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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 29 (1953-1954)

Heft: 11

Artikel: Trainingsausweis und Trainingsanleitung für den Wehrsport

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-706419

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

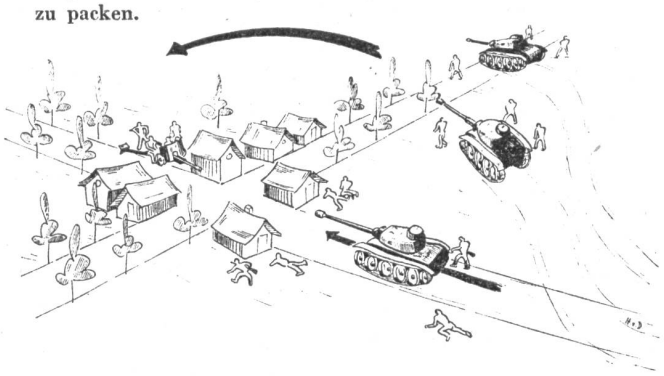
Terms of use

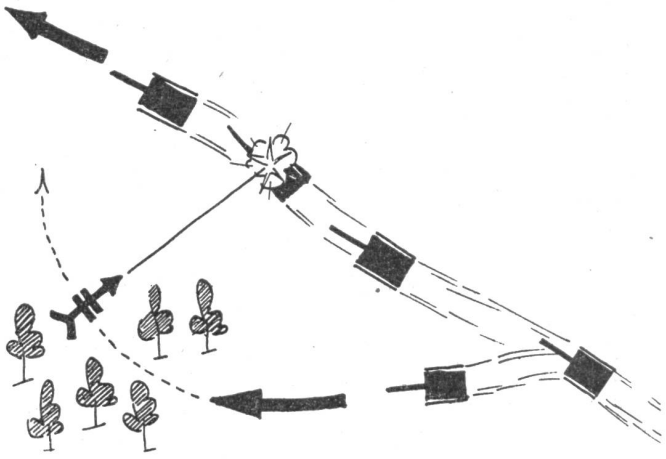
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

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

— Wenn Pz. überraschend auf eine Sperre auflaufen, so bleibt nur der Spitzenpanzer feuernd stehen, währenddem die hinteren Wagen sofort ausholen, um die Sperre aus Flanke und Rücken zu packen.





— Panzer kämpfen Pak nicht nur durch Feuer nieder, sondern versuchen, das Geschütz durch Ueberfahren endgültig unbrauchbar zu machen, um zu verhindern, daß überlebende Verteidiger nach Vorbeifahrt der Wagen den Kampf wieder aufnehmen.

H. v. D.

Trainingsausweis und Trainingsanleitung für den Wehrsport

Der im Jahre 1950 eingeführte *Trainingsausweis* hat sich nach Vornahme einiger Verbesserungen und Vereinfachungen gut bewährt. Alle Teilnehmer an den Mannschaftswettkämpfen der Armee und der Heereseinheiten (Skipatrouillenlauf und Sommermannschaftswettkampf im Gelände) müssen sich der obligatorischen *ärztlichen Untersuchung C* unterziehen. Diese umfaßt eine Beurteilung der Körpermaße, des Allgemeinzustandes, der ärztlichen Beurteilung von Hals, Lunge, Herz, Blutdruck, Puls, der Bauchorgane und des Nervensystems. Wo notwendig, können Durchleuchtungen, Urinuntersuchungen vorgenommen und Elektrokardiogramme erstellt werden. Die Arztwahl ist den Wettkämpfern freigestellt und die Kosten dieser Untersuchung übernimmt der Bund.

Der Trainingsausweis sieht auch die *freiwilligen Untersuchungen A und B* vor, die vor und während des Trainings gemacht werden, deren Kosten — insofern die Untersuchungen nicht während des Militärdienstes erfolgen — zu Lasten des Wehrmannes gehen.

Der *Trainingsausweis* und das *sportärztliche Zeugnis* zur Teilnahme an diesen Wettkämpfen wird nur an *diensttaugliche* Wehrmänner abgegeben. Hilfsdienstpflichtige oder dispensierte Wehrmänner können infolgedessen an diesen Mannschaftswettkämpfen nicht teilnehmen.

Trainingsanleitung

Als überaus wertvolles Hilfsmittel für die Vorbereitung auf die Wettkämpfe ist nun noch die Trainingsanleitung erschienen. In kurzer und präziser Fassung vermittelt die Schrift dem Wehrsporttreibenden das Wichtigste für das Training, wie Trainingsgesetze, Trainingselemente, Arbeitsweise, Trainingsplan, Selbstkontrolle und Lebensweise.

