

Das Turnen im Luftschutz = La gymnastique dans la défense aérienne

Autor(en): **Vögeli**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Protar**

Band (Jahr): **7 (1940-1941)**

Heft 11

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-362816>

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.

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 - Telephon 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-	
La 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. Naedlich 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 schnelles 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,

dass die Ausführung des genauesten kontrolliert wird. Es ist deshalb notwendig und für den Erfolg ausschlaggebend, dass der das Training leitende Offizier oder Unteroffizier jede Uebung in ihrem Bewegungsablauf kennt. Dilettantische Arbeit ist wertlos und schädlich. Sobald die Uebungen sitzen, können sie im Zugs- oder Kompagnieverband gesamthaft durchgenommen werden. Die Trainingsübungen erhalten so den Charakter einer Appellübung und werden damit zu einem wertvollen soldatischen Erziehungsmittel.

Ein methodischer Hinweis sei noch gegeben. Für einen kurzen Wiederholungskurs genügt es, wenn aus den neun Uebungen eine Auswahl getroffen wird. Es hat keinen Sinn, die verfügbare Zeit mit dem Erlernen der Uebungen auszufüllen. In den drei Lektionsbeispielen am Schlusse der Uebungssammlung ist der Weg für eine zweckentsprechende Auswahl gewiesen. In Kursen von längerer Dauer werden aber alle Uebungen durchgeturnt. Für die Trainingsübungen in der Frühturnstunde stehen höchstens zehn Minuten zur Verfügung.

3. Das Leistungsturnen.

Es umfasst die stafettenartigen Laufübungen, verbunden mit Springen, Werfen, Kriechen und Klettern, die Reihenläufe, verbunden mit Hüpfen, Kriechen und Schlingeln, den Tunnelball, das Springen, das Klettern und Hangeln, die Partnerübungen und das Spiel. Das Leistungsturnen ist der wertvollste Teil der Turnstunde. Was wird nicht alles geschult und weitergebildet, an körperlichen und seelischen Werten geweckt und geschaffen! Die Leistung ist nur möglich, wenn der Mann läuft, springt, wirft, klettert, kriecht, wenn er kräftig, gewandt, geschickt und ausdauernd ist. Dabei stählt er seinen Willen, er wird mutig und entschlossen, er vertraut auf seine Kraft und auf diejenige seiner Kameraden, er lernt sich beherrschen. Dazu kommt noch eines: Die meisten Uebungen werden als Wettkampf zwischen Mannschaft und Mannschaft durchgeführt. Der einzelne Mann muss das Letzte hergeben, Höchstes leisten; er leistet dieses Höchste aber nicht für sich persönlich, sondern für seine Kameraden, für die Gemeinschaft, deren Glied er ist. Im Ernstfall, wo der Erfolg einer Aktion oft nur durch engstes Zusammenarbeiten eines Trupps ermöglicht wird, wird sich diese vorbereitende Arbeit nur günstig auswirken.

Ein Hinweis methodischer Natur sei auch hier gegeben. Wenn die Leitung der Trainingsübungen speziell für deren Einübung in die Hand der Unteroffiziere gelegt werden kann, so ist das Leistungsturnen grundsätzlich durch einen dazu Befähigten Offizier zu übernehmen. Die Stafetten- und Reihenläufe, der Tunnelball, das Spiel erfolgen im Kompagnieverband. Eine feste Hand muss alles organisieren. Wird in kleinern Gruppen geübt, was besonders bei den Sprüngen, beim Klettern und Hangeln und eventuell bei den

Partnerübungen gegeben ist, wird der leitende Offizier geeignete Unteroffiziere als Gruppenchefs heranziehen. Es soll, trotz straffer Organisation, ein freier und froher Betrieb herrschen. Die Leute dürfen sehr wohl ihrer Freude Ausdruck verleihen. Diesem Teil der Turnstunde sind 10—15 Minuten einzuräumen.

Ein Wort noch über das *Spiel*. Neben den körperlichen und seelischen Werten, die es vermittelt, verschafft es dem Offizier die Möglichkeit, Einblick in das Innenleben seiner Leute zu nehmen. Beim Spiel kommt oft hemmungslos zum Durchbruch, was während Jahren im Manne geschlummert hat. Der Erwachsene wird zum Kinde. So erkennt der Offizier den klug Berechnenden, den Zagen, den Draufgänger, den Feigen, den Helfenden, den Rücksichtsvollen. Gewiss ein wertvolles Mittel, ein Mittel, das dem Vorgesetzten über manche Schwierigkeit in der Behandlung seiner Untergebenen hinweghilft.

