Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 139 (1973)

Heft: 9

Rubrik: Kritik und Anregung

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

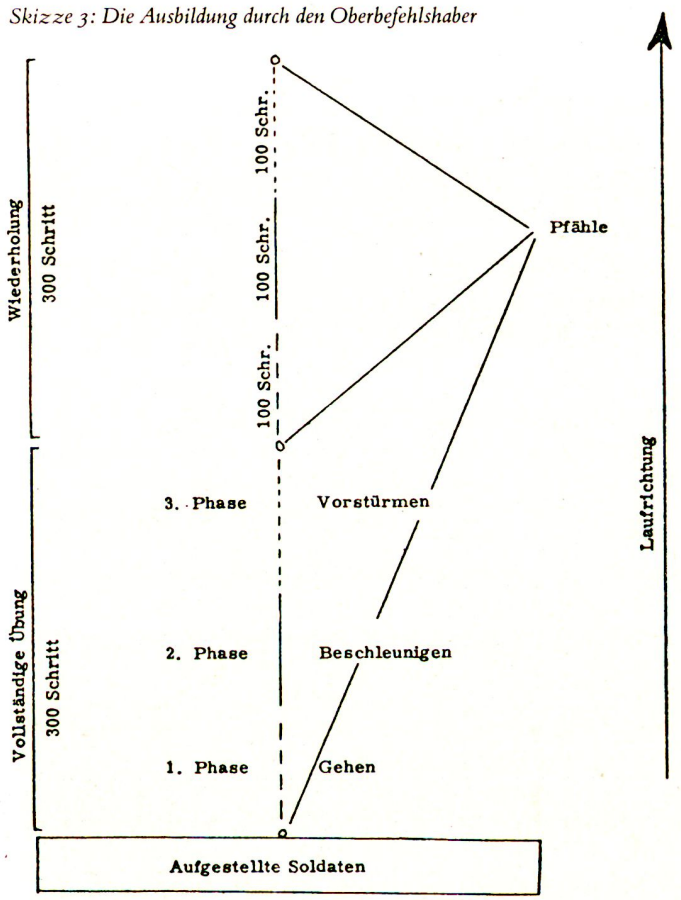
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

«Wenn der Oberbefehlshaber die Ausbildung der Soldaten übernimmt, stellt er sie im Brachland in Schlachtordnung auf und läßt große Pfähle errichten, auf je 300 Schritt einen. Nachdem die Soldaten aufgestellt sind, entfernen sie sich vom ersten Pfahl in Richtung auf den nächsten Pfahl, und zwar: Die ersten 100 Schritt beginnen sie zu gehen; die nächsten 100 Schritt beschleunigen sie ihr Tempo; die letzten 100 Schritt stürmen sie vor (vgl. dazu Skizze 3).»

Skizze 3: Die Ausbildung durch den Oberbefehlshaber



Dieses Intervalltraining, das der Oberbefehlshaber mit den Soldaten betreibt, dient dazu, das Heer für den Angriff vorzubereiten. Denn beim Ansturm auf die feindlichen Reihen müssen die Soldaten auch zuerst langsam mit dem Laufen beginnen, um dann schneller zu werden und schließlich mit voller Wucht auf die feindliche Front zu prallen.

Jeder Ausbilder ist für die von ihm ausgebildeten Truppen voll verantwortlich, auch dann, wenn sie später im Einsatz sind und seiner direkten Einflußnahme entzogen bleiben. Bewähren sich die von ihm ausgebildeten Soldaten, dann erhält der Ausbilder dafür eine Belohnung; versagen sie jedoch, dann wird er zusammen mit ihnen bestraft.

