschriften

Allg. Schweizerische Militär-Zeitschrift
Huber & Co., Frauenfeld, November 1953

Sonderheft Artillerie

Gefechtsausbildung der Artillerie — Major H. Huber

Panzerabwehr der Infanterie — Generalmajor Sachsenheimer

REDAKTION — ANTWORTEN — ANTWORTEN!

M. H. in A. Die Ausbildung am Sandkasten gehört zum Arbeitsprogramm des SUOV. Ich empfehle Ihnen, dem Unteroffiziersverein A. beizutreten. Vom Sektionsvorstand werden Sie dann über alle weiteren Fragen erschöpfend Auskunft erhalten.

J. J. in L. Warum so erbost? Natürlich finde ich das auch, aber wir wollen doch froh sein, daß zumindest die jungen Soldaten mit einer schnittigeren und — was besonders zählt — bequemeren Uniform ausgerüstet werden. In -zig Jahren wird unsere Armee dann, bis auf die Abzeichen — einen einheitlichen Anblick bieten. Vorausgesetzt, daß bis dahin nicht wieder eine neue Uniform kreiert wird.

J. B. in Z. Selbstverständlich kann unsere Zeitung auch abonniert werden. Schreiben Sie deswegen an «Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat, Zürich 1». Falls Sie Mitglied des SUOV sind, verlangen Sie ein Abonnementsformular beim Werbechef Ihrer Sektion. Ebenfalls beste Grüße.

Die Artillerie in der Tankabwehr und im Nahkampf

Ist die jetzige Grußform in unserer Armee noch haltbar?

*

Revue Militaire Suisse
Imprimeries Réunies SA., Lausanne, Décembre 1953

L'Ordre — Major Pierre-E. Dénéréaz

Description des Alpes — Major Pierre-E. Dénéréaz

L'état des forces françaises — J.-P. Gil

*

Rivista Militare della Svizzera Italiana
Lugano, settembre-ottobre 1953

Una visita presso le truppe inglesi dislocate in Germania

*

Flugwehr und Technik
Huber & Co., Frauenfeld, Dezember 1953

Marinesturzbomber in Guadalcanal — Dr. H. K. Knoepfel

Die Memoiren Generalfeldmarschalls a. D. Kesselring — Dr. T. Weber

Das französische Leichtflugzeug N. C. 856 — A. Aepli

*

Der Schweizer Kavallerist
Schellenberg, Pfäffikon, Dezember 1953. Wie jedes Jahr, ist auch heuer, am Ende seines 43. Jahrganges, eine gediegene *Weihnachtsnummer des «Schweizer Kavallerist»* erschienen. Das achtzig Seiten starke, reich illustrierte Heft enthält neben feuilletonistischen Beiträgen aktuelle Artikel über kavalleristische und traintechnische Fragen, einen Bericht über den Internationalen Concours Hippique in Genf, Gedanken und Hinweise zum schweizerischen Rennsport sowie Berichte von Herbstjagden, Patrouillenritten, Vielseitigkeitsprüfungen und ländlichen Springkonkurrenzen u. a. m. Ein interessanter Artikel ist den Pferden im Leben Napoleons gewidmet; eine schöne Kunstdruckbeilage vermittelt einen Einblick in das Werk des französischen Malers Théodore Géricault. Der bekannte Pferdemaler Iwan E. Hugentobler hat das vierfarbige Titelbild gemalt.