In Schulen und Kursen, aber auch in den Wiederholungskursen sollten bei günstiger Witterung auch das *Schwimmen und Baden* gepflegt werden. Das Hauptgewicht ist bei der Instruktion auf das Rettungsschwimmen und das Erlernen der Befreiungsgriffe zu legen. Auch hier muss eine gewisse Ordnung herrschen, wenn der Erfolg sich einstellen soll. Dies verhindert aber nicht, dass die Schwimmstunde zu einer Erholung im Gewande froher und doch zielbewusster Arbeit gestaltet werden kann.

D. Schluss.

Die unten folgende Uebungssammlung stellt einen Versuch dar, das Turnen im Luftschutz in geregelte Bahnen zu leiten. Als Grundlage und Quelle diente dabei «Das Turnen in der Armee» (provisorische Vorschrift 1940). Der Stoff war somit gegeben. Meine Arbeit bestand lediglich darin, eine Auswahl zu treffen, die den speziellen Bedürfnissen des Luftschutzes Rechnung trägt.

Dass «das Turnen in der Armee» nicht einfach kopiert werden kann, ist klar. Wir haben es im Luftschutz mit ganz anderen Leuten zu tun, als in der Armee. Im Kompagnieverband treffen wir Leute von 18—65 Jahren. Darunter befinden sich Männer, die keinen oder einen nur unvollständigen Turnunterricht genossen haben. Eine gewisse Linkischkeit und ein schwerfälliges Gebaren ist nicht selten zu beobachten. Es fehlt die rasche und doch überlegte Reaktion, das schnelle, richtige Handeln im rechten Moment. Ein Mann, der nicht geistesgegenwärtig, mutig, kräftig und ausdauernd ist, um sich aus einem brennenden oder einstürzenden Hause durch Abseilen, Springen, Kriechen oder Klettern zu retten, ist verloren. Mit andern Worten: die militärisch-fachliche Ausbildung muss durch körperliche Uebungen ergänzt werden. Nur so erreichen wir das Ziel, vollwertige Luftschutzsoldaten zu erziehen. Die kleine Anleitung möchte diesem Zwecke dienen.

Uebungssammlung.

I. Allgemeines.

Für die Truppen der Luftschutzorganisationen mit ihrer kurzen Dienstzeit beschränkt sich das Turnen im allgemeinen auf die Frühturnstunde. Dies hat zur Folge, dass das Programm nicht überladen werden darf. Der Unterricht selbst sollte, wenn irgend möglich, von einem Fachmann (Offizier) erteilt werden.

II. Stoffprogramm.

Die Frühturnstunde weist folgende Uebungsgruppen auf:

- a) die anregenden Uebungen;
- b) die Trainingsübungen;
- c) das Leistungsturnen, z. B. stafettenartige Laufübungen, verbunden mit Springen, Werfen, Kriechen; gelegentlich auch Klettern und Hangeln an der Stange oder am Seil, Partnerübungen, einfache Spiele.

Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit, speziell in Ausbildungskursen, wird es angezeigt sein, im Sommer auch das Schwimmen zu berücksichtigen. Rettungsübungen!

a) Die anregenden Uebungen.

1. Gehen und Laufen im Wechsel, verbunden mit Knieheben, Hüpfen auf einem oder auf beiden Beinen, Mühlkreisen der Arme;
2. Hindernissprünge: Flanke über eine Mauer, Sprung über einen Bach, Böcklispringen über einen Kameraden, usw.;
3. Laufen, verbunden mit Kriechen, Ueberrollen, usw.;
4. Gehen auf den Zehen, Gehen in der Kauerstellung, usw.

In der Frühturnstunde von 30 Minuten Dauer nehmen die anregenden Uebungen höchstens fünf Minuten in Anspruch.

b) Die Trainingsübungen.

Vorbemerkung: Wegweisend sind hier die Uebungen des Turnprogramms aus «Das Turnen in der Armee» (prov. Vorschrift 1940). Für das Turnen im Luftschutz genügt es aber, wenn aus diesem Programm je nach der zur Verfügung stehenden Zeit, eine Auswahl von Uebungen getroffen wird (s. Lektionsbeispiele am Schluss!).

