

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: Leserbriefe

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: 24.02.2026

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

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!»

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 Ausbildungszeit 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 Kanizieches 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 Brandbeschutzes verschiedene Massnahmen getroffen worden, welche die Brandgefahr stark vermin-

KENJI-KAN ZÜRICH

KARATE, JUDO, JIU-JITSU, AIKIDO

KARATESCHULE KIOTO

ZÜRICH'S ERSTE KARATESCHULE

✓ (01) 25 66 92 / 25 05 23 / 25 11 30