Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 134 (1968)

Heft: 3

Artikel: Das Turnen in den Landsturmeinheiten

Autor: Widmer, Konrad

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-44460

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: 15.07.2025

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

Situation bei der Auswahl der Offiziersaspiranten stimmt doch hier etwas mit den Proportionen nicht.

Psychologische Schulung der Vorgesetzten

Es stellt sich die Frage, ob die vorgeschlagene Art der psychologischen Erfassung der Anwärter eine besondere Schulung der Vorgesetzten erfordert. Ich bin sicher, daß es jedem aufgeschlossenen Vorgesetzten gelingt, dieses sehr intensive und persönliche Verfahren erfolgreich anzuwenden, auch ohne daß er erst einen Kursus in Psychologie absolviert. Eigentlich ist es ja nichts Neues, nur möchte es wieder *den Menschen in den Vordergrund stellen.*

Um mit der Entwicklung Schritt zu halten, muß man jedoch ein Weiteres tun. Nicht nur im Vorschlagswesen bewegt sich der Vorgesetzte je länger, je mehr in einem komplizierten psychologischen Kräftefeld, das durch Ungeschicklichkeiten rasch aus dem Gleichgewicht gerät. Die Naturtalente auf dem Gebiet der Menschenführung sind doch recht dünn gesät, so daß heute *Wehrpsychologie zur Ausbildung des Vorgesetzten gehört.* Bei der Infanterie ist Wehrpsychologie seit mehr als 12 Jahren Pflichtfach in den Offiziersschulen, und auch in der Unteroffiziersschule werden einige Stunden unter dem bescheideren Titel «Mannschaftsbehandlung» gehalten. Dann aber hört es auf, wie wenn der Einheitskommandant nur mit Schießlehre und Taktik auskommen könnte. Die Instruktionsoffiziere, als die militärischen Lehrer, die den wehrpsychologischen Unterricht in Offiziers- und Unteroffiziersschulen zu vermitteln haben, sind ebenfalls auf den autodidaktischen Weg verwiesen.

Beim heutigen Stand der Dinge sind die Voraussetzungen nicht gegeben, daß aus einer praktisch orientierten Wehrpsychologie in Zukunft vermehrt Nutzen gezogen wird. Es ist ein Erfordernis der Zeit, daß die Instruktionsoffiziere an der *Militärschule der Eidgenössischen Technischen Hochschule* gründlich und unter kundiger Hand in Wehrpsychologie ausgebildet werden. Man kann sich diese Ausbildung als Seminar mit acht bis zehn Teilnehmern vorstellen, wobei Beispiele aus der Praxis der Offiziere über Schwierigkeiten mit Untergebenen und Vorgesetzten behandelt werden; dies schließt auch immer ein Stück Selbsterkennen mit ein. Es ließe sich, als Übergangslösung und später als Ergänzung, eine analoge Arbeit auf den Waffenplätzen denken, im engen Kreis Waffenplatzpsychiater mit den Instruktoren des Waffenplatzes.

Vom Instruktionskorps aus würde die Materie sukzessive in unsere Schulen und schließlich in die ganze Armee einfließen. Auf diesem bewährten Weg ist gewährleistet, daß Wehrpsychologie keine hohe Wissenschaft, sondern *in der Hand des Chefs zu einem wertvollen Mittel wird,* die Menschen, die ihm für seine Aufgabe anvertraut sind, besser erkennen, überzeugen und fördern zu können.

Das Turnen in den Landsturmeinheiten[1]

San Wm Konrad Widmer, Dozent für Sportpsychologie an den Kursen für Turnen und Sport der ETH, Zürich

Das Turnen in den Landsturmeinheiten stellt uns vor schwerwiegende Probleme. Da kommen Leute mit altersbedingten Haltungsschwächen, wie Rundrücken, Senkfüßen, leichten Bandscheibenschäden. Wir treffen Wehrmänner, die schon einen festen Bauchansatz aufweisen, Leute, die seit ihren Auszugsdiensttagen keinen Sport mehr betrieben haben; andere, die sportlich noch leistungsfähig sind, die in Seniorenmannschaften von Fußballklubs mitspielen oder in Männerriegen mitturnen, andere, die noch eine einzelne Sportart betreiben, wie Tennis, Bergwandern, Reiten und anderes mehr. Wie soll es möglich sein, alle diese verschiedenen Leistungskapazitäten, die verschiedenen Grade der motorischen Geschicklichkeit in den Sportunterricht gleichzeitig einzubeziehen? Die verschiedene Leistungskapazität bewirkt, daß sehr häufig das Turnen in Landsturmeinheiten vernachlässigt wird. Dabei müßte es doch besonders in dieser Altersstufe gepflegt werden. Man befürchtet Schädigungen der Gesundheit, zum Beispiel Muskelzerrungen einerseits, anderseits aber fürchtet man auch, die gut Trainierten nicht genügend engagieren zu können. Die Grundfrage lautet daher: *Wie soll das Turnen bei diesen großen Leistungsunterschieden gestaltet werden, daß der einzelne zu seiner individuellen optimalen Leistungsanstrengung kommt, dabei aber gesundheitlich nicht geschädigt und nicht überfordert wird?* Vor diese Grundfrage wurde ich gestellt, als mir der Kommandant der Chirurgischen Ambulanz V/46, Hptm Steiner, den Auftrag erteilte, im EK 1966 den Turnunterricht zu übernehmen. Folgende Bedingungen mußten erfüllt sein:

Organisatorische, physiologische und psychologische Bedingungen

Organisatorische Bedingungen

a) Leistungsgruppen: Es wäre möglich, die Einheit in sportliche Leistungsgruppen aufzuteilen. Das aber setzt voraus, daß mehrere Leiter zur Verfügung stehen, daß genügend Material vorhanden ist und daß die Leistungsgruppen wirklich richtig ausgewählt werden können. Für unsere relativ kleine Einheit war das unmöglich. Es stand für uns darum nur die zweite Möglichkeit offen:

b) Turnen für alle: Unsere Einheit hatte den Auftrag, die MSA Flüelen in kriegsbereitem Zustand zu halten. Wir kamen daher überein, das Turnen für alle Wehrmänner obligatorisch zu erklären, die nicht im Augenblick auf irgendeinem Posten unabkömmlich waren. – Es stand uns keine Halle zur Verfügung, ebenso kein Turn- und Sportmaterial, mit Ausnahme von zwei Bällen.

Physiologische Bedingungen

a) Keine Überforderung: Der Turnunterricht mußte so gestaltet werden, daß keine gesundheitlichen Schädigungen auftreten konnten.

b) Das allgemeine Leistungsoptimum: Es sollte dennoch möglich sein, daß im Turnen Leistungsoptima erreicht werden. Es mußten Übungen gefunden werden, welche die Sprungmuskulatur, die Arm- und Schultermuskulatur, die Rumpfmuskulatur, insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur beanspruchten. Ebenso mußten Dehnübungen eingeschaltet werden.

c) Das individuelle Leistungsoptimum: Es galt zudem, Übungsformen zu suchen, in denen jeder einzelne ganz individuell im Augenblick zu dem ihm zulässigen Optimum geführt werden konnte, und zwar nicht nur im Lauf der gesamten Lektion, sondern auch in jedem einzelnen Lektionsteil. Diese Forderung stellte uns vor besonders schwierige Probleme. Im gleichen Zeitabschnitt, in der gleichen Lektion, mit allen zusammen, mußte jeder einzelne Wehrmann sein individuelles Optimum erreichen können.

[1] Mit freundlicher Erlaubnis der Redaktion Abdruck aus der «Schweizerischen Zeitschrift für Militärmedizin» Nr. 3/1967, S. 235–240. Die hier gemachten Ausführungen gelten sinngemäß nicht bloß für Landsturm-, sondern auch für Landwehreinheiten. Redaktion ASMZ

Psychologische Bedingungen

Der Turnunterricht in der Einheit sollte dem einzelnen Wehrmann Freude und Lust am sportlichen Tun erwecken und gleichzeitig einen rhythmischen Wechsel von Spannung und Erholung bewirken. Insbesondere galt es, die Freude zu wecken, so daß aus dem Erlebnis der steigenden körperlichen Leistungsfähigkeit das Bedürfnis erwachsen sollte, auch nach dem Dienst sich sportlich zu betätigen. – Wir versuchten, während den Übungen durch eingestreute Bemerkungen das Erlebnis der Spannung und der Entspannung der Muskulatur bewußt zu machen. Wir versuchten auch, das Gefühl der Befreiung, der «wohltuenden Müdigkeit» bewußt erleben zu lassen.

Durchführung

Gestaltung der täglichen Turnstunde

Wir fanden in den modernen Trainingsmethoden, die zum Konditionstraining der Leistungssportler verwendet werden, wertvolle Hilfe. Es geht darum:

a) Vorübergehend eine kurzfristige optimale Anspannung zu erreichen.

b) Zwischen den Phasen der optimalen Anspannung wird eine Phase der «*aktiven Erholung*» eingeschaltet. In dieser «aktiven Erholung» werden jene Muskelgruppen leicht aktiviert, die in der vorhergehenden Phase der optimalen Anspannung nicht beansprucht waren.