1. *Hüpfübung:* Hüpfen a. O. mit Armkreisen vw. und rw. = *Kreisen*;
2. *Dehnübung:* Armschwingen zur Vorhalte und sofortiges Armschlagen sw. schräg hoch mit Nachfedern = *Federn*;
3. *Kauerübung:* Armschwingen vwh., Kauern mit Armsenken und zweimaligem Nachwippen = *Kauern*;
4. *Wippübung:* Armschwingen swh., Rumpfbeugen vw. mit Armsenken sw. und zweimaligem Nachwippen = *Wippen*;
5. *Streckübung:* Grätschstellung: Kauern mit Armschwingen abwärts zwischen den gegrätschten Beinen hindurch und Nachwippen, Strecken mit Armschwingen vwh. und Nachfedern = *Strecken*;
6. *Schrägwippübung:* Grätschstellung: dreimaliges Rumpfwippen links schräg vw. zum Berühren des Bodens ausserhalb des linken Fusses, Rumpfstrecken mit Armschwingen zur Hochhalte und sofort gegengleiche Uebung = *Schrägwippen*;

7. *Seitenübung:* Grätschstellung: Hochhalte der Arme, Armkreisen beidarmig links sw., Rumpfbeugen links sw. und zweimaliges Nachwippen, dann sofort gegengleiche Uebung = *Seitbeugen*;

8. *Drehübung:* Grätschstellung: Vorhalte der Arme, Rumpfdrehen links mit Armschwingen in der Horizontalen links sw. und Nachfedern, sofort gegengleich, dann Rumpfbeugen vw. und Rumpfdreh-schwingen links und rechts sw. mit ausgiebigem Mitschwingen der Arme = *Drehen*;

9. *Sprungübung:* Hüpfen a. O.; auf die 5. und 7. Zeit Sprung a. O. mit Hochreissen der Knie; gelegentlich auch Sprung ins Hohlkreuz mit Armschwingen vwh., oder Seitgrätschen mit Armschwingen swh. = *Springen*.

Die Trainingsübungen nehmen zehn Minuten in Anspruch.

c) Leistungsturnen.

1. Stafettenartige Laufübungen. Dreier-, Vierer- oder Fünferreihen (je nach Zahl der Turnenden): Stafettenlauf mit Umkehren (Strecke: Hinweg 20 bis 30 m, Anforderungen steigern). — Variationen: a) Der Läufer hält ein Stafettenholz in der rechten Hand; Uebergabe vorbereiten! b) Der Läufer hält einen Hohlball in der Hand, während des Laufes wirft er ihn in die Höhe, lässt ihn fallen und fasst ihn wieder; er nimmt ihn während des Laufes unter dem linken und rechten Bein durch; die Uebergabe erfolgt durch Zuwerfen oder Prellen; c) in der Laufstrecke werden Hindernisse gelegt, so dass der Läufer gezwungen ist, zu springen oder zu kriechen; dabei ist es wertvoll, ihm irgendeinen Gegenstand in die Hand zu geben, den er beim Lauf mitnehmen muss. Der nächste Läufer darf erst starten, wenn ihm dieser Gegenstand übergeben worden ist. d) Am Ende der Laufstrecke steht das Klettergerüst. Der Läufer muss, bevor er den Rückweg antreten darf, eine gewisse Höhe erklettern (Anforderungen steigern); der Läufer muss von Stange zu Stange hangeln, muss einen Ueberschlag machen, usw.

2. Vierer-, Achter- oder Zehnerreihen (je nach Zahl der Turnenden): Lauf um die Reihe. Der hinterste Mann läuft rechts neben seiner Reihe nach vorn, um den Vordersten herum nach rückwärts. Wie er bei seinem Vordermann vorbeiläuft, gibt er ihm einen Schlag auf die Schulter, worauf dieser startet, ebenfalls nach vorn läuft, nach rückwärts läuft, um den Letzten herumgeht und beim Vorwärtslaufen seinen Vordermann durch einen Schlag auf die Schulter ermächtigt, zu starten. — Variationen: Beim Laufen nach vorn hüpfert er auf einem Bein; an Stelle des Laufens kriecht er unter den gegrätschten Beinen seiner Kameraden durch; der Läufer schlängelt sich nach vorn.

3. Tunnelball: Aufstellung wie bei 1. Der vorderste Mann rollt einen Ball zwischen den gegrätschten Beinen seiner Kameraden nach hinten. Der letzte Mann nimmt den Ball auf, läuft nach vorn und rollt den Ball nach hinten. Variationen wie bei 2.