«Der Wehrsport ist so vielgestaltig, daß sich eine allgemein gehaltene Trainingsanleitung darauf beschränken muß, den Weg zum Ausgangspunkt aller sportlichen Leistung, den Weg zum «In-Form-Kommen» zu weisen. Das «In-Form-Kommen» erfordert, je nach der Disziplin, die betrieben wird, die Förderung unterschiedlicher Eigenschaften. Beim Fechter zeigt sich die gute Form vor allem in gesteigerter Schnelligkeit, im Wachsein der Reflexe und der feinen Koordination der Bewegungen; beim Patrouilleur eher in der gesteigerten Leistungsfähigkeit seiner Organe, im Eingespieltsein des Kräftenachschubsystems, kurz in Ausdauer und Härte. Entsprechend diesen ungleichen Anforderungen sind auch Trainingsmethode und Trainingsaufbau für die einzelnen Wettkampfformen verschieden. Je nachdem wird das Training eher auf eine kurze und schnelle, oder auf eine langsamere, aber länger dauernde Beanspruchung eingestellt werden müssen. Jeder hat nach der Disziplin, die er betreibt, das für ihn Passende zu wählen.»

Als Hauptpunkte werden *Fleiß* und die Befolgung gewisser *Trainingsgesetze* bezeichnet, bei welchen der *Wechsel zwischen Leistung und Ruhe* an erster Stelle erwähnt wird. Eine weitere Voraussetzung für den Erfolg ist das *regelmäßige Trainieren*. Nach und nach soll aber auch zur *Steigerung des Trainings* übergegangen werden, und zwar sowohl im Trainingsprogramm als Ganzes, wie auch im einzelnen Training.

Ueber die *Trainings-Elemente* wird in der Anleitung folgendes erwähnt:

«Das wesentlichste Trainingselement ist *der Lauf*. Er ist die Grundlage aller Leibesübungen. Durch den Lauf kann die Basis für die Leistung in fast allen Wettkampfarten gelegt werden. Unentbehrlich ist er für das Training der Schnelligkeit und vor allem der Ausdauer.

Im Wehrsport kann bezüglich Laufen auf technische und stilistische Feinheiten und Spitzfindigkeiten verzichtet werden. Anzustreben ist jedoch schon im Training ein gelöstes, freies, natürliches Laufen mit nicht zu großer Schrittlänge und natürlichem Mitschwingen des ganzen Körpers, insbesondere der Arme. Bei Dauerläufen, besonders mit Packung, ist ein lockerer «Trab» am kräftesparendsten. Dabei verkürzt sich bergauf die Schrittlänge. Bergab läßt man sich mit längeren Schritten treiben. Diese Lauftechnik muß im Training über längere Strecken eingeschliffen werden.

Bei Läufen über kurze Strecken ist die Arbeit der Hüft-, Knie- und Fußgelenke

Die Leistungsplakette der 3. Division

(-th-) Das Kommando der 3. Division hat eine schmucke Leistungsplakette geschaffen, welche die Wehrmänner dieser Heereseinheit vermehrt für die freiwillige und außerdienstliche Tätigkeit anspornen soll. Die Plakette wird allen Wehrmännern abgegeben, welche sich fünfmal an Sommer- oder Winter-Mannschaftskämpfen der Division beteiligt haben. Mit dieser hübschen Plakette erfährt auch die nicht unwichtige Arbeit der Funktionäre solcher Veranstaltungen Anerkennung und Belohnung, da ihnen die Leistungsplakette zu den gleichen Bedingungen abgegeben wird. Die Plakette dürfte auch für den kommenden Skipatrouillenlauf der 3. Division, der am 20./21. Februar in Grindelwald ausgetragen wird, Ansporn sein. Beim Kdo. 3. Division liegen bereits die Anmeldungen von über 60 Vierer-Mannschaften vor.

Der gemeine Soldat ist Mensch, wie der Officier, und denkt eben auch. — Dies hindert gutdisciplinirte Truppen aber nicht, blindlings und ohne ein Wort zu verlieren, den Befehlen ihrer Oberen zu gehorchen. Mir scheint es sogar gut zu sein, wenn die Officiers nach einer Aktion, ihre Gedanken sagen und die vorgefallenen Fehler aufzeigen, denn dadurch bilden sie sich. General G. E. Warnery (1720—1786)

Nur dasjenige Land ist wehrfähig, das ein wohlausgebildetes, wohldiszipliniertes und gut geführtes Heer besitzt, in welchem durch diese Faktoren bei jedem Wehrmann unerschütterliches Vertrauen in die Festigkeit und Stärke des Organismus herrscht, dem er angehört.

General Wille (1848—1925)

kräftiger. Besonders wichtig ist ein ausgesprochenes «Ziehen» des Standbeines unter dem Körper, ein gutes Abdrücken des sich abrollenden Fußes am Boden und ein lockeres Vorschwingen des Beines zum weichen Wiederaufsetzen der Fußsohle.

