

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

**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

**Band:** 50 (1975)

**Heft:** 2: Sonderausgabe : Verteidigung eines Gewässers

**Rubrik:** Wehrsport

#### **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:** 24.12.2025

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



**Zentralvorstand**

Die Zentralvorstandssitzung vom 30. November 1974 in Biel stand ganz im Zeichen der Schweizerischen Unteroffizierstage (SUT) 1975 in Brugg. Der Zentralvorstand prüfte die vom Organisationskomitee gemachten Vorschläge in bezug auf die zu erhebenden Wettkampfgebühren aufgrund des ihm unterbreiteten Budgets für die SUT 1975. Für die einzelnen Disziplinen wurden folgende Beträge festgesetzt:

Einschreibegebühr	Fr. 15.—
300 m Sektion	Fr. 12.—
Milit Wissen	Fr. 6.—
Gruppen-Mehrwettkampf	Fr. 10.—
Meisterschaft	Fr. 10.—

**Freie Disziplinen:**

300 m Schiessen	Fr. 15.—
50 m Schiessen	Fr. 12.—
25 m Schiessen	Fr. 12.—
Kampfgruppenführung	Fr. 6.—
Hindernisbahn	Fr. 6.—
HG-Werfen	Fr. 6.—

Zu beachten ist, dass die Kosten für Verpflegung und Unterkunft in den genannten Preisen nicht enthalten sind. Zentralvorstand und Organisationskomitee erwarten, dass mindestens 3000 Teilnehmer die Wettkämpfe bestreiten werden. Um eine reglementskonforme Abwicklung derselben zu gewährleisten, werden rund 500 Kampfrichter und Hilfskräfte benötigt.

Für die SUT-Kampfrichter findet am 19. April 1975 in Brugg ein Vorbereitungskurs statt.

*Die Presse- und Propagandakommission* wurde beauftragt, im Spätherbst 1975 einen Kurs mit dem Thema «Pressedienst in der Sektion» durchzuführen. Der Ausbau des Pressedienstes wird ebenfalls vorangetrieben.

Der Zentralvorstand beschloss im weiteren, die AESOR-Wettkämpfe vom 19. bis 21. September 1975 in Graz zu beschicken.

Wm Hans-Peter Amsler

**Stoffabzeichen «SUOV-ASSO»**

Aus Mitgliederkreisen wurde oft der Wunsch nach einem Abzeichen geäussert, das bei Training und Wettkämpfen in Zivil (Orientierungslauf, Skorelauf, u. a. m.) auf die Zugehörigkeit zum SUOV hinweist. Dementsprechend haben wir ein gesticktes, farbiges Stoffabzeichen von 60×60 mm mit Schweizer Wappen und Verbandsinhalten deutsch und französisch herstellen lassen. Es kann auf dem Trainingsanzug, auf dem Turnleibchen oder anderer ziviler Gewandung aufgenäht werden.

Bei Veranstaltungen im Ausland mit Uniformbewilligung kann dieses Abzeichen ausnahmsweise auch auf dem Uniformhemd (Sommertenuen) getragen werden. Es ist hernach wieder zu entfernen und darf im Inland weder im Dienst noch bei ausserdienstlichen Veranstaltungen getragen werden.

Das Abzeichen kann beim Zentralsekretariat zum Preise von Fr. 5.— bezogen werden.

**Propagandaaktion bei den Truppen**

Im Spätsommer 1974 sind wir an die Kommandanten sämtlicher Truppenkörper und Einheiten aller Waffengattungen gelangt. Wir haben ihnen folgendes zugeschickt:

- Eine Übersicht über die Organisation, Bestände, finanziellen Aufwendungen, das laufende Arbeitsprogramm und die in den letzten Jahren absolvierte Tätigkeit;
- das Wettkampfprogramm der SUT 1975;
- einen Prospekt über die bei uns erhältlichen Instruktionsschriften;
- einen Prospekt über den «Schweizer Soldaten».

In einem Begleitschreiben haben wir sie ersucht, ihren Kadern insbesondere im Hinblick auf die SUT 1975, einen Beitritt zum SUOV zu empfehlen.

Auf diese Aktion wurde von vielen Kommandanten positiv reagiert. Mit der Zusicherung ihres Beistandes haben eine Reihe von ihnen weitere Unterlagen zuhanden ihrer Kader angefordert. Sehr erfreulich war auch der Bestellungseingang für Abonnements auf den «Schweizer Soldaten» und für Instruktionsschriften.