4. Stützsprünge über Mauern, tief gestellte Reckstangen usw., Weitsprung, Hochsprung (Anforderungen steigern).

5. Klettern und Hangeln am Klettergerüst.

6. Partnerübungen: a) Schaukeln zu zweien; b) Hinkampf; c) Ziehen und Schieben (Griff der rechten [linken] Hände; wer ist der Stärkere?)

7. Spiel: Jägerball (grosser Hohlball oder weicher Jägerball).

III. Lektionsbeispiele.

Beispiel Nr. 1.

a) Teil 1:

1. Appellübungen: Auf zwei Glieder Sammlung, Achtung steht! Rechtsum!
 2. Vorwärts — Marsch! Mühlkreisen der Arme!
 3. Laufschrift — Marsch! Sprung über den Bach.
 4. Dauerlauf 2—3 Minuten.
 5. Geöffnete Aufstellung.
- Zeit 5 Minuten.

b) Teil 2:

1. Uebung Nr. 1 = Kreisen;
 2. Uebung Nr. 3 = Kauern;
 3. Uebung Nr. 5 = Strecken;
 4. Uebung Nr. 8 = Drehen;
 5. Uebung Nr. 9 = Springen (Hochreissen der Knie).
- Zeit 10 Minuten.

c) Teil 3:

1. Stafettenlauf mit Umkehren. Der Läufer hält einen Hohlball in den Händen; während des Laufes wirft er ihn in die Höhe, lässt ihn fallen und fängt ihn wieder (die Uebergabe erfolgt durch Zuwerfen);
 2. Tunnelball;
 3. Hinkampf.
- Zeit 10—15 Minuten.

Beispiel Nr. 2.

a) Teil 1:

1. Appellübungen wie 1. Beispiel, dazu Antreten auf verschiedenen Seiten;
 2. Gehen, Hüpfen auf dem linken Bein, auf dem rechten Bein, auf beiden Beinen;
 3. Laufen, auf Pfiff: Ueberrollen (nur auf Rasenplätzen);
 4. Sprung über ein Hindernis (Zaun, Latte, usw.);
 5. Geöffnete Aufstellung.
- Zeit 5 Minuten.

b) Teil 2:

1. Uebung Nr. 2 = Federn;
 2. Uebung Nr. 3 = Kauern;
 3. Uebung Nr. 6 = Schrägwippen;
 4. Uebung Nr. 7 = Seitbeugen;
 5. Uebung Nr. 9 = Springen (Seitgrätschen).
- Zeit 10 Minuten.

c) Teil 3:

1. Stafettenlauf mit Umkehren. Der Läufer hält ein Stafettenholz in der Hand. Stabübergabe erklären!
 2. Uebung 1, aber während des Laufens wirft der Läufer das Holz in die Höhe und versucht es zu fassen;
 3. Wettklettern an den schrägen Stangen;
 4. Schaukeln zu zweien (Rücken an Rücken, Arme einhängen: absitzen und aufstehen).
- Zeit 15 Minuten.

Beispiel Nr. 3.

a) Teil 1:

1. Appellübungen wie 1. und 2. Beispiel;
 2. Gehen mit hohem Knieheben, auch Laufen mit hohem Knieheben;
 3. Böcklispringen über einen Kameraden;
 4. Laufen, auf Pfiff: Sprung in die Höhe zum Kauern;
 5. Geöffnete Aufstellung.
- Zeit 5 Minuten.

b) Teil 2:

1. Uebung Nr. 1 = Kreisen;
2. Uebung Nr. 2 = Federn;
3. Uebung Nr. 3 = Kauern;
4. Uebung Nr. 6 = Schrägwippen;
5. Uebung Nr. 8 = Drehen;
6. Uebung Nr. 9 = Springen (Sprung ins Hohlkreuz).

c) Teil 3:

1. Lauf um die Reihe (siehe c) Leistungsturnen 2). Erster Lauf gewöhnliches Laufen; 2. Lauf mit Schlängeln nach vorn;
2. Ziehen und Schieben (siehe c) Leistungsturnen 6);
3. Jägerball.

*

Nach dieser Uebungssammlung wurde in Kursen (Ter. Kr. 3) gearbeitet und sie hat sich sehr gut bewährt. Wir hoffen, mit dem Vorstehenden den Kdt. der LO. eine wertvolle Anregung in die Hand zu geben.

