Neues aus dem SUOV

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung**

Band (Jahr): **50 (1975)**

Heft 2: **Sonderausgabe : Verteidigung eines Gewässers**

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Neues aus dem SUOV

Zentralvorstand

Die Zentralvorstandssitzung vom 30. November 1974 in Biel stand ganz im Zeichen der Schweizerischen Unteroffizierstage (SUT) 1975 in Brugg. Der Zentralvorstand prüfte die vom Organisationskomitee gemachten Vorschläge in bezug auf die zu erhebenden Wettkampfgebühren aufgrund des ihm unterbreiteten Budgets für die SUT 1975. Für die einzelnen Disziplinen wurden folgende Beträge festgesetzt:

Einschreibegebühr	Fr. 15.—
300 m Sektion	Fr. 12.—
Milit Wissen	Fr. 6.—
Gruppen-Mehrwettkampf	Fr. 10.—
Meisterschaft	Fr. 10.—

Freie Disziplinen:

300 m Schiessen	Fr. 15.—
50 m Schiessen	Fr. 12.—
25 m Schiessen	Fr. 12.—
Kampfgruppenführung	Fr. 6.—
Hindernisbahn	Fr. 6.—
HG-Werfen	Fr. 6.—

Zu beachten ist, dass die Kosten für Verpflegung und Unterkunft in den genannten Preisen nicht enthalten sind. Zentralvorstand und Organisationskomitee erwarten, dass mindestens 3000 Teilnehmer die Wettkämpfe bestreiten werden. Um eine reglementskonforme Abwicklung derselben zu gewährleisten, werden rund 500 Kampfrichter und Hilfskräfte benötigt.
Für die SUT-Kampfrichter findet am 19. April 1975 in Brugg ein Vorbereitungskurs statt.
Die Presse- und Propagandakommission wurde beauftragt, im Spätherbst 1975 einen Kurs mit dem Thema «Pressedienst in der Sektion» durchzuführen. Der Ausbau des Pressedienstes wird ebenfalls vorangetrieben.
Der Zentralvorstand beschloss im weiteren, die *AESOR-Wettkämpfe* vom 19. bis 21. September 1975 in Graz zu beschicken.

Wm Hans-Peter Amsler

Stoffabzeichen «SUOV-ASSO»

Aus Mitgliederkreisen wurde oft der Wunsch nach einem Abzeichen geäussert, das bei Training und Wettkämpfen in Zivil (Orientierungslauf, Skorelauf, u. a. m.) auf die Zugehörigkeit zum SUOV hinweist. Dementsprechend haben wir ein gesticktes, farbiges Stoffabzeichen von 60×60 mm mit Schweizer Wappen und Verbandsinitialen deutsch und französisch herstellen lassen. Es kann auf dem Trainingsanzug, auf dem Turnleibchen oder anderer ziviler Gewandung aufgenäht werden.
Bei Veranstaltungen im Ausland mit Uniformbewilligung kann dieses Abzeichen ausnahmsweise auch auf dem Uniformhemd (Sommertenue) getragen werden. Es ist hernach wieder zu entfernen und darf im Inland weder im Dienst noch bei ausserdienstlichen Veranstaltungen getragen werden.
Das Abzeichen kann beim Zentralsekretariat zum Preise von Fr. 5.— bezogen werden.

Propagandaaktion bei den Truppen

Im Spätsommer 1974 sind wir an die Kommandanten sämtlicher Truppenkörper und Einheiten aller Waffengattungen gelangt. Wir haben ihnen folgendes zugeschickt:
— Eine Übersicht über die Organisation, Bestände, finanziellen Aufwendungen, das laufende Arbeitsprogramm und die in den letzten Jahren absolvierte Tätigkeit;
— das Wettkampfprogramm der SUT 1975;
— einen Prospekt über die bei uns erhältlichen Instruktionsschriften;
— einen Prospekt über den «Schweizer Soldaten».

In einem Begleitschreiben haben wir sie ersucht, ihren Kadern insbesondere im Hinblick auf die SUT 1975, einen Beitritt zum SUOV zu empfehlen.
Auf diese Aktion wurde von vielen Kommandanten positiv reagiert. Mit der Zusicherung ihres Beistandes haben eine Reihe von ihnen weitere Unterlagen zuhanden ihrer Kader angefordert. Sehr erfreulich war auch der Bestellungseingang für Abonnements auf den «Schweizer Soldaten» und für Instruktionsschriften.

