

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die Armeemeisterschaften von einer andern Seite aus betrachtet  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-706110>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

# Wehr-Sport

## Die Armeemeisterschaften von einer andern Seite aus betrachtet

Wir sind uns wohl alle darüber einig, daß die wehrsportlichen Leistungen unserer Soldaten an den schweizerischen Armeemeisterschaften in Fribourg im ganzen Lande die verdiente und ungeteilte Anerkennung gefunden haben. Vor allem die Presse hat mit der Ausschüttung von Lob und Freude nicht gegeizt, wobei der Umstand, daß meistens Sportberichterstatter ihre Eindrücke wiedergegeben haben, hervorgehoben werden muß. Es kann keinem, der mit dabei war, ein Vorwurf gemacht werden, wenn er vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr gesehen hat, so daß die klassischen Worte unseres Generals über den Zweck und das Ziel des Wehrsports erfrischend wirkten und vor allem für die Zukunft den Weg wiesen.

Wir müssen uns immer wieder klar vor Augen halten, daß Wehrsport, wie jede andere körperliche Ertüchtigung, **Mittel zum Zweck** ist. Zur Propagierung sind daher auch Veranstaltungen wie die Armeemeisterschaften das beste Mittel, um dem Gedanken der körperlichen Ausbildung in möglichst vielen Kreisen Eingang zu verschaffen, um Ansporn zur lückenlosen Weiterbildung zu sein und zu zeigen, was durch seriöse Arbeit erreicht werden kann.

Wenn auch die Kämpfer von Fribourg für ihre prächtige Arbeit das ungeteilte Lob verdient haben, so vergißt man dabei immer wieder, daß sich dort, um bildlich zu sprechen, nur die Spitze einer Pyramide der Oeffentlichkeit gezeigt hat. Aus diesem Grunde möchte ich mich heute an alle diejeni-

gen wenden, welche als breite und feste Basis dieser Pyramide im stillen ihre Pflicht erfüllt haben. Resultate, wie sie in Fribourg gezeigt wurden, sind aus der Arbeit von Tausenden von «unbekannten Mehrkämpfern» herausgewachsen, die sich vielleicht ebenso stark und seriös für den Gedanken des Wehrsports eingesetzt haben, wie die «Gefeierten». Das stolzeste Bauwerk kann nur Bestand haben, wenn es auf einem soliden Fundament steht. Darum ist der Erfolg unserer Spitzenkönner in Fribourg nur möglich geworden, weil unzählige Wehrmänner, die körperlich vielleicht weniger für den Wettkampf prädestiniert sind, sich in den Dienst der Sache stellten und dafür sorgen, daß sich aus der großen Masse die Elite herausarbeiten konnte.

Allen denen, die dieses Mal nicht dabei sein konnten, sei daher heute die vollste Anerkennung für ihre Leistungen ausgesprochen. Nicht um den Platz in der Rangliste und den Zeitungskommentar wollen wir kämpfen, sondern für die körperliche Leistungsfähigkeit der ganzen Armee muß jeder an seinem Platze mit seiner ganzen Persönlichkeit eintreten. Alle diejenigen, welche dieses Mal nicht dabei waren, müssen wissen, daß ihre Kommandanten ihre körperliche Betätigung voll zu schätzen wissen und bei aller Würdigung der Spitzenresultate einen möglichst hohen Durchschnitt vorziehen.