Untenstehend findet sich die französische Uebersetzung des Artikels. (Red.)

La gymnastique dans la défense aérienne Par le Lt. Vögeli

A. But.

Le but de l'enseignement de la gymnastique dans la DA est

- 1^o de former des soldats DA agiles, vigoureux et endurants,
- 2^o de développer chez eux le courage, la présence d'esprit, la maîtrise de soi ainsi que la confiance en soi et en ses camarades.

B. Conséquence.

La gymnastique doit être intégrée au programme des écoles, cours d'instruction et cours de répétition.

C. Méthode.

Chaque séance de gymnastique matinale doit commencer par des exercices d'appel de durée très limitée. Un garde-à-vous impeccable, quelques demi-tours, un peu de marche rapide avec changements de direction réveillent les hommes et les préparent à la première partie de la leçon, les exercices de mise en train:

1^o Les exercices de mise en train.

Ils préparent l'esprit et le corps aux exercices d'entraînement et d'application. Ils activent le fonctionnement du cœur et des organes respira-

toires, réchauffent les muscles et permettent d'éviter les accidents provoqués par de brusques efforts. Dans les exercices d'appel, il faut exiger de chacun une exécution impeccable des commandements qui, pour cela, seront donnés d'une manière brève et énergique. Par contre, dans les exercices de mise en train, dont les commandements seront aussi clairs et précis, on pourra laisser aux hommes une certaine liberté dans l'exécution des mouvements, laquelle dépendra des aptitudes physiques individuelles. Comme introduction à une séance de 30 minutes, les exercices d'appel et de mise en train ne dureront pas plus de 5 minutes en tout.

2^o Les exercices d'entraînement.

Appelés généralement exercices préliminaires, c'est à tort qu'ils forment encore souvent la partie principale de la séance de gymnastique. Ils n'en sont qu'un élément, essentiel il est vrai, et doivent être complétés par les exercices d'application et d'adresse, qui permettent seuls d'atteindre le but que nous nous sommes fixé. Cette constatation n'enlève en rien leur valeur comme exercices d'entraînement aux exercices de gymnastique libre; ils restent à la base de toute culture physique.

Chacun des neuf exercices que nous avons choisis contribue à développer un certain groupe de muscles et d'articulation; sans entrer dans les détails de leur valeur physiologique, nous pouvons assurer que leur exécution consciencieuse prépare suffisamment le corps aux exercices d'application et d'adresse. Comme un contrôle très exact de leur exécution est une condition essentielle du succès, l'officier ou le sous-officier qui dirige l'entraînement doit connaître à fond la nature et la valeur de chaque mouvement. Du travail d'amateur ne serait que nuisible. Dès que les exercices d'entraînement sont bien appris, on peut les faire exécuter par l'ensemble de la section ou de la compagnie. Ils ont alors le caractère d'un exercice d'appel et constituent un excellent moyen d'éducation militaire.

Qu'on nous permette encore une indication méthodique: Dans un bref cours de répétition, il faut se contenter d'opérer un choix parmi les neuf exercices; il vaut mieux répéter les mêmes quelques jours de suite que de les apprendre tous superficiellement. (Voir les trois exemples de leçons ajoutés à la liste d'exercices.) Par contre, des cours de plus longue durée permettront d'exécuter le programme en entier. Les exercices d'entraînement ne doivent pas remplir plus d'un tiers de la séance, soit 10 min.

3^o Les exercices d'application et d'adresse.

Ils comprennent des courses d'estafettes en sautant, lançant, rampant et grim pant; des courses de files en sautant et rampant, en zigzags et avec le ballon; le saut, le grimpage à la corde et à la perche, avec ou sans l'aide des jambes, les exercices à deux et les jeux.

Ces exercices forment l'élément le plus utile de la séance de gymnastique, car ils activent et développent d'une manière idéale les ressources physiques et morales du soldat; ils le font courir, sauter, lancer, grimper et ramper et le rendent ainsi robuste, agile, adroit et endurant. Ils sont une école de volonté, de courage et de décision; grâce à eux, l'homme prend confiance en ses propres forces et en celles de ses camarades, il apprend à se maîtriser; de plus, il cultive l'esprit de collaboration. En effet, la plupart de ces exercices étant des concours entre équipes, l'individu doit donner le maximum d'effort non seulement pour son propre compte, mais aussi pour ses camarades, pour la communauté dont il fait partie. La confiance mutuelle et l'esprit d'entraide ainsi acquis sont précieux dans le service actif, la troupe de DA ne pouvant remplir sa tâche que grâce à une collaboration étroite et à une camaraderie effective.