Jede Übung wird von allen durchgeführt, aber jeder einzelne leistet nur das, was ihm individuell angepaßt ist. Er kann auch die Phase der «aktiven Erholung» über kürzere oder längere Zeit ausdehnen. Folgender Lektionsaufbau ergab sich daraus sinngemäß:

1. Einlaufen und Anwärmen.
2. Übungen im Sinne des Circuittrainings.
3. Übungen im Sinne des isometrischen Trainings.
4. Spiel.

Praktische Hinweise

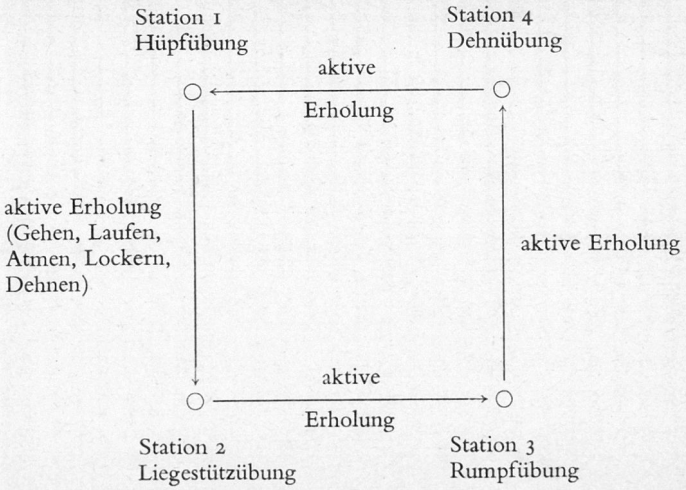
Es seien einige Beispiele unter vielen möglichen angeführt.

a) Einlaufen und Anwärmen (1. Lektionsteil): Kurze Starts mit eingeschaltetem leichtem Gehen. Im Laufen Sprung zum Kauern, weiterlaufen.

Einlaufen mit dem Ball: Eine kurze Strecke rasch laufen, zurück mit Aufprellen des Balles. Eine Strecke weit den Ball am Boden rollen, zurück gehen und Ball prellen. Sich im Lauf gegenseitig den Ball zuwerfen.

b) Übungen im Circuittraining (2. Lektionsteil): Eine gute Möglichkeit, die beiden Grundbedingungen der individuellen optimalen Anstrengung und der individuell gestalteten aktiven Erholung zu erfüllen, bietet das Circuittraining. Über mehrere Stationen wird eine Übungsfolge aufgebaut. Die einzelne Station beansprucht eine besondere Muskelgruppe. Die Stationen liegen in einer räumlichen Distanz von 20 bis 50 m. Nach Absolvierung der Stationsübung erfolgt auf dem Weg zur nächsten Station die «aktive Erholung» in Form von leichtem Laufen oder Gehen, verbunden mit einfachen Entspannungs- und Atemübungen. Jeder Wehrmann führt die Übung der einzelnen Stationen so häufig durch, wie er selber mag; die einen drei- bis fünfmal, Trainierte zehn- bis fünfzehnmal. Der ganze Zirkel (alle vier Stationen) wird von jedem Wehrmann mindestens zweimal durchgangen; Trainierte leisten den Zirkel drei- bis viermal.

Gefordert: Pro Station die gleiche Übung in konzentrierter, sauberer Ausführung. Zwei Umgänge.



Skizze zum Circuittraining.

Individuell: Häufigkeit der Durchführung der einzelnen Übung pro Station. Dauer der aktiven Erholung. Durchführung eines dritten oder vierten Umgangs.

Beispiele: Pro Station wird nur eine einzige Übung durchgeführt:

Station 1: Sprung und Hüpfübungen: beidseitiges Hüpfen an Ort mit wechselseitigem Vor-, Rück- und Seitschwingen der Beine. Hüpfen mit Drehungen. Hüpfen auf einem Bein. Strecksprung aus dem Hockstand. Drei Schritte anlaufen zum Sprung mit Hochschwingen der Arme.

Station 2: Liegestützübungen: Liegestütz vorlings mit Armbeugen und Armstrecken. Aus dem Hockstand auf den Händen zum Liegestütz vorlaufen und zurück. Im Liegestütz auf den Händen seitwärts laufen; Beine bleiben auf der Stelle. Liegestützwechsel: Aus dem Liegestütz vorlings halbe Drehung zum Liegestütz rücklings und zurück zum Liegestütz vorlings.