Für alle diejenigen, welche trotz vollem Einsatz nicht zur Vertretung ihrer

Einheit an den Armeemeisterschaften kommen konnten, soll der Erfolg ihrer Kameraden Ansporn zu weiterer seriöser Trainingsarbeit sein. Sie können für sich in Anspruch nehmen, am Gesamterfolg der Meisterschaften ebenfalls ihren Anteil zu haben, denn aus der Leistung der breiten Masse ist die Elite herausgewachsen. Jeder, der daher an den Ausscheidungen mitgemacht hat, muß sich klar darüber sein, daß auch er für die Weiterentwicklung des Wehrsports mit die Verantwortung trägt, daß es vor allem auch auf ihn ankommt, ob die körperliche Leistungsfähigkeit unserer **gesamten** Armee einen Schritt weiter gebracht werden kann. So wie jeder im feldgrauen Rock selbstverständlich und mit vollem Einsatz seine Pflicht erfüllt, muß auch der Wille zum Körpertraining im Zivilleben wach bleiben. Nicht dem vergänglichen, sportlichen Ruhm wollen wir Soldaten nachjagen, sondern uns immer körperlich in der Form behalten, daß wir die uns selbst gestellte Gewissensfrage: «Bist du einsatzbereit», auch in körperlicher Hinsicht mit Ueberzeugung bejahen können. Das ist der Zweck und das Ziel des Wehrsports. Jeder sei seinem Kameraden in dieser Hinsicht ein Vorbild. Wir können körperlich nicht hart genug werden und wollen als Soldaten daher keine Zeit verlieren und keine Gelegenheit verpassen. So verstehe ich den Sinn der Armeemeisterschaften, die jedem pflichtbewußten Soldaten selbst neuen Auftrieb zu körperlicher Betätigung geben müssen. Hptm. F. K.

## Zweckmäßiges Turnen im Ablösungsdienst

Trotz dem kurzen Ablösungsdienst muß auf die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit besonders großer Wert gelegt werden; die Erfahrung zeigt, daß dies nicht immer eine leicht zu erfüllende Aufgabe ist.

Das Armeeturnen soll aber als Zweck nicht nur die Steigerung der Leistungsfähigkeit haben, sondern der Soldat muß seine Kräfte einteilen lernen und so über seinen Körper selbstsicher werden. Dieses Vertrauen in sich selbst bekommt der Mann erst dann, wenn er sich geistig und körperlich führen kann. Sehr oft wird das Turnen zu Beginn eines Dienstes forciert, so daß schon nach den ersten Tagen der sog. Muskelkater auftritt und den Mann für ein weiteres Training für einige Zeit unbrauchbar macht. Die Frühstunde soll

nicht nur dazu da sein, den Mann zu wecken, sondern sie soll den Körper abhärten und stählen, ihn für die Tagesarbeit vorbereiten. Es ist deshalb sicher falsch, direkt aus dem Schlaf mit scharfem Turnen zu beginnen, oder gar sofort in einen Geländelauf überzugehen. Jede Maschine braucht eine gewisse Zeit, um einzulaufen, der Mensch braucht dazu noch mehr Zeit. Direkt aus dem Ruhezustand sind die Muskeln steif, nicht mit Blut durchsetzt. Meistens sind die Folgen der plötzlichen Anstrengungen dann Muskelzerrungen und Risse. Also zuerst lockern, das Blut in Zirkulation bringen und dann langsam steigern. Die Erfahrung zeigt, daß gerade ältere Leute mindestens 10 Minuten brauchen, um einzulaufen. Lokales Gehen an Ort mit leichter Schul-

terarbeit ist eine Uebung, die ohne ungünstige Folgen Bauch-, Arm- und Beinmuskeln löst. Weiches Gehen mit angewinkelten Armen gibt dem Körper die Möglichkeit, sich in die Bewegung einzufühlen. Erst nach solchen leichten Körper-Angewöhnungs-Uebungen soll in Laufschrift übergegangen werden, der verbunden werden kann mit Knieheben, Anfersen, Armkreisen, Kauergehen, Rumpfdrehen, Sprung-Uebungen usw. Nun werden Glieder und Körper gut durchblutet sein und so bereit, um mit dem Turnprogramm zu beginnen. Diese neun vortrefflichen Uebungen beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig, und zwar bei richtiger Anleitung nicht übermäßig.

Offt ist noch das steife, abgehackte Turnen aus frühern Zeiten zu sehen,