Au point de vue méthodique, il est à noter que, si les exercices d'entraînement peuvent être commandés par des sous-officiers, les exercices d'application ne doivent, par principe, être confiés qu'à un officier qualifié. Les courses d'estafettes et de files ainsi que les jeux, exécutés dans le cadre de la compagnie, seront placés sous une direction unique et énergique. S'il est nécessaire de travailler en petits groupes, par exemple aux perches, au saut et aux exercices à deux, l'officier s'adjoindra des sous-officiers qualifiés comme chefs de groupes. Sans que la discipline militaire cesse de régner pendant ces exercices, il faut y rechercher avant tout l'entrain et l'émulation. Le temps accordé à ces exercices sera de 10 à 15 min.

Encore un mot au sujet des jeux. Ils ne développent pas seulement les facultés physiques et morales du soldat; ils donnent aussi à l'officier d'utiles renseignements sur le caractère de ses hommes, qui se montrent alors parfois sous un jour tout nouveau; c'est au jeu qu'on reconnaît les natures réfléchies, hésitantes ou timides, les caractères combattifs, lâches ou prévenants. Les observations que l'officier aura faites ainsi lui faciliteront souvent ses rapports avec ses subordonnées.

Dans les écoles et les cours, y compris les cours de répétition, il nous paraît indiqué, si les conditions atmosphériques le permettent, de pratiquer également le bain et la natation, surtout la natation de sauvetage. Du bon travail accompli dans l'ordre et la discipline accompagnés d'une saine gaieté fera du bain une heure de récréation bienvenue pour tous.

D. Conclusion.

Par la collection d'exercices suivante, nous nous proposons d'indiquer la voie à suivre pour faire de la gymnastique un élément vraiment utile du programme d'instruction de la DA. Le «Règlement provisoire de gymnastique pour l'armée» (1940) nous ayant fourni la matière, notre tâche

a consisté simplement à opérer un choix adapté aux besoins spéciaux de la DA. Il ne pouvait être question de copier le règlement, vu l'inégalité des aptitudes physiques aussi bien à l'intérieur de la DA que par rapport à l'armée. Dans le cadre d'une compagnie, nous avons des hommes de 18 à 65 ans, dont beaucoup n'ont fait que peu ou pas de gymnastique. Il en suit souvent une certaine gaucherie et lourdeur, les réflexes manquant de rapidité et de précision. Or, un homme surpris dans un bâtiment en feu ou qui s'écroule est perdu s'il n'a la présence d'esprit, le courage, la force et l'endurance nécessaires pour se sauver, soit en s'encordant, soit en sautant, en rampant ou en grim pant. En d'autres termes: L'instruction militaire et technique doit être complétée par la culture physique si nous voulons atteindre notre but, qui est de former des soldats DA à la hauteur de leur tâche. C'est à cela que nous désirions fournir ici une modeste contribution.

Collection d'exercices.

I. Généralités.

Dans la DA, les périodes de service étant de brève durée, le temps réservé à la culture physique est restreint à la demi-heure de gymnastique matinale. Par conséquent, le programme ne doit pas être surchargé. Si possible, on choisira comme moniteur un spécialiste en la matière (officier).

II. La matière.

La séance de gymnastique matinale est composée des groupes suivants:

- a) les exercices de mise en train;
- b) les exercices d'entraînement;
- c) les exercices d'application et d'adresse, par exemple des sortes de courses d'estafettes en sautant, lançant et rampant; à l'occasion, le grimpage à la corde ou à la perche, les exercices à deux, des jeux simples.

Si le temps disponible le permet, surtout dans les cours d'instruction, il est recommandable de faire une place à la natation. Exercices de sauvetage!

a) Les exercices de mise en train.

- 1° Alternativement marcher et courir, en levant les genoux, en sautillant sur une jambe, sur les deux, avec cercle des bras.
- 2° Sauts d'obstacles: saut de flanc par dessus un mur, saut par dessus un ruisseau, saut de mouton par dessus un camarade, etc.
- 3° Alternativement courir et ramper ou culbuter, etc.
- 4° Marcher sur la pointe des pieds, en position accroupie, etc.