**Abrechnung der Rückvergütungen pro 1974**

Rückvergütungen werden pro 1974 für folgende Disziplinen ausgerichtet:

Felddienstübung, Kaderübung, Übung in der Kampfgruppenführung am Modell oder im Gelände, Panzerabwehrübung, Patrouillenlauf, gfm HG-Werfen mit Hindernislauf, Prüfung im allgemeinen Wissen Bürger und Soldat, Skiwettkämpfe. Rückvergütet wird ebenfalls das gfm Schiessen für den General-Guisan-Wanderpreis 1974. Pro Teilnehmer wird Fr. 1.70 ausgerichtet.

**Wehrsport**

**Isometric — ein Weg zur Fitness**

In unserer Zeit, da viele durch ihren Beruf und die weitgehende Motorisierung wenig Bewegung und körperliche Anstrengungen haben, verkümmert die Muskulatur, und damit schwindet die physische Leistungsfähigkeit. Da eine regelmässige sportliche Betätigung zur Erhöhung des Bewegungsapparates nicht jedem möglich ist, weil ihm die Zeit dazu fehlt, so kommt einer Methode zur Erhaltung und Verbesserung der Körperkraft, die wenig zeitraubend und überall durchführbar ist, Bedeutung zu. Das isometrische Training erfüllt die zwei Bedingungen so gut, dass man davon sagen kann: Man gewinnt dadurch Jahre für sein Leben und Leben für seine Jahre. Dieses eigenartige Muskeltraining dürfte also der Beachtung wert sein.

Um sich unter dem Begriff Isometric etwas vorstellen zu können, muss man das Wort in zwei Teilen betrachten: in «iso» und «metric». Das erste bedeutet «gleich», das zweite «Mass». Das will sinngemäss auf die Sache angewandt heissen, dass beim isometrischen Training die Muskeln wohl angespannt, jedoch sonst nicht gestreckt und verkürzt werden, wie das bei gewöhnlicher gymnastischer Betätigung der Fall

**Erstklassige Passphotos**



**Zürich, Bahnhofstrasse 104**

ist. Die Muskeln bleiben also in gleichem Mass.

Eine Übung ist in der Praxis isometrisch, wenn man mit aller Kraft gegen einen unüberwindlichen Widerstand drückt oder daran zieht. Die beanspruchten Muskeln werden dadurch gezwungen, alle ihre Fasern zu aktivieren. Das veranlasst eine stärkere Blutzirkulation in diesen Geweben, da sie mehr Nahrung und Sauerstoff beanspruchen. Durch die so angeregte Durchblutung wird der Allgemeinzustand der Muskeln günstig beeinflusst und ihre Leistungsfähigkeit erhöht.

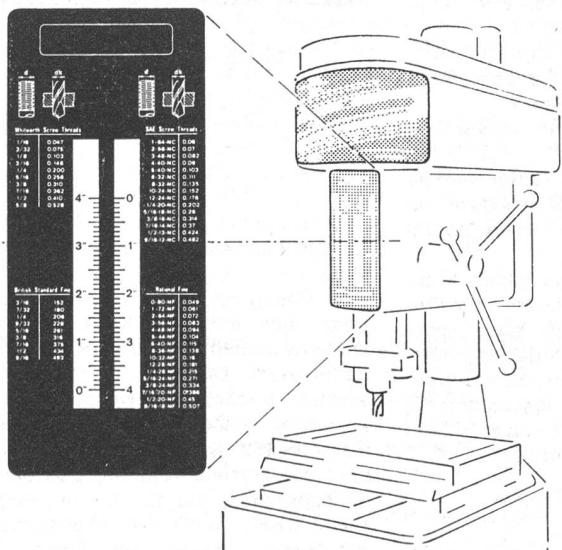
Ausser dem Herzmuskel lassen sich alle übrigen durch die isometrische Methode ganz wesentlich stärken, und das mit einem minimalen Zeitaufwand. Man rechnet mit 90 Sekunden für die eigentlichen Übungen zuzüglich einem gewissen Zeitaufwand für kurze Entspannungspausen.