Ein weiteres Trainingselement sind *Freiübungen* und besondere Zweckübungen, die den Körper beweglich und für Leistungen bereit machen. Ein Körper, der nicht durchgebildet und gelöst, ein Organismus, der nicht «angewärmt» ist, arbeitet mit zu großem Kraftaufwand und Kraftverschleiß. Für das Wehrsporttraining sind die im Turnreglement der Armee festgelegten Uebungen des Turnprogrammes gut geeignet.

Zu den Freiübungen gehören auch *besondere Zweckübungen,* die das allgemeine, mehr athletische Training wohlausgewogen ergänzen und persönliche Schwächen beheben. Solche Zweckübungen sind z. B. Uebungen zur Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur beim Skipatrouillenläufer, oder Anschlagübungen für den Schützen.

Endlich ist natürlich die *Technik der gewählten Wettkampfart* ein Trainingselement, auf das hier aber nicht weiter eingegangen werden kann.»

Durch die richtige *Arbeitsweise* im Training sollen *Schnelligkeit* und *Ausdauer* erworben werden. Dies wird am besten erreicht durch Wechsel zwischen scharfer und leichter Arbeit (Tempowechsel). Ueberspringen von wichtigen Etappen im Trainingsaufbau führt leicht zu Verkrampfung; es soll jedoch das Gegenteil, die Gelöstheit, erzielt werden.

Von besonderer Bedeutung ist der *Trainingsplan.* Die Gestaltung des Planes hängt davon ab, was erreicht werden soll und namentlich von der Zeit, die neben Beruf, Familie und Weiterbildung noch übrigbleibt. Dieser Trainingsplan soll unterteilt werden in einzelne Trainings, Wochentrainings und Training als Ganzes.

Ueber die *Selbstkontrolle* sagt uns die kleine Schrift:

«Ein Spezialist wird seine Leistungen im Training oft mit der Uhr kontrollieren, oder durch seinen Trainer kontrollieren lassen. Im Wehrsport ist dies, wie auch der Leistungsvergleich mit Kameraden, außer beim Trainieren als Mannschaft, nicht zu empfehlen und führt gerne zu Verkrampfung oder Ueberanstrengung. Auf jeden Fall haben solche Kontrollen erst einen Sinn, wenn das Training schon weit fortgeschritten ist. Das Maß der Arbeit im Training hat sich nach dem Gefühl zu richten, wobei allerdings Bequemlichkeit und Faulheit durch Willensanstrengung überwunden werden müssen. Ausgesprochene Trainingsunlust kann die Folge von zu früh verlangten, großen Anstrengungen sein. Wenn schlechter Schlaf und plötzlicher Gewichtsverlust dazu kommen, muß das Training unterbrochen oder nur in leichter Form weitergeführt werden, bis Schlaf und Gewicht wieder normal sind und sich die Trainingsfreude von selbst wieder meldet. *Regelmäßige Gewichtskontrolle ist deshalb wichtig.* Während der ersten zwei bis drei Monate ist eine — oft recht große — Gewichtsabnahme natürlich. Nachher stabilisiert sich das Gewicht, und größere Ausschläge nach unten sind ein Zeichen dafür, daß beim Trainingsaufbau Fehler begangen wurden und gegebenenfalls sportärztliche Kontrolle nötig ist.»

In bezug auf *Lebensweise* wird für die Einfachheit eingestanden. Uebertreibungen und Spitzfindigkeiten bezüglich Ernährung, Pflege usw. sind im Wehrsport fehl am Platz. Die Ernährung soll bezüglich Güte und Menge den gesteigerten Anforderungen Rechnung tragen. Alkohol und Nikotin sind der Leistung abträglich, ebenso ist die Anwendung von Reizmitteln absolut zu verwerfen.

Diese Schrift will nicht nur einen Weg zur Erreichung von Höchstleistungen weisen, sondern wesentlich dazu beitragen, daß jeder Wehrsporttreibende einen Gewinn davonträgt. tb.

Wir lesen Bücher:

Friedrich Glauser: *«Wachtmeister Studer»* und
Nathaniel Hawthorne: *«Der scharlachrote Buchstabe».*
Beide im Verlag Büchergilde Gutenberg, Zürich.

Das erste Buch — bereits zum Klassiker des schweizerischen Kriminalromans geworden — führt den Leser in die seltsame Atmosphäre eines kleinstädtischen Gemeinwesens, macht ihn bekannt mit den Intrigen und den geheimen Hintergründen der Affäre, mit deren Lösung der Berner Fahnder Studer beauftragt wurde und zeigt mit starker Darstellungskraft die innere Widersprüchlichkeit der handelnden Personen, wie die Fragwürdigkeit ihres in Enge und Abhängigkeit verstrickten Daseins. Mit Erstaunen merkt man, daß das Werk eines Dichters vor uns liegt, der durch eigenes schweres Leben und Erleben geläutert, mit liebevollem Verständnis für ihre Schwächen, mit befreiendem, überlegenem Humor, aber auch mit satirisch-kritischem Seitenblick auf soziale Verhältnisse und Ursachen lebendige Menschen gestaltet.

