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: 23.08.2025

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

PROTAR

Schweizerische Zeitschrift für Luftschutz
Revue suisse de la Défense aérienne
Rivista svizzera della Protezione antiaerea

ffizielles Organ des Schweizerischen Luftschutz-Verbandes - Organe officiel de l'Association suisse pour la Protection aérienne - Organo officiale dell'Associazione svizzera per la Protezione aerea

daktion: Dr. MAX LÜTHI, BURGDORF - Druck, Administration und Inseraten-Regie: BUCHDRUCKEREI VOGT-SCHILD AG., SOLOTHURN
hres-Abonnementspreis: Schweiz Fr. 8.—, Ausland Fr. 12.—, Einzelnummer 75 Cts. - Postcheck-Konto Va 4 - Telephon Nr. 2 21 55

eptember 1941 | Nr. 11 | 7. Jahrgang

Inhalt — Sommaire

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

Dem verehrten Chef der A + Pl
Herrn Prof v. Naedlich
H Vögeli

Das Turnen im Luftschutz

Von 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* on sehr beschränkter Dauer zu beginnen. Eine otte Achtungstellung, ein paar Drehungen, ein orsches Marschieren mit Richtungsänderungen eckt die Leute und schafft die Voraussetzung für en ersten Teil der Lektion, *die anregenden ebungen:*

1. Die anregenden Uebungen.

Sie bereiten Körper und Geist für die folgenden *rainingsübungen* und das *Leistungsturnen* vor; e regen Herz und Lunge an, erwärmen und verindern Schädigungen, die durch plötzliche öchstleistungen eintreten könnten. Wenn die ppellübungen nur durch scharfe und prägnant egebene Kommandos zu vollwertigen Bewegunen geführt werden können, so zeichnen sich die nregenden Uebungen durch einen etwas freieren etrieb 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 Uebungen 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 Uebung 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 Uebungen auf ihren physiologischen Zweck hin zu untersuchen. Immerhin sei der Hinweis gemacht, dass die neun Uebungen sorgfältig ausgewählt sind und dass, bei richtiger Ausführung, der Körper so durchgearbeitet ist, dass er den Anforderungen der folgenden Uebungen gewachsen ist. Wesentlich ist,