

Zeitschrift: Protar
Herausgeber: Schweizerische Luftschutz-Offiziersgesellschaft; Schweizerische Gesellschaft der Offiziere des Territorialdienstes
Band: 7 (1940-1941)
Heft: 11

Titelseiten

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: 30.12.2025

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

Inhalt — Sommaire

	Seite		Page
Das Turnen im Luftschutz. Von Lt. Vögeli	171	Mitteilungen aus der Industrie. Wirksame Luftschutz-	
gymnastique dans la défense aérienne. Par le Lt. Vögeli	174	beleuchtung	183
Leistungswerk, Herstellung und Anwendung. Von Lt. Max Schio	177	Literatur	185
Leistungstests an brennenden Leuchtgasleitungen.		Sie fragen — wir antworten	185
Von Major der FSchP. Dipl.-Ing. Dr. Bumiller	180	Verschiedenes	186

Das Turnen im Luftschutz Von Lt. Vögeli

*dem verehrten Chef des A + Ph
Herrn Prof. v. Naedlich Lt. Vögeli*

A. Zweck und Ziel.

Das Turnen im Luftschutz bezweckt:

die Ausbildung zu gewandten, kräftigen und ausdauernden Luftschutzsoldaten und die Erziehung des Luftschutzsoldaten zu mutigen, geistesgegenwärtigen und beherrschten Menschen, die Vertrauen zu sich und Vertrauen zu ihren Kameraden haben.

B. Folgerung.

In Kursen und Schulen wie auch in den Wiederholungskursen ist das Turnen in das Ausbildungsprogramm aufzunehmen.

C. Mittel und Wege.

Jede Frühturnstunde hat mit *Appellübungen* von sehr beschränkter Dauer zu beginnen. Eine gute Achtungstellung, ein paar Drehungen, ein schnelles Marschieren mit Richtungsänderungen weckt die Leute und schafft die Voraussetzung für den ersten Teil der Lektion, die *anregenden Übungen*:

1. Die anregenden Übungen.

Sie bereiten Körper und Geist für die folgenden *Trainingsübungen* und das *Leistungsturnen* vor; sie regen Herz und Lunge an, erwärmen und verhindern Schädigungen, die durch plötzliche Höchstleistungen eintreten könnten. Wenn die Appellübungen nur durch scharfe und prägnant gegebene Kommandos zu vollwertigen Bewegungen geführt werden können, so zeichnen sich die anregenden Übungen durch einen etwas freieren Betrieb aus. Die Kommandos sind wohl klar und

eindeutig, die Ausführung der Bewegungen aber richtet sich nach den körperlichen Fertigkeiten jedes Einzelnen. In der Frühturnstunde von 30 Minuten nehmen Appellübungen und anregende Übungen höchstens 5 Minuten in Anspruch.

2. Die Trainingsübungen.

Die Trainingsübungen, gewöhnlich *Freiübungen* genannt, nehmen noch heute vielerorts den Hauptteil der Frühturnstunde in Anspruch. Es ist dies ein Fehler. Wohl sind die Freiübungen ein wesentlicher Bestandteil der Turnstunde und ohne sie wäre eine Turnstunde nicht denkbar. Die Freiübungen sind aber nicht *die* Turnstunde. Viel wichtiger und für die Erreichung des gestellten Zieles grundlegend ist das *Leistungsturnen*, das all die Werte schafft, auf die einleitend hingewiesen wurde. Mit diesem Hinweis seien auf keinen Fall der Wert und die Bedeutung der Freiübungen als Trainingsübungen herabgesetzt. Sie sollen in der Lektion nur auf den Platz gestellt werden, der ihnen gebührt. Wie keine andere Disziplin schaffen die Freiübungen die physiologische Grundlage für die körperliche Betätigung im allgemeinen und das Leistungsturnen im besonderen. Jede einzelne Übung hat ihre ganz bestimmte Aufgabe in bezug auf die Durcharbeitung der Muskel- und Gelenkgruppen zu erfüllen. Es würde zu weit führen, jede der im Stoffprogramm figurierenden Übungen auf ihren physiologischen Zweck hin zu untersuchen. Immerhin sei der Hinweis gemacht, dass die neun Übungen sorgfältig ausgewählt sind und dass, bei richtiger Ausführung, der Körper so durchgearbeitet ist, dass er den Anforderungen der folgenden Übungen gewachsen ist. Wesentlich ist,