Wie sieht nun dieses Muskeltraining aus? Es besteht in einer ganzen Reihe von kleinen Übungen, die jede nur etwa sechs Sekunden dauern soll. Am besten bemisst man diesen Zeitalauf dabei durch langsames Auszählen der Sekunden in bekannter Weise mit 21, 22 und so fort. Dadurch wird auch vermieden, dass man den Atem anhält und kommt so einer Vorschrift des isometrischen Trainings nach.

Zu einer ersten Übung stellt man sich in den Türrahmen und stemmt seitlich die Hände gegen die Pfosten, als wollte man sie auseinanderdrücken. Am gleichen Standort lassen sich weitere Muskelpartien auf isometrische Weise kräftigen, wenn man die Hände auch gegen den oberen Querbalzen drückt. Die Aktivierung der Beinmuskulatur kann im Sitzen durchgeführt werden, indem man die Hände auf die Knie legt, Druck darauf gibt und gleichzeitig die Füsse fest auf den Boden stemmt. Eine weitere Übung in sitzender Stellung besteht darin, dass man den Stuhlsitz mit beiden Händen unterfasst und ihn so mit aller Kraft anpackt, als wollte man ihn mit dem eigenen Gewicht hochheben. Ohne vom Stuhl aufzustehen zu müssen, stärkt man die Bauchmuskulatur durch festes Zusammenziehen während sechs Sekunden.

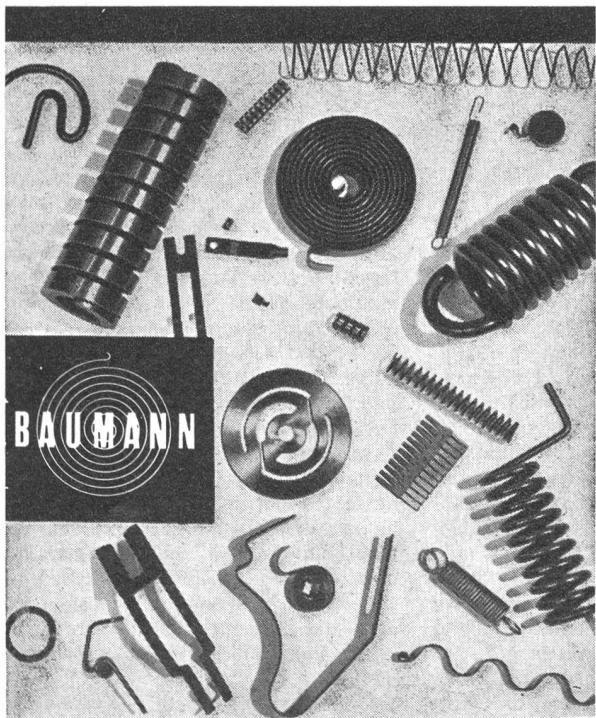
Die Hände kommen bei der isometrischen Methode dadurch zu vermehrter Kraft, wenn man einen festen Gegenstand aufs stärkste umklammert. Die Muskulatur der Halspartie wird mit folgenden Übungen gestärkt. Man legt die Handflächen an die Stirn und drückt mit dem Kopf gegen sie bei geradeaus gerichteten Ellbogen. Weiter legt man einmal die rechte, dann die

# FRONTPLATTEN



## ALOXYD % BIEL

Telefon 032 42 18 81



## FEDERNFABRIK

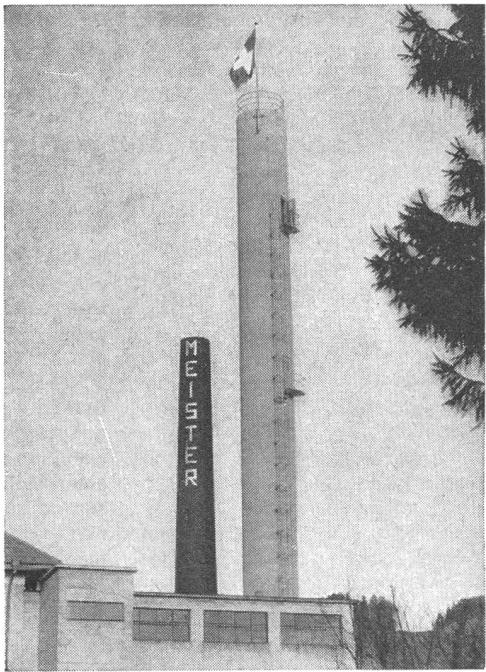
**BAUMANN & CO. AG., Rüti/Zch.**

# SIPRA® halten länger!



In der Schweiz hergestellt. Material, Schnitt und Verarbeitung sind erstklassig. Das gilt für alle SIPRA-Modelle. Genau so wie der günstige Preis. Verlangen Sie unsere Dokumentation über Arbeitshandschuhe!

