

Zeitschrift: Schweizer Soldat + MFD : unabhängige Monatszeitschrift für Armee und Kader mit MFD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 68 (1993)

Heft: 10

Artikel: Motivation im Lauftraining

Autor: Hofstetter, Edwin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-715385>

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: 01.05.2026

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

Motivation im Lauftraining

Von Edwin Hofstetter, Frauenfeld



Die Leutnants im zügigen Lauf. Ganz links der Gast-Ausbilder Hans Peter Steiner.

Wenn es mit dem Körper stimmt, stimmt es auch im Geist. Es nütze wenig, allein nur die virtuose Bedienung von Waffen und Geräten zu pflegen. Dies stellt einleitend einer Lektion in der ersten Schulwoche der Kommandant der Infanterierekrutenschule (Inf RS) 207 Oberst i Gst Hansueli Solenthaler fest. Im Unterricht sitzen mit dem Sportleiter der RS Adj Uof Reto Eugster, der Schularzt und die Zugführer aller Kompanien. Ziel dieses Kaderunterrichtes sei es dazu anzuleiten, das Laufen für die Rekruten zur Freude zu machen. Bei den erheblichen Unterschieden der körperlichen Leistungsfähigkeit der eingerückten Rekruten ein nicht einfaches Unterfangen. Nach der Vorstellung des für diese zweistündige Lektion verantwortlichen Leiters Hans Peter Steiner übernimmt dieser das Zepter.

Gerne laufen, weil es im Kopfe guttut

Es sei ein Ziel dieser Lektion zu überzeugen, dass es gelte, vom sturen «*Lauftraining*» wegzukommen. Es gehe darum, das Laufen als Chance der physischen und psychischen Leistungsverbesserung zu verstehen. Viele Rekruten hätten vorerst Angst vor dem im Tagesbefehl vermerkten Laufen unter Leitung des Zugführers. Sie fürchteten sich, schlechter zu sein als ihre Kameraden. Die Folgen können Verkrampfung, Muskelkater oder sogar die Ursache von Verletzungen sein. Überforderung, Schmerz und Stress durch forciertes Laufen bestimme einen negativen Tagesbeginn im Militär. Es gelte hingegen, langsam zu beginnen und den Lauf regelmässig durch Halte mit Lockerungs- oder Körperübungen zu unterbrechen. Dabei soll man auch den

Stimmen der Natur zuhören und die engere Waffenplatzheimat kennenlernen. Der Zugführer übernehme damit auch eine Kommunikationsaufgabe. Das Laufen will bewusst gemacht werden. Ziel wäre es, nach 17 Wochen RS überzeugt zu sagen, gerne zu laufen, weil es im Kopfe guttut.

Grundlagen für den Laufsport

Vorerst gelte es für den Zugführer, einiges über die **Orthopädie** zu wissen. Dabei sind beim Laufen primär die Funktionen der Bein- und Fussgelenke mit den verschiedenen möglichen Fussformen von Bedeutung. Hohl-, Platt- oder Normalfüsse sind u.a. die Ursachen von unterschiedlichen Gepflogenheiten des Abrollens, Vorfuss-, Fersen- oder Vollfusslaufens. Ein geeignetes Schuhwerk sei eine wichtige Voraussetzung, ohne Schmerzen oder frühzeitige Ermüdung laufen zu können. Die Schuhe sollten gut stützen, stabil und torsionsfest sein. Der Zugführer soll abnorme Füsse und Beinhaltungen feststellen und die Laufausrüstung der Rekruten kontrollieren. Nasse Füsse gäben schon einen ersten unauffälligen Abdruck zur Beurteilung. Gefährdete Rekruten müssten dem Schularzt zugeführt werden. Oft könne mit geeigneten Massnahmen wie besseres Schuhwerk mit Einlagen geholfen werden.

Die **Biomechanik** habe mit Muskulatur, Kraft und Bewegungstechnik zu tun, erklärt Hans Peter Steiner den Zugführern. Nach einem «kalten» Lastwagentransport zB sollte der Zfhr nicht auf Zeit absitzen lassen und nicht auf Befehl «*mir nach marsch*» im schnellen Lauf auf die Strecke gehen. Jede Art von Kalt-

start sei Gift für die Muskulatur. Steiner vervollständigte seine Ausführungen mit Hinweisen auf die Lauftechnik selber.