Des 30 min. disponibles en tout, cinq au plus seront consacrées aux exercices de mise en train.

b) Les exercices d'entraînement.

Remarque préliminaire: Pour ce chapitre surtout, nous nous sommes inspirés du programme de gymnastique du Règlement provisoire de gymnastique pour l'armée de 1940, dont il suffit de faire un choix adapté aux besoins spéciaux de la DA (voir les exemples de choix sous III).

- 1° *Exercice de sautellement avec cercle des bras:* Sautiller sur place avec moulinet des bras en av. et en arr.
- 2° *Exercice d'extension:* Lever les bras en av., les lancer deux fois de côté en arr. avec extension et relâchement intermédiaire.
- 3° *Exercice de flexion des genoux:* Lancer les bras en av. en h., s'accroupir en laissant tomber les bras et fléchir deux fois les genoux à fond.
- 4° *Exercice de flexion du torse:* Lancer les bras de côté en h., fléchir le torse trois fois en av. en balançant les bras.
- 5° *Exercice de tension:* Station ouverte: Fléchir deux fois les genoux et le torse en av. en tendant les bras en arr. entre les jambes, puis se redresser bras en av. en h. avec deux extensions et relâchement intermédiaire.
- 6° *Exercice de flexion du torse de côté:* Station ouverte: Fléchir le torse trois fois demi à g. en abaissant les bras jusqu'à toucher le sol en dehors du pied g., puis se redresser en tendant les bras en h. Puis ex. contraire.
- 7° *Exercice de flexion de côté:* Station ouverte: Lever les bras en h., puis moulinet des deux bras de côté à g., fléchir trois fois le torse de côté à g. Puis ex. contraire.
- 8° *Exercice de rotation du torse:* Station ouverte: Lever les bras en av., tourner deux fois le torse à g., puis à dr.; fléchir le torse en av., deux fois rotation du torse alternativement à g. et à dr., en balançant fortement les bras en h. à g. et à dr.
- 9° *Exercice de saut:* Sautiller sur place; aux commandements 5 et 7 sauter sur place en levant les genoux aussi haut que possible ou en cintrant les reins et en lançant les bras en av. en h., ou encore en écartant les jambes et en lançant les bras de côté en h.

Les exercices d'entraînement durent 10 min.

c) Les exercices d'application et d'adresse.

1° *Courses d'estafettes avec demi-tour.* Des files de trois à cinq hommes, suivant le nombre des participants, placées les unes à côté des autres; le premier de chaque file part, contourne une marque distante de 20 à 30 m (augmenter progressivement cette distance) et revient; à son arrivée, le deuxième part, etc. — Variantes: a) Le coureur tient un témoin à la main dr.; en préparer la remise! b) Pendant la course, lancer en l'air un ballon et le rattrapper; le passer sous chaque jambe; faire le relai en lançant le ballon au prochain. c) Parsemer le trajet d'obstacles qui forcent le coureur à sauter ou à ramper; l'intérêt augmente si le coureur doit garder à la main un objet servant de témoin. d) Au bout du trajet aller, le coureur doit grimper aux perches jusqu'à une certaine hauteur (qu'on augmentera progressivement), passer d'une perche à l'autre, faire une culbute en se tenant à deux perches, etc.

2° *Courses autour de la file.* Files de quatre, huit ou dix hommes (suivant le nombre des participants). Le dernier homme court à dr. autour de sa file; à son retour, il frappe son voisin à l'épaule, lui donnant ainsi le départ, et se remet exactement à son ancienne place. Tous les coureurs font ainsi le tour de leur file et se remettent à leur ancienne place. — Variantes: Trajet aller en sautillant sur une jambe; parcourir le trajet en rampant entre les jambes écartées des camarades; course en zigzags en contournant les coéquipiers.

3° *Le tunnel.* Files de trois à cinq hommes en station ouverte; le premier passe le ballon sous le tunnel formé par les jambes de ses camarades, le dernier le prend et court se placer devant le premier, etc. — Variantes comme sous 2.

4° Sauts à l'appui par dessus des murs, des barres de reek placées bas, etc., sauts en longueur ou en hauteur (augmenter progressivement les performances).

5° Grimpage à la perche et à la corde, avec ou sans l'aide des jambes.

6° Jeux à deux: a) Bascule à deux (dos à dos, bras entrelacés); b) lutte à cloche-pied (poussées des épaules); c) tirer et pousser (en se donnant la main dr.).