Abrechnung der Rückvergütungen pro 1974

Rückvergütungen werden pro 1974 für folgende Disziplinen ausgerichtet:
Felddienstübung, Kaderübung, Übung in der Kampfgruppenführung am Modell oder im Gelände, Panzerabwehrübung, Patrouillenlauf, gfm HG-Werfen mit Hindernislauf, Prüfung im allgemeinen Wissen Bürger und Soldat, Skiwettkämpfe. Rückvergütet wird ebenfalls das gfm Schiessen für den General-Guisan-Wanderpreis 1974. Pro Teilnehmer wird Fr. 1.70 ausgerichtet.

Wehrsport

Isometric — ein Weg zur Fitness

In unserer Zeit, da viele durch ihren Beruf und die weitgehende Motorisierung wenig Bewegung und körperliche Anstrengungen haben, verkümmert die Muskulatur, und damit schwindet die physische Leistungsfähigkeit. Da eine regelmässige sportliche Betätigung zur Ertüchtigung des Bewegungsapparates nicht jedem möglich ist, weil ihm die Zeit dazu fehlt, so kommt einer Methode zur Erhaltung und Verbesserung der Körperkraft, die wenig zeitraubend und überall durchführbar ist, Bedeutung zu. Das isometrische Training erfüllt die zwei Bedingungen so gut, dass man davon sagen kann: Man gewinnt dadurch Jahre für sein Leben und Leben für seine Jahre. Dieses eigenartige Muskeltraining dürfte also der Beachtung wert sein.
Um sich unter dem Begriff Isometric etwas vorstellen zu können, muss man das Wort in zwei Teilen betrachten: in «iso» und «metric». Das erste bedeutet «gleich», das zweite «Mass». Das will sinngemäss auf die Sache angewandt heissen, dass beim isometrischen Training die Muskeln wohl angespannt, jedoch sonst nicht gestreckt und verkürzt werden, wie das bei gewöhnlicher gymnastischer Betätigung der Fall ist. Die Muskeln bleiben also in gleichem Mass.
Eine Übung ist in der Praxis isometrisch, wenn man mit aller Kraft gegen einen unüberwindlichen Widerstand drückt oder daran zieht. Die beanspruchten Muskeln werden dadurch gezwungen, alle ihre Fasern zu aktivieren. Das veranlasst eine stärkere Blutzirkulation in diesen Geweben, da sie mehr Nahrung und Sauerstoff beanspruchen. Durch die so angeregte Duchblutung wird der Allgemeinzustand der Muskeln günstig beeinflusst und ihre Leistungsfähigkeit erhöht.
Ausser dem Herzmuskel lassen sich alle übrigen durch die isometrische Methode ganz wesentlich stärken, und das mit einem minimen Zeitaufwand. Man rechnet mit 90 Sekunden für die eigentlichen Übungen zuzüglich einem gewissen Zeitaufwand für kurze Entspannungspausen.
Wie sieht nun dieses Muskeltraining aus? Es besteht in einer ganzen Reihe von kleinen Übungen, die jede nur etwa sechs Sekunden dauern soll. Am besten bemisst man diesen Zeitablauf dabei durch langsames Auszählen der Sekunden in bekannter Weise mit 21, 22 und so fort. Dadurch wird auch vermieden, dass man den Atem anhält und kommt so einer Vorschrift des isometrischen Trainings nach.
Zu einer ersten Übung stellt man sich in den Türrahmen und stemmt seitlich die Hände gegen die Pfosten, als wollte man sie auseinanderdrücken. Am gleichen Standort lassen sich weitere Muskelpartien auf isometrische Weise kräftigen, wenn man die Hände auch gegen den oberen Querbalken drückt. Die Aktivierung der Beinmuskulatur kann im Sitzen durchgeführt werden, indem man die Hände auf die Knie legt, Druck darauf gibt und gleichzeitig die Füsse fest auf den Boden stemmt. Eine weitere Übung in sitzender Stellung besteht darin, dass man den Stuhlsitz mit beiden Händen unterfasst und ihn so mit aller Kraft anpackt, als wollte man ihn mit dem eigenen Gewicht hochheben. Ohne vom Stuhl aufstehen zu müssen, stärkt man die Bauchmuskulatur durch festes Zusammenziehen während sechs Sekunden.
Die Hände kommen bei der isometrischen Methode dadurch zu vermehrter Kraft, wenn man einen festen Gegenstand aufs stärkste umklammert. Die Muskulatur der Halspartie wird mit folgenden Übungen gestärkt. Man legt die Handflächen an die Stirn und drückt mit dem Kopf gegen sie bei geradeaus gerichteten Ellbogen. Weiter legt man einmal die rechte, dann die

Erstklassige Passphotos

Pleyer-PHOTO

Zürich, Bahnhofstrasse 104