Wissen, um was es geht – sieben Grundsätze

Zum Schlusse der theoretischen Ausführungen stellt Hans Peter Steiner sieben Grundsätze für das Laufen mit Rekruten auf:

- Mut, auch einmal Ungewöhnliches zu machen;
- Positiv an die Aufgabe gehen;
- Kaltstart unbedingt vermeiden;
- Laufen nie als Strafe;
- Persönliches Versagen einzelner vermeiden. Durch Schlaufen in der Streckenwahl



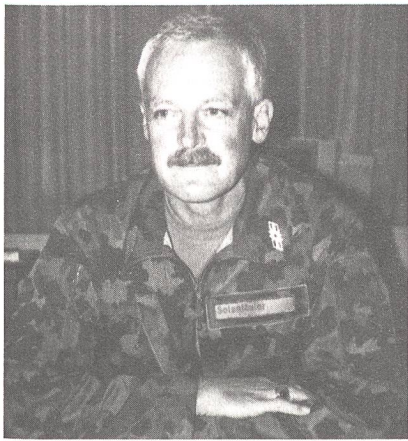
Hans Peter Steiner im Gespräch mit Adj Uof Reto Eugster, Sportleiter der Inf RS 207.

Kurzporträt

Hans Peter Steiner, Jahrgang 1947, wohnhaft in Oberägeri, Kanton Zug. Schon früh spielte der Sport für ihn eine sehr wichtige Rolle. Bis Ende der sechziger Jahre war er Mitglied der Kanu-Nationalmannschaft. Er darf diverse Schweizer Meistertitel in allen Regatta-Kategorien und über verschiedene Distanzen sein eigen nennen. Heute noch beträgt sein Trainingsumfang im Laufsport etwa 70 Kilometer in der Woche. Dazu kommen das Training auf dem Rad oder im Winter auf den Langlauf-Skiern. Seine sportlichen Erfahrungen kommen u.a. der von ihm geleiteten Sportartikelfirma zugute.

Militärisch gehört er der Infanterie an und war vor einigen Jahren als Füs Kpl im Schützenbataillon 7. Heute gibt er Vorträge und Lektionen im Rahmen der Kaderausbildung von Rekrutenschulen, in verschiedenen Offiziersschulen, für Militärärzte sowie bei der Ausbildung von Instrukto- ren. Sein bevorzugtes Thema ist die Motivation im Lauftraining.

Ho



Die Meinung des Schulkommandanten

Der «Schweizer Soldat» befragte kurz vor RS-Halbzeit Oberst i Gst Hansueli Solenthaler über die gemachten Erfahrungen im Sportunterricht seiner Schule. Wir möchten uns dabei auf drei Fragen beschränken:

Schweizer Soldat: Wir konnten anlässlich des am Anfang der RS vermittelten Unterrichtes über das Laufen feststellen, dass Sie die Ideen von Hans Peter Steiner befürworten. Sind Sie der Auffassung, dass die Zugführer diese Anleitung in die praktische Anwendung umsetzen konnten?

Oberst Solenthaler: Das Lauftraining ist generell besser als in der Frühjahrs-RS. Die Durchführung des Lauftrainings ist jedoch sehr stark von der Persönlichkeit des Zugführers abhängig. Nicht alle jungen Leutnants betreiben im Zivilleben regelmässig Sport. Sie bringen wenig eigene Erfahrung und auch nicht immer grosse Begeisterung in das Lauftraining ein. Gerade diese Zugführer haben aber zahlreiche Anregungen für ein spielerisches Training erhalten.

Die Zugführer, welche sportlich selber aktiv sind, haben natürlich weniger Mühe, ein zielgerichtetes und methodisch geschicktes, anregendes Lauftraining zu leiten. Wir dürfen aber auch nicht vergessen, dass die angehenden Infanterieoffiziere zu Militärsportleitern und J+S-Leitern ausgebildet werden, das heisst sie rücken bereits mit einem vollen Rucksack an Ideen für das Lauftraining zum Abverdienen ein. Einige Zugführer profitieren aber auch vom Wissen von Rekruten, welche Spitzensport betreiben.

Schweizer Soldat: Der Schularzt wird beim systematischen Aufbau des Lauftrainings auch beteiligt sein. Welches sind seine Erfahrungen aus Sicht der Arztvisiten?

Oberst Solenthaler: Diese Frage kann noch nicht beantwortet werden. Die bis jetzt gemachten Erfahrungen geben noch zuwenig Aufschluss. Hingegen stellt der Schularzt allgemein eine gute körperliche Verfassung bei Kader und Rekruten fest.

Schweizer Soldat: Wir könnten die Auffassung vertreten, dass die betonte Rücksichtnahme auf mögliche Schmerzen im Gegensatz zur Schulung von Härte und Selbstüberwindung steht. Besteht nicht die Gefahr, dass bei diesem nun ausgeübten Laufen die Erwartungshaltung an Leistung und Wettbewerb zuwenig berücksichtigt wird?