7° Jeu: Balle au chasseur (avec ballon ou petite balle molle).

III. Modèles de leçons.

Premier exemple.

a) Première partie:

Exercices d'appel et de mise en train:

1° Rassemblement sur deux rangs! Garde à vous, fixe! Quart de tour à droite!

2° En avant, marche! Moulinet des bras!

3° Pas de course! Saut par dessus un ruisseau.

4° Pas de course pendant 2 à 3 min.

5° Rassemblement avec intervalles.

Durée: 5 min.

b) Deuxième partie: Exercices d'entraînement:

1° Exercice n° 1: Sautillement avec cercles des bras;

2° Exercice n° 3: Flexion des genoux;

3° Exercice n° 5: Tension;

4° Exercice n° 8: Rotation du torse;

5° Exercice n° 9: Sauter en levant les genoux.

Durée: 10 min.

c) Troisième partie:

Exercices d'application et d'adresse:

1° Course d'estafettes avec demi-tour. Pendant la course, le coureur lance un ballon en l'air et le rattrape; à son retour, il le lance à son camarade qui part aussitôt qu'il l'a attrapé;

2° Le tunnel;

3° Lutte à cloche-pied.

Durée: 10 à 15 min.

Deuxième exemple.

a) Première partie:

Exercices d'appel et de mise en train:

1° Exercice d'appel comme dans le premier exemple, puis rassemblement sur deux côtés;

2° Marcher; sautiller sur la jambe g., sur la dr., sur les deux;

3° Courir; au coup de sifflet: culbute (sur le gazon);

4° Sauter un obstacle (barrière, latte, etc.);

5° Rassemblement avec intervalles.

Durée: 5 min.

b) Deuxième partie: Exercices d'entraînement:

1° Exercice n° 2: Extension;

2° Exercice n° 3: Flexion des genoux;

3° Exercice n° 6: Flexion du torse de côté;

4° Exercice n° 7: Flexion de côté;

5° Exercice n° 9: Saut (en écartant les jambes).

Durée: 10 min.

c) Troisième partie:

Exercices d'application et d'adresse:

1° Course d'estafettes avec demi-tour. Le coureur tient un témoin à la main. Expliquer la technique du relai!

2° Le même exercice; pendant la course, lancer le témoin en l'air et le rattrapper, si possible au vol;

3° Concours de grimpage aux perches inclinées;

4° Bascule à deux (dos à dos, bras entrelacés; s'asseoir et se relever).

Durée: 15 min.

Troisième exemple.

a) Première partie:

Exercices d'appel et de mise en train:

1° Exercice d'appel comme dans les deux exemples précédents;

2° Marcher et courir en levant les genoux aussi haut que possible;

3° Saut de mouton par dessus un camarade;

4° Courir; au coup de sifflet: sauter en ramenant les genoux sous le menton;

5° Rassemblement avec intervalles.

Durée: 5 min.

b) Deuxième partie: Exercices d'entraînement:

1° Exercice n° 1: Sautillement avec cercles des bras;

2° Exercice n° 2: Extension;

3° Exercice n° 3: Flexion des genoux;

4° Exercice n° 6: Flexion du torse de côté;

5° Exercice n° 8: Rotation du torse;

6° Exercice n° 9: Saut (cintrer les reins).

Durée: 10 min.

c) Troisième partie:

Exercices d'application et d'adresse:

1° Course autour de la file; première manche course ordinaire, deuxième manche en se faufilant;

2° Tirer et pousser;

3° Balle au chasseur.

Durée: 15 min.

Seilwerk, Herstellung und Anwendung Von Lt. Max Schio

Nebst den allernotwendigsten Werkzeugen wird der Dienstzweig *Tec* eine grössere Anzahl Seile besitzen. Die Mannschaft wird mit viel mehr Sorgfalt damit umgehen, wenn sie über die Herstellung der Schnur und des Seiles aufgeklärt wird.

Das Rohmaterial, der *Hanf*, wird auf der ganzen Welt produziert. Sein Ursprungsland ist Asien.

China und Russland liefern den besten Hanf, Holland seit Gewinnung des Bodens von der Zuidersee sehr schönen und soliden für stärkste Beanspruchung, wie z. B. für Fallschirme. Der bis 1,4 m hohe Hanf, ein krautiges Maulbeergewächs, wird nach der Ernte geröstet und gehechelt. Aus Samen und Trieben tropischer Formen, besonders