Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 155 (1989)

Heft: 9

Artikel: Fitness im US-Heer

Autor: Fantoni, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-59405

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

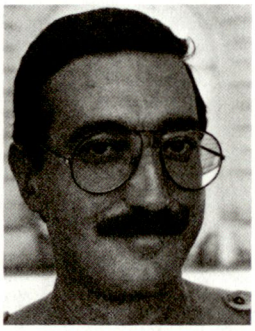
Download PDF: 19.07.2025

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

Fitness im US-Heer

Marcel Fantoni

Kontakte mit militärischen Schulen im Ausland zeigen immer wieder, dass nicht nur der intellektuellen und psychischen Ausbildung grosser Wert zukommt, sondern auch dem physischen Training hohe Bedeutung beigemessen wird. Im US-Heer gilt die Fitness des Schülers als selbständiges Selektionskriterium. Dies gilt auch für die Ausbildung in Fort Benning.
Fort Benning liegt im Bundesstaat Georgia, USA, nahe der Stadt Columbus, zirka 160 Kilometer südlich von Atlanta (geographische Breite wie Marokko). Fort Benning gilt als «Home of the Infantry» und bedeckt eine Fläche von 25×30 Kilometern.
Absolventen pro Jahr: zirka 67 000;
Aktive Truppen: zirka 27 000;
Klima April bis Oktober: 35 bis 40 Grad Celsius;
Luftfeuchtigkeit: grösser als 90 Prozent.



Marcel Fantoni, Instr Of BAINF, Rainstrasse 13, 8955 Oetwil an der Limmat; Auslandkommandierung: Fort Benning, USA, 1987/88, Projektleitung Schweiz. Sanitätseinheit in Namibia, Hptm i Gst, Kdt ai Füs Bat 63.

1. Fitness – Vorbild

Follow me

Die beiden Worte «Follow me – folgt mir oder mir nach» sind die Leitworte in der Führungsphilosophie von Fort Benning. «Follow me», schrie ein US Bat Kdt in einer sehr kritischen Lage während der Rückeroberung der Philippinen durch die Amerikaner 1944. Das Bat stürmte nach dem Ausstieg aus den Landungsbooten einen Sandstrand hinauf, geriet unter sehr heftigen feindlichen Beschuss, und mit schweren Verlusten zog sich die Spitzenkompanie Richtung Ufer zurück. Mit dem «Follow me»-Ruf und dem eigenen Voranstürmen zwang der Bat Kdt die Truppe in den Angriff zurück und schliesslich zum ersten Sieg in der ganzen Landeaktion. Die ist das Schulbeispiel für das Motto «Follow me». Nur ein physisch und psychisch robuster Chef kann mit dem Beispiel führen und vorangehen.

Im US-Heer wird der Fitness der Schüler grösste Bedeutung beigemessen, wie dies folgende Aussage aus dem 1. Kapitel des Turn- und Sportreglementes des US-Heeres belegt: «Die physische Fitness bildet die entscheidende Grundlage für das erfolgreiche Bestehen im Gefecht. Die Lehren aus Grenada und dem Falklandkonflikt belegen diese Aussage deutlich.»

1982 führte das US-Heer ein Gewichtsstandard-Programm ein.

2. Fitness – Ausbildung und Lebensqualität

Um den Fitness-Gedanken bei der Truppe durchzusetzen, müssen die zukünftigen Chefs zuerst von der Wichtigkeit der Fitness überzeugt sein und zudem in der Lage sein, die Truppe entsprechend ausbilden zu können. Wie bildet nun das US-Heer seine Chefs auf diesem Gebiet aus?

Zu Beginn der Schule werden die theoretischen Grundlagen von Spezialisten wie Ärzten, Ernährungsberatern usw. vermittelt. Weiter wird den Schülern beigebracht, dass die physische Fitness nur einen Teil der totalen Fitness darstellt. Weitere Faktoren hierzu sind:
- Gewichtskontrolle,
- Diät und richtige Ernährung,
- Nichtrauchen,
- Kontrolle über Medikamenteneinnahme wie Aufbaupräparate usw.
- gezieltes Stressmanagement, Bewältigung von Stress.

Das Heer profitiert in grossem Masse auch von der «Fitnesswelle», die die amerikanische Gesellschaft vor einigen Jahren bereits erfasste. Als Beispiel sind insbesondere Jogging, Body Building und seit neustem Walking (Marschtraining) anzuführen. Die Fitness steigert die Lebensqualität, dabei stehen zwei Gedanken im Zentrum:

1. Verbesserung der Produktivität des Menschen,
2. mehr Spass an der Freizeit und am Leben.

3. Fitness – Fort Benning

Diese Grundsätze gelten auch für die Ausbildung in Fort Benning. Hier wird das ganze Fitnessprogramm nach dem Grundsatz FITT durchgeführt.