Oberst Solenthaler: Im Gegenteil. Wer Leistungen fordern will, muss die notwendigen Voraussetzungen schaffen. Ein spielerisches Lauftraining schliesst den Wettkampf in keiner Weise aus, ist aber in besonderem Masse geeignet, die Beweglichkeit und Ausdauer zu fördern. Ich bin überzeugt, dass dadurch die Rekruten auch weniger Mühe haben werden, hohe Leistungen unter Gefechtsbedingungen zu erbringen. Das Ziel des Lauftrainings bleibt natürlich eine hohe körperliche Belastbarkeit, der Weg zum Ziel darf aber ruhig etwas «lustbetont» sein.

das «Elefäntli» vergessen lassen, dass es das Schlusslicht ist;

- Voraussetzungen für Einzelgespräche schaffen. Schwelende Konflikte lösen – Stressabbau;

- Bewusst laufen, auf die Stimmen der Natur (Vögel, fliessendes Gewässer) hören sowie den Kulturlärm (Autobahn, Fabrik) wahrnehmen. Seine Heimat (Gebäude, Berge, Täler) oder die kleinen Schönheiten (Blumengarten) kennen- und schätzenlernen.

Zusammenfassend meint Steiner, **den Laufsport zur Freude zu machen!**

Praktische Anwendung

Hans Peter Steiner setzt für den Lauf mit den Zugführern von Herisau zum Gübsensee das Ziel, sich nach dem Lauf wohler zu fühlen als



Lockerungs- oder Körperübungen in den Laufpausen.

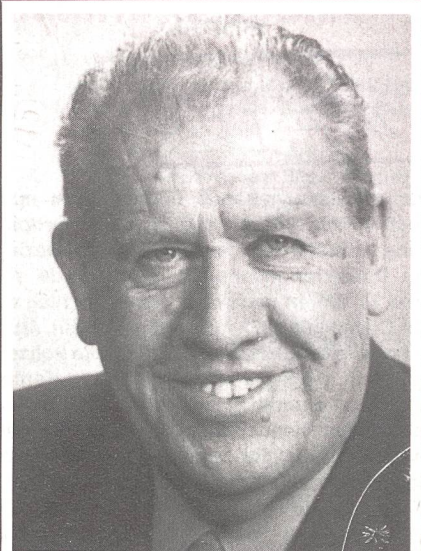
vorher beim Start. In der Tat, der «Schweizer Soldat» konnte bei der Rückkehr der Läufer zur Kaserne Herisau keine ausgepumpten Leutnants ausmachen. Zu sehen waren einige nasse Flecken auf den Sportanzügen und einige Schweisstropfen auf dem Gesicht des immerhin um 25 Jahre älteren Übungsleiters. ■



Lokale Produkte bevorzugt

Andreas Kuchen vom Hotel «Goldey» sucht und verwirklicht immer neue Ideen für einen möglichst umweltneutralen Betrieb. (Eine Bildserie über das Hotel «Goldey» kann bezogen werden bei:

Lisa Schäublin, Fotografin
«puncto» Pressebüro, Postfach 7635
3001 Bern, Tel 031/26 46 66).



Adj Uof Hans Egloff †

Am Mittwoch, 1. September, wurde die Urne zum Friedhof Oberkirch in Frauenfeld getragen und beigesetzt. Am 25. August verstarb Hans Egloff nach schwerer Krankheit im Spital Frauenfeld. Der Tod erlöste ihn im zweiundsiebzigsten Altersjahr von einem Leiden, welches ihn schon viele Jahre am normalen Gehen hinderte. Die ehemaligen Dienstkameraden der Mot Mitr Kp 7 gaben mit ihrer Standarte dem Verstorbenen die letzte Ehre. Kameraden des UOV und Trauergäste begleiteten die Familie zu Egloffs Grab. Vor nicht ganz zehn Jahren verliess Hans Egloff seine Arbeit als Garagist und übernahm als Inseratenwerber bei der Firma Huber & Co. AG eine für ihn neue Aufgabe. Er hatte hauptsächlich die Inserate für den «Schweizer Soldat+MFD» einzuholen, was von ihm vor allem in den letzten beiden Jahren immer mehr Kraft und Einsatz verlangte. Egloff wusste bei seinem unermüdlichen Suchen nach Inseratenkunden auch das gemeinsame Interesse mit der Redaktion klug zu nutzen. Dabei gab ihm sein «Schweizerherz» den Mut, auch manchmal schmerzliche Absagen zu ertragen. Die Verlagsgenossenschaft «Schweizer Soldat» dankt Hans Egloff für seinen grossen Einsatz für unsere Militärzeitschrift.

Der Präsident der Verlags-Genossenschaft und der Chefredaktor

Träume

Die schönsten Träume von Freiheit werden im Kerker geträumt.

Friedrich Schiller

Freiheit zugrunde richten

Unverstand, Sorglosigkeit und falsche Friedfertigkeit richten die Freiheit zugrunde.

Sir Winston Churchill (1874–1965), englischer Staatsmann und Schriftsteller