Station 3. Rumpfübungen: Kerze, langsames Zurückrollen in die Rückenlage. Heben des Oberkörpers aus der Rückenlage und dreimaliges Wippen über den gestreckten Beinen. Heben und Senken der Beine in der Rückenlage. Sitzstellung, gestreckte Beine kreisen.

Station 4: Dehn- und Lockerungsübungen: Gestreckte Hochhalte, kauern, mit dreimaligem Nachwippen. Rumpfbeugen vorwärts aus dem Grätschstand schräg links und rechts vorwärts. Ausfallschritt mit dreimaligem Nachfedern.

c) Übungen im isometrischen Training (3. Lektionsteil): Der dritte Teil des Lektionsaufbaus umfaßt Übungen im isometrischen Training. Es besteht darin, daß, im Gegensatz zum isotonischen Training, eine Muskelanspannung gegen einen Widerstand vollzogen wird, gegen einen Widerstand am eigenen Körper oder an einem Gegenstand, ohne daß dabei eine lokomotorische Veränderung der Lage eintritt. Wiederum ist es dem Wehrmann freigestellt, wievielmal er die einzelne Übung durchführen will, ebenso kann die Dauer der Erholungsphase frei gewählt werden. Die Spannungsphase soll nicht länger als 7 Sekunden dauern. – Wir führen wiederum drei oder vier Übungen durch, um verschiedene Muskelgruppen zu aktivieren.

Beispiele: Stehen an einer Hauswand, Oberkörper gegen die Wand. Der Körper drückt gegen die Wand, die Arme leisten Widerstand. (Bein-, Rücken-, Armmuskulatur.) – Finger verschränkt, die in die Horizontalebene gehobenen Arme stoßen gegeneinander. (Arm-, Hand-, Fingermuskulatur.) – Die gleiche Übung mit den Armen im Nacken. (Nacken-, Rücken-, Armmuskulatur.) – Sitzen an einer Hauswand, Blick gegen die Wand, Arme aufgestützt. Abwechslungsweise stoßen die Beine

gegen die Wand. (Bauch- und Beinmuskulatur.) – Sitzstellung, Füße geschlossen, Knie geöffnet, Finger verschränkt, die Ellbogen liegen an der Innenseite der Knie. Ellbogen drücken auswärts, Knie einwärts. (Arm-, Beinmuskulatur.) – Nach jeder Übung werden die Muskeln entspannt und gelockert.

d) Spiel (4. Lektionsteil): Den Abschluß der Turnstunde bildet ein fröhliches Spiel. Gewünscht wurde von den Wehrmännern meist Handball oder Fußball. Wir versuchten auch im Spiel dem Prinzip der individuellen Beanspruchung gerecht zu werden: Die Spieler durften nach persönlichem Bedarf ausgewechselt werden (wie im Eishockey). Die Dauer der Pause war dem einzelnen überlassen. Innerhalb des Spiels war es auch erlaubt, die Plätze abzutauschen. Der Stürmerposten verlangt mehr Einsatz und größere Anstrengung (Atem- und Kreislaufkapazität) als der Posten des Verteidigers oder des Torhüters.

Um Verkrampfungen, die während des Spiels entstehen können, zu lösen, folgt als Schluß der Turnstunde ein leichter Lauf über eine Distanz von etwa 200 m mit eingeschalteten Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen. Der Wehrmann soll sich nach der Stunde zwar ermüdet, aber entspannt und gelockert fühlen. Daß nach dem Turnen geduscht werden kann, ist selbstverständlich.

Forderungen

Die tägliche Turnstunde, in diesem Lektionsaufbau durchgeführt, hat allgemein Freude ausgelöst. Mehrere Wehrmänner äußerten sich nach dem vierzehntägigen EK dahin, daß sie freier, gelöster seien und daß sie sich körperlich wirklich wohl fühlten. Aus den in diesem EK gemachten Erfahrungen ergeben sich zusammenfassend folgende Forderungen:

1. Das Turnen darf trotz großen organisatorischen Schwierigkeiten und trotz physiologischen Bedenken nicht vernachlässigt werden.

2. Das Turnen muß so gestaltet werden, daß ohne gesundheitliche Schädigung eine optimale körperliche Beanspruchung für jeden einzelnen Wehrmann gemäß seiner individuellen Leistungsfähigkeit möglich wird.

3. Das Turnen soll im Sinne einer positiven Motivation zur außerdienstlichen sportlichen Betätigung anregen. Es muß darum lustbetont und fröhlich durchgeführt werden. Tierischer Ernst hat keinen Platz im Turnen einer Landsturmeinheit. – Gelegentlich eingestreute, nicht moralisierende Bemerkungen machen auf die gesundheitliche Bedeutung der täglichen sportlichen Bewegung aufmerksam. Insbesondere soll der Wehrmann durch Hinweise des Leiters während der ausgeführten Übungen Spannung und Entspannung, Atmung und Kreislauf (sich selber nach einer Übung gelegentlich den Puls fühlen) bewußt erspüren und die eigene physische Leistungsfähigkeit bewußt erleben.