Physical training program

Grundsatz: FITT

F	Frequency	3×/Woche
I	Intensity	60-85% Max Puls
T	Time	20 Min, 8-12 Wdhg
T	Type	Herz/Kreislauf, Muskelkraft, Muskelausdauer, Beweglichkeit

Dieser Grundsatz dient dem eigentlichen Schulziel: «Train Infantry leaders to fight and win on the battlefield» – «Infanterie-Führer ausbilden, die auf dem Gefechtsfeld kämpfen und gewinnen».

Das Sportprogramm während der sieben Monate ist ganz auf den US-Army-Fitness-Test ausgerichtet. Dieser Test besteht aus drei Teilen (U1 bis U3): 1. Liegestütz (Anzahl in zwei Minuten, 2. Rumpfbeugen (Anzahl in 2 Minuten), 3. 2-Meilen-Lauf (3,2 Kilometer).

Mittels Punktetabellen werden die Resultate dem Alter entsprechend ausgewertet.
Minimum: 180 Punkte, keine Prüfung unter 60 Punkten, Rekorde 1988: 124 – 115 – 10.18. Durchschnittswerte 1988:

Punktetabelle		100/60 Punkte)	
Alter	U1	U2	U3
20	82/42	92/52	11.54 15.54
30	78/38	82/4	13.18 17.18
40	72/32	73/33	14.42 18.42
50	62/22	67/27	15.36 19.36

270 Punkte (70 – 77 13.36). Die Prüfungen 1 und 2 müssen einzeln absolviert werden. Der Lehrer überprüft die Ausführung äusserst genau. Er liegt neben dem Schüler am Boden und zählt nur korrekte Wiederholungen. Einmal im Monat werden Zwischenprüfungen durchgeführt. Gleichzeitig werden jeweils Gewichtskontrollen vorgenommen. Beispiel: Mann, 180 cm gross, Limite 60 bis 92 kg. Für das erfolgreiche Absolvieren der Schule muss der Schüler den Fitness- und Gewichtstest bestehen. Pro Woche stehen vier bis fünf Sportlektionen auf dem Programm. In Gruppen von 8 bis 11 Mann wird der Unterricht von den Schülern, unter Anleitung und Kontrolle der Lehrer, selber erteilt. Der Unterricht ist obligatorisch. Die Teilnahme wird sehr genau kontrolliert. Wegen der klimatischen Verhältnisse werden die Lektionen von 0600 bis 0700 durchgeführt.

Folgende Themen stehen abwechslungsweise auf dem Programm: 1. Lauftraining (Intervall, Ausdauer [4 bis 6 Meilen, 6 bis 10 Kilometer]. Formationslauf mit Singen; 2. Gewichtstraining im Nautilus (Folterkammer); 3. Mannschaftsspiele (Fussball [brutale Härte, grosse Verletzungsgefahr], Basketball, Frisbee).

Die Fitness der Schüler wird auch mittels Einzelorientierungsläufen getestet. An einem Tag werden zwei solche Läufe durchgeführt. Der erste Lauf wird bei Tag und der zweite bei Nacht gelaufen. Beide Läufe dauern maximal je 3 Stunden. Diese Prüfungen werden in sehr schwierigem Gelände, Busch mit dichtem Unterholz durchgeführt. Das ausgewählte Gelände ist orientierungsmässig sehr schwierig. Die Aufgabe lässt sich nur mit konstanter, präziser Kompassarbeit zeitgerecht lösen. Wer die Prüfungen nicht besteht, muss an freien Samstagen antreten, bis er erfüllt, denn die Orientierungsläufe stellen einen Bestandteil der Schulanforderungen für das Diplom dar.

4. Zusammenfassung

Truppenbesuche bestätigen die generelle Gültigkeit der Aussage, dass das Fitnesstraining im US-Heer einen hohen Stellenwert hat, in der Erkenntnis, dass

– die physische Fitness einen direkten Einfluss auf die Kampfbereitschaft des einzelnen hat,
– die Armee von der Fitnesswelle und Begeisterung der amerikanischen Gesellschaft profitiert,
– in keinem anderen Schulfach die Schulleitung so hart und kompromisslos ist wie im Sport. ■

Wenn Akten schweigen müssen

Genügt Ihr Datenschutz noch in allen Bereichen?

Sicher ist sicher! Verlangen Sie unsere Dokumentation über TARNATOR-Aktenvernichter: vom kleinsten Bürogerät bis zum Grossaktenvernichter.

BORBE WANNER

BORBE-WANNER AG
8953 Dietikon
Silbernstrasse 14
Telefon 01 740 40 22

Seit 50 Jahren die führenden Spezialisten für die sichere Vernichtung aller Informationsträger, die nicht fremdgehen dürfen: Akten, EDV-Listen, Farbbandkassetten usw.

Überall dort, wo's darauf ankommt, sind SpanSet Rundschlingen und Hebebänder im Einsatz. Verlangen Sie Unterlagen.
SpanSet AG, 8618 Oetwil am See
Telefon 01/929 01 21

SpanSet®
Sicher ist sicher