Die Handlung des zweiten Buches vollzieht sich im 18. Jahrhundert innerhalb einer neuenglischen Siedlung in Amerika. Das Werk des einstigen Zollinspektors und Generalkonsuls Hawthorne, der heute zu den größten Vertretern der nordamerikanischen Erzählerkunst gerechnet wird, hat seit seinem Erscheinen im Jahre 1850 blitzartig eingeschlagen und weite Lesermassen erregt. In der spannenden, dichterisch ausgezeichnet gestalteten Handlung eröffnet sich dem Leser ein gesellschaftskritisches Zeitbild aus der Epoche der puritanischen Ansiedlungen in Nordamerika, das besonders durch die kraftvolle Zeichnung menschlicher Charaktere auffällt. H.

Neues aus fremden Armeen

Seit 1945 hat Frankreich im Indochinakrieg 2 400 Milliarden Francs ausgegeben. 30 000 Angehörige des Expeditionskorps und 30 000 Vietnamtruppen wurden getötet oder gefangen genommen. Die Franzosen verloren 1300 Offiziere. Beim Vietminh beziffert man die Verluste auf 200 000 Tote und ebensoviele Gefangene. Trotzdem glaubt man nicht an eine wesentliche Schwächung der Kampfkraft der kommunistischen Truppen. Zahlenmäßig schätzt man die Armee Ho Chi Minh's auf 280 000 Soldaten und auf 120 000 Regionaltruppen.

*

Die aktive amerikanische Flotte besteht heute, wie «Associated Press» meldet, aus 409 Kriegsschiffen, aus 14 Flugzeugträgern, 8 leichten Flugzeugträgern, 19 schweren und leichten Kreuzern, 11 Eskortschiffen, 247 Zerstörern und 105 U-Booten.

*

In den wiederaufgebauten Raketenwerken in Peenemünde sollen die Russen die Serienproduktion der bei Kriegsende von den Deutschen entwickelten funkmagnetischen Flabrakete «Wasserfall» aufgenommen haben. (DSZ.)

*

In Indochina haben die Vietminh-Truppen große Flugverbände mit Düsenmaschinen eingesetzt. Die Piloten sollen in China ausgebildet worden sein. Frankreich besitzt in Indochina keine Düsenflugzeuge.

*

Die «Deutsche Soldatenzeitung» stellt fest, daß die «Nationalen Streitkräfte» der Deutschen Demokratischen Republik auf das modernste bewaffnet sind und eine Gesamtstärke von 120 000 Mann aufweisen. Diese Streitkräfte sind in zwei Armeegruppen, Nord und Süd, aufgeteilt. Die Tarnbezeichnung für die Armeegruppe Nord ist «Territoriale Verwaltung» mit Sitz in Pasewalk, und für die Armeegruppe Süd «Territoriale Verwaltung» mit Sitz in Leipzig. Aufgaben und Befugnisse dieser «Territorialen Verwaltung» sind etwa ein Mittelding zwischen früheren stellvertretenden Wehrkreis- und Generalkommandos.

Jeder territorialen Verwaltung unterstehen drei Divisionen, zwei Schützendivisionen, mot., und eine mechanisierte Division. Die Divisionen der «Territorialen Verwaltung» Nord bestehen aus einer mot. Division in Schwerin, einer mot. Division in Prenzlau, einer mech. Division in Eggesin.

Die Divisionen der «Territorialen Verwaltung» Süd stehen in Erfurt, Dresden, Halle, und zwar eine mot. Division in Erfurt, eine mot. Division in Halle und eine mech. Division in Dresden.

Darüber hinaus besteht der Befehlsbereich Berlin mit einer mech. Division, deren Stab in Potsdam liegt, während die Truppenteile in Rathenow, Potsdam und Oranienburg stationiert sind. Außerdem existieren noch fünf selbständige kasernierte Regimenter, die für die Aufstellung zwei weiterer Divisionen gedacht sind. Endziel der sowjetzonalen Ausrüstung ist die Aufstellung von drei Armeen — eine in Mecklenburg-Pommern, eine in der Mark Brandenburg, Prov. Sachsen, und eine in Sachsen-Thüringen.

Insgesamt stehen z. Z. 7 Divisionen, deren Bewaffnung mit modernen russischen Waffen durchgeführt wurde. Die Gesamtstärke, einschließlich 6000 Mann Seepolizei und 5000 Mann Luftpolizei, beträgt 120 000 Mann.