Schlußbemerkung

Vielleicht läßt sich bereits aus dem wenigen, was hier ausgeführt werden konnte, ermessen, daß der Wei Liao Tzu-Traktat unsere Kenntnisse der altchinesischen Militärwissenschaft erheblich erweitert. Zusammen mit dem Sun Tzu-Text sowie fünf weiteren Militärtraktaten wurde er in der Sung-Zeit auf Anordnung des Kaisers Shen-Tsung (im Jahre 1080) zu den «Sieben Militärklassikern» zusammengefaßt. Soviel zur Einschätzung aus chinesischer Sicht. Noch sind einige dieser sieben Texte nicht in eine westliche Sprache übertragen worden. Es stecken sicherlich noch zahlreiche auch für uns wertvolle Erkenntnisse in ihnen verborgen.

Kritik und Anregung

Körperliche Leistungsfähigkeit und Milizarmee

Der Hinweis, daß ein Minimum körperlicher Leistungsfähigkeit (siehe ASMZ Nr. 8/1972, Seite 421, als Zitat aus Kapitel 681 des Oswald-Berichtes) eine Voraussetzung unserer Milizarmee darstellt, ist außerordentlich zutreffend. Er muß vom Standpunkt des Arztes wie des Truppenoffiziers aus bestätigt und unterstrichen werden. Dies nicht etwa nur im Hinblick auf die Armee, sondern auch auf den allgemeinen Gesundheitszustand des Volkes. Sowohl bei der Truppe wie in der Sprechstunde des Arztes genügen nur allgemeine Hinweise nicht. Der Soldat wie der Patient benötigen ganz konkrete und durchführbare Anweisungen. Es dürfte deshalb nützlich sein, in der ASMZ einige Ratschläge für die Bekämpfung der Bewegungsarmut zu veröffentlichen.

Übergewicht, Bluthochdruck, viele Krankheiten nervösen Ursprungs und Neigung zu Herzinfarkt und Zuckerkrankheit betreffen heute große Teile der Bevölkerung. Diese Leiden stehen weitgehend damit in Zusammenhang, daß die seelische Belastung gewachsen ist, während die körperliche Beweglichkeit abgenommen hat. Eine gewisse körperliche Leistungsfähigkeit stellt die Voraussetzung für dauernde Gesundheit dar.

1. Treiben Sie täglich mindestens *10 Minuten Leistungssport,* entweder Laufen im Freien oder – besser durchführbar – *Laufen an Ort* zu Hause bei offenem Fenster am besten mit Metronom und Stoppuhr. Auf weicher Unterlage sollte je während 60 Sekunden intensiv getreten (120 bis 160 Schritte pro Minute) und während 30 Sekunden pausiert werden.

Die Pausen geben Gelegenheit zur Pulszählung. Die Leistung muß so gewählt werden, daß jedesmal eine Pulszahl von 140 pro Minute erreicht wird.

2. Bewegen Sie sich täglich regelmäßig an der frischen Luft, spazieren Sie mindestens eine halbe Stunde, vielleicht beim Gang zur Arbeit.

3. Treiben Sie wöchentlich mindestens einen halben Tag Sport nach persönlichem Geschmack: Wandern, Schwimmen, Bergsport, Skifahren, Langlauf, Mannschaftsspiele, Rudern, Leichtathletik, Gartenarbeit, Tennis, Fechten, Reiten, oder ähnliches. Sehr günstig ist das Einschalten eines einstündigen Schnellmarsches (zirka Tempo 12), wobei 7 km pro Stunde zurückgelegt werden sollten.

4. Fahren Sie wegen der damit verbundenen Belastung der Nerven bei gleichzeitiger Bewegungslosigkeit so wenig wie möglich selbst Auto – gehen Sie zu Fuß, per Tram, Bus, Taxi oder Eisenbahn.

5. Ernähren Sie sich knapp, aber genügend; vermeiden Sie überflüssige Zwischenmahlzeiten (zum Beispiel Fernseh-Snacks).

6. Rauchen Sie nicht mehr als 5 Zigaretten im Tag und vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß.

Außerdienstliches körperliches Training ist für eine Armee ebensowichtig wie etwa die Pflege der Schießfertigkeit.

Hptm. W. Nußbaum, Bern