4. In der Vorbereitung des EK soll frühzeitig die Möglichkeit abgeklärt werden, ob am Dienstort Turnhallen oder Sportplätze benützt werden können.

5. Der Wehrmann wird auf dem Aufgebot angewiesen, sein Turntenue in den Dienst mitzubringen.

6. Wir halten dafür, daß zum Korpsmaterial jeder Einheit ein Minimalbestand von Sportgeräten gehört. Für eine Landsturmeinheit: einige Lederbälle, Mannschaftsbändel, Stafettenstäbe, für Konditionstraining mehrere Veloschläuche, einige Hanteln und zwei oder drei Medizinbälle.

Das Turnen darf in den Landsturmeinheiten nicht als notwendiges Übel oder als Zeitfüller aufgefaßt werden. Es muß unter Zuhilfenahme der Erkenntnisse moderner Trainingsmethoden sorgfältig geplant und dynamisch und lustvoll durchgeführt werden. Die hier dargestellten Erfahrungen möchten dazu anregen.

Zusammenfassung

Der Verfasser hatte den Auftrag, das Turnen im EK zu erteilen. Er zeigt, vor welche Probleme er sich gestellt sah und wie er die tägliche Turnstunde zu gestalten versuchte.

Das Turnen in den Landsturmeinheiten ist problematisch. Die Streuung der Leistungskapazität ist sehr groß; es dürfen keine gesundheitlichen Schädigungen provoziert werden (Überanstrengung), und doch sollte jeder Wehrmann sein individuelles Leistungsoptimum erreichen. Es galt, eine Form der Turnstunde zu finden, in der jeder so viel leisten konnte, als er wollte und mochte. Man fand in den neueren Trainingsmethoden wertvolle Hilfe, insbesondere im isometrischen Training und im Circuittraining. Die Anzahl der von jedem einzelnen durchgeführten Übungen ist freigestellt, ebenso dürfen die Phasen der «aktiven Erholung» individuell gestaltet werden. Folgender Lektionsaufbau erwies sich als sinnvoll:

1. Anwärmen und Einlaufen.
2. Übungen im Sinne des Circuittrainings.
3. Übungen im Sinne des isometrischen Trainings.
4. Spiel.

Die Erfahrungen aus diesem EK münden in einige Forderungen über das Turnen in Landsturmeinheiten aus.

Gedanken über die Arten der Atomkriege und ihre Führung

Von Ihno Krumpelt, Braunschweig (BRD)

Die Furcht vor dem Stattfinden eines Atomkrieges zerrt seit der Einführung der Kernwaffen in das Kriegsgeschehen in einem kaum erträglichen Maße an den Nerven der durch den zweiten Weltkrieg ohnehin schon schwer belasteten Menschheit. Die atomare Rüstung hat inzwischen einen Umfang angenommen, der die Existenz der Menschheit ernsthaft in Frage stellt. Die Weltpolitik ist in einem Maße wie nie zuvor durch die Vorstellung eines künftigen Atomkrieges belastet. Der Gedanke des Stattfindens eines solchen Krieges bedrückt unser ganzes menschliches Dasein.

Wenn heute vom Atomkrieg die Rede ist, dann stellt man sich darunter gemeinhin einen totalen Atomkrieg vor, also einen Krieg zwischen Atomgroßmächten mit einem in Art und Umfang unbegrenzten Einsatz von Kernwaffen, ein apokalyptisches Zerstörungswerk, eine echte Weltkatastrophe.

Gewiß ist ein solcher totaler Atomkrieg möglich. Ist er aber die einzig denkbare oder auch nur wahrscheinliche Form der Anwendung der Kernwaffen? Gibt es nicht auch noch andere Arten und Formen des Atomkrieges? Ist nicht eine Begrenzung des Einsatzes dieser Waffen möglich? Unter welchen Umständen könnte sie eventuell stattfinden?

Die Kriegsgeschichte lehrt, daß jeder Krieg anders gestaltet ist. Kein Krieg gleicht dem anderen. Diese Feststellung gilt auch für den Atomkrieg. Sie folgt allein schon aus der Erkenntnis, daß sich ein zwischen zwei Atomgroßmächten stattfindender Atomkrieg wesentlich von einem Atomkrieg unterscheidet, der von