

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 96 (2021)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Physis der Soldaten ist das Kapital der Armee!  
**Autor:** Mattle, Joël  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-977043>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.05.2025

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



Warum machen wir in der Armee Sport? Damit wir unsere Einsätze erfolgreich erledigen können.

## Die Physis der Soldaten ist das Kapital der Armee!

Aus den Hollywood-Filmen kennen wir dies bereits – in einem harten Training werden Soldaten auf ihre Einsätze vorbereitet. Im Hauptteil erfüllen dann die Soldaten unter Druck und körperlicher Belastung den Auftrag. Auch die Schweizer Armee bereit ihre Soldaten mittels gezieltem Programm auf mögliche Einsätze vor.

Maj Joël Mattle (Kdt Stv Kompetenzzentrum Sport der Armee)

Warum machen wir in der Armee Sport? Einfach gesagt: damit wir unsere Einsätze erfolgreich erledigen können. General Guisan sagte anlässlich der Armeemeisterschaften während dem 2. Weltkrieg: «Sport in der Armee ist weder Freude noch Zeitvertreib. Es ist eine militärische Disziplin, ohne die man sich keine Soldaten, keinen Mann und keine