

**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. 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:** 02.04.2025

**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

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

Redaktion: Dr. MAX LÜTHI, BURGENDORF - Druck, Administration und Inseraten-Regie: BUCHDRUCKEREI VOGT-SCHILD AG., SOLOTHURN  
Abonnementpreis: Schweiz Fr. 8.—, Ausland Fr. 12.—, Einzelnummer 75 Cts. - Postcheck-Konto Va 4 - Telefon Nr. 2 21 55

September 1941

Nr. 11

7. Jahrgang

## 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
Lehrwerk, Herstellung und Anwendung. Von Lt. Max Schio	177	Literatur . . . . .	185
Versuchsversuche 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. Naedler 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 rasches 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,