**Mötteli+Co.**  
**Fabrik für Arbeitshandschuhe**  
**8048 Zürich**



## Schlauchgummierungsanlage

Feuerwehrschläuche  
für Armee und zivilen Bedarf von  
**MEISTER & CIE. AG.**  
3415 Hasle-Rüegsau

linke Handfläche über das Ohr und drückt den Kopf seitlich dagegen. Auch mit den Händen im Genick verschränkt, mit Druck darauf nach hinten, ist eine stärkende Übung auszuführen.

Die untere Rückenpartie kommt zum Muskeltraining, indem man bei Bauchlage die Fersen unter ein schweres Möbelstück schiebt und von den Hüften aus dagegen stemmt, als wollte man es anheben.

Zu einer einfachen Übung für Brust und Arme stellt man sich etwa einen halben Meter von einer Wand entfernt auf, mit dem Gesicht zu ihr hin, streckt die Arme seitlich aus und legt die Handflächen fest auf die vor einem stehende Wand. Mit beiden Armen drückt man nun in der Weise gegeneinander, als wollte man sie zusammenbringen. Stellt man sich seitlich neben eine Wand, so hat man die Ausgangslage, um weitere Muskeln der Beine dadurch zu kräftigen, dass man das gegen die Wand anliegende Bein seitlich zu heben versucht.

Zusätzliche Möglichkeiten zu isometrischem Training lassen sich noch leicht selbst finden. Man rechnet, dass mit 15 Übungen zu je sechs Sekunden eine gleichmässige Stärkung der Muskulatur zu erreichen ist. Manche dieser einfachen Übungen lassen sich sehr wohl im Tages- und Arbeitsablauf ohne Aufsehen einschalten, so dass mit geringstem Zeitaufwand eine gute Kondition unserer Muskulatur erreicht oder erhalten wird.



«Wieso wollen die eigentlich so teure Flugzeuge kaufen? Wenn ich meine Schuhe betrachte, ist unsere Luftwaffe direkt hochmodern!»

**KENJI-KAN ZÜRICH**  
KARATE, JUDO, JIU-JITSU, AIKIDO  
**KARATESCHULE KIOTO**  
ZÜRICH'S ERSTE KARATESCHULE  
P (01) 25 66 92 / 25 05 23 / 25 11 30

## Leserbriefe

Sehr geehrter Herr Herzig

Ich bin ein alter Berufssoldat, seit Jahren im Ruhestand. Seit seinem Erscheinen bin ich Abonnent und interessierter Leser des «Schweizer Soldaten» und all die Jahrgänge stehen eingebunden in meiner sehr umfangreichen Bibliothek. Schon längst habe ich Ihnen schreiben wollen, aber immer wieder kam etwas dazwischen, nicht zuletzt gesundheitliche Störungen. Als Bürger habe ich vor Ihrer Zeitschrift eine grosse Hochachtung, denn durch all die Jahrzehnte ist wohl der «Schweizer Soldat» die einzige Zeitschrift, die so mutig, konsequent und kompromisslos auf vaterländischem Boden steht, wie dies für Ihre Zeitschrift zutrifft — das war so unter Ihrem Vorgänger in der Redaktion und ist es geblieben bis jetzt. F. K. in B.

— und endlich das Fortsetzen der Anstrengungen zur zeitgemässen Ausstattung unserer Waffen-, Schiess- und Übungsplätze sowie zum Einsatz moderner didaktischer Mittel, vornehmlich von Simulatoren.

P. J.

## Militärische Ausbildung

Der Bundesrat hat die Vorschriften über die Ausbildungsdienste vom 28. Dezember 1962 und vom 9. Dezember 1968 sowie die Verordnung über die Beförderungen im Heer auf den 1. Januar 1975 geändert. Durch die Revisionen 1973 und 1974 der Truppenordnung und durch die Änderungen des Bundesgesetzes über die Militärorganisation drängten sich u. a. folgende Anpassungen auf: Die Ausbildung zum Dienst im Generalstab erfolgte bis anhin nach Artikel 137 der Militärorganisation im Generalstabskurs I (a und b) von 68 Tagen und im Generalstabskurs II (a und b) von 54 Tagen. Als angehende Bataillons- oder Abteilungskommandanten mussten die Generalstabsoffiziere zwischen den Generalstabskursen IIA und IIB eine Zentralschule II von 27 Tagen und Dienst in einer Rekrutenschule von 20 Tagen leisten. Da einerseits die 122 Tage für die eigentliche Generalstabsausbildung nicht mehr ausreichen und andererseits die gesamte Ausbildungsdauer von 169 Tagen als sehr belastend empfunden wird, wurde im Rahmen der Änderung der Militärorganisation (Beschluss der Bundesversammlung vom 4. Oktober 1974) und des Bundesbeschlusses vom 2. Oktober 1962 über die Ausbildung der Offiziere folgende Neuordnung auf den 1. Januar 1975 in Kraft gesetzt:

- Artikel 137 der Militärorganisation ist aufgehoben, und die Regelung der Generalstabskurse ist im Bundesbeschluss über die Ausbildung der Offiziere festgehalten;
- die eigentliche Generalstabsausbildung ist von 122 auf 135 Tage verlängert worden (Generalstabskurse I—V von je 27 Tagen);
- die Generalstabsoffiziere brauchen die Zentralschule II nicht mehr zu bestehen.

Mit der Revision 1973 der Truppenordnung 1961 wurden die Grade der leitenden Adjutanten und Nachrichtenoffiziere in den Stäben sowie eines Teils der zugeteilten Adjutanten und Nachrichtenoffiziere in den Stäben der Grossen Verbände und im Armeestab um je eine Stufe erhöht. Diese Offiziere müssen nun künftig die Beförderungsdienste leisten, die der neuen Gradstufe entsprechen. So müssen die Adjutanten und Nachrichtenoffiziere der Bataillonsstäbe, die neu den Hauptmannsgrad bekleiden, zusätzlich zur Technischen Schule eine Zentralschule 1B von 27 Tagen für die taktische Schulung und Dienst in einer Rekrutenschule oder Spezialdienst von 20 Tagen leisten. Dies wird es erlauben, in den Rekrutenschulen mit den angehenden Bataillonskommandanten zusammen während drei Wochen einen eigentlichen Stab zu bilden und in den Technischen Schulen das Lehrpersonal zu verstärken.

Im Zusammenhang mit der Neuordnung der Ausbildung der Stabssekretäre wird im Armeestab und in den Stäben der Grossen Verbände die Funktion des Kanzleichefs im Hauptmannsgrad geschaffen. Als Beförderungsdienst ist das Bestehen der Zentralschule I vorgesehen.

Neu geregelt ist auch der Besuch von Zentralschulen durch die Kommandanten von Landwehr- und Landsturmformationen. Es hat sich gezeigt, dass auf das Bestehen der Zentralschule durch Kommandanten von Landwehr- und Landsturmformationen nicht mehr verzichtet werden kann; Ausnahme: keine Landsturm- und Hilfsdiensteinheiten. Künftig sollen daher die Kommandanten von Landwehr- und Landsturmformationen die entsprechende Zentralschule bestehen. P. J.

\*

## Balzers FL und Waffenplatz St. Luzisteig

Die liechtensteinische Gemeinde Balzers ist privatrechtliche Eigentümerin von Grundstücken auf dem Gebiet der benachbarten Bündner Gemeinde Fläsch. Über einzelne solcher Grundstücke, die zum Bereich des Waffenplatzes St. Luzisteig gehören, ist nun zwischen der Gemeinde Balzers und dem Eidgenössischen Militärdepartement eine Vereinbarung zustande gekommen, welche mit zwei Verträgen einerseits Gebietsumlegungen und andererseits Dienstbarkeiten regelt, die vorläufig auf vierzig Jahre ins Grundbuch eingetragen werden. Auf dem Schiessplatz St. Luzisteig sind überdies nach Massgabe von Gutachten von Sachverständigen des Forstwesens und des Brand schutzes verschiedene Massnahmen getroffen worden, welche die Brandgefahr stark vermin-