

# Aus dem Programm für militärische Turnausbildung = Du programme de l'instruction gymnastique militaire = Dal programma per l'istruzione ginnastica nell'esercito

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: Article

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

Band (Jahr): 15 (1939-1940)

Heft 27

PDF erstellt am: 13.09.2024

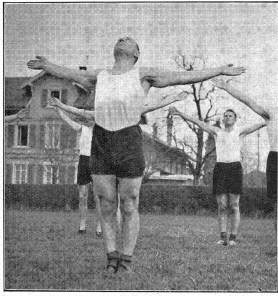
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-711781>

## 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.

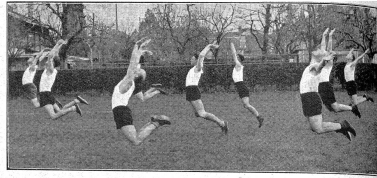
## Haftungsausschluss

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.



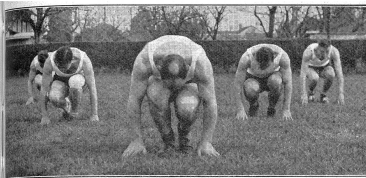
Uebung 2 (Schulterübung): Grundstellung, Armschwingen zur Vorhalte und sofort Armschwingen seitwärts mit einmalmigem Nachfedern und anschließender Rückbewegung. (Zeitsur-Nr. A N 110.)

*Exercice pour le développement des épaules: Position de départ, Lancer les bras en avant et de côté, revenir à la position précédente.*  
Esercizio per le spalle: lancio delle braccia in avanti e subito di fianco molleggiando, indi ritornare alla posizione di partenza.



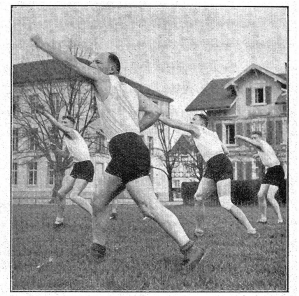
Uebung 3 (Sprungübung): Armschwingen vorwärts und rückwärts, dann zweimal Springen ins Hohlkreuz mit Armschwingen vorwärts hoch. (A N 111.)

*Exercice de saut: Lancer les bras en avant et en arrière, sauter deux fois en lançant les bras en avant et en haut. Le corps forme en l'air un arc.*  
Esercizio di salto: lanciare le braccia in avanti e indietro, poi saltare due volte sul posto, tendendo le braccia in avanti in alto; tutto il corpo a forma d'arco.



Uebung 5 (Kauerübung): Armschwingen seitwärts hoch zum Handklapp über dem Kopf, tiefes Kniebeugen (Kauer) mit Armsenken seitwärts zum Berühren des Bodens, dreimal Kauerwippen. (A N 112.)

*Exercice accroupi: Lancer des bras de côté et en haut, plier les genoux et le corps et abaissant les bras.*  
Esercizio di rannicchiamento: lanciare le braccia in alto, rannicchiarsi abbassando le braccia fino a toccare terra con le mani.



Uebung 9 (Stoßübung): Kleine Grätschstellung, Boxstoß links und rechts vorwärts mit kräftigem Nachstoßen der Schulter. (A N 116.)

*Exercice de boxe: Position de départ légèrement écartée. Coup de poing à gauche et à droite en avant en poussant de l'épaule.*  
Esercizio di rotazione: dalla posizione divaricata, rotazione del corpo a sinistra e a destra con una flessione del tronco in avanti, oscillando il tronco in armonia a sinistra e a destra.

### Aus dem Programm für militärische Turnausbildung

Phot. K. Egli, Zürich.

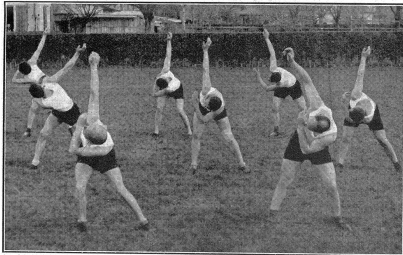
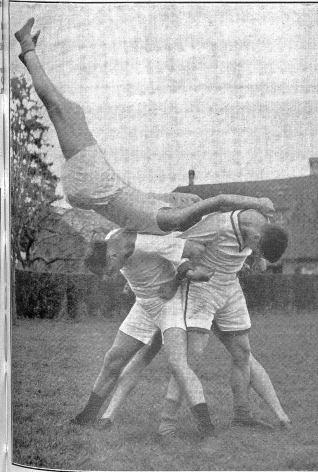
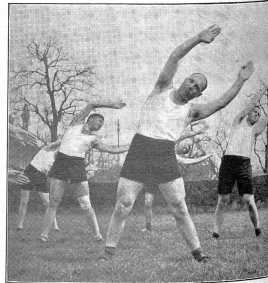


*Rechts:* Kraft, Mut, Geschicklichkeit und Willensstärke den ihre Förderung in der Sprungschule und in Hindernis über natürliche und künstliche Hindernisse. Bild: Trichter über einen von drei Kameraden gebildeten Trichter.

*A droite:* Des exercices de force, de cran et d'habileté ment la volonté. L'école de saut et d'obstacles artificiels et naturels complètent l'entraînement gymnastique. Notre ci montre le saut par-dessus trois camarades.

*A destra:* Gli esercizi di salto e gli ostacoli promuovono sveltesza, forza, resistenza alla fatica, agilità e coraggio; si vede l'ardita capovolta eseguita da un soldato su tre arati disposti ad imbuto.

### Du programme de l'instruction gymnastique militaire



Uebung 7 (Lockerungsübung): Zweimal Rumpfwippen links schräg vorwärts, Beine gestreckt, Rumpfdrehschwingen recht und links seitwärts mit anschließendem Gegengleich. (A N 114.)

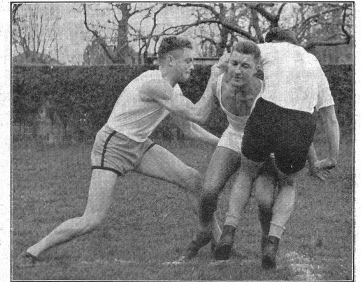
*Exercice de flexion du torse: Torse fléchi en avant et oblique à gauche, jambes tendues. Tourner le torse à droite et à gauche, puis l'inverse.*  
Esercizio di flessione obliqua: flessioni del tronco in avanti, di fianco, abbassando le braccia fino a toccare terra (a sinistra e a destra), tenere il corpo e le braccia in alto.

*Rechts:* Uebung 8 (Seitenübung): Armkreisen beidarmig seitwärts und Rumpfwippen seitwärts (3mal) mit Gegengleich. (A N 115.)

*A droite:* Exercice des hanches: Balancer les bras de côté et flexion du torse à gauche de côté (trois fois), puis l'inverse.

*A destra:* Esercizio di fianco: braccia in alto con rotazione delle stesse lateralmente a sinistra; flettere il ginocchio a destra e 3 volte il tronco a sinistra, indi dall'altra parte.

### Dal programma per l'istruzione ginnastica nell'Esercito



*Rechts:* Uebung 8 (Seitenübung): Armkreisen beidarmig seitwärts und Rumpfwippen seitwärts (3mal) mit Gegengleich. (A N 115.)

*Pour finir, les jeux de combat: entraînement à la dureté, à l'habileté, à la lutte, à la présence d'esprit, au cran. Notre cliché montre le jeu de l'évasion. Trois hommes ont formé le cercle autour d'un de leurs camarades qui cherche à s'évader.*

Il giuoco di gara educa il soldato alla competizione e sviluppa in lui le migliori qualità combattive. Nella figura: lo staccarsi da un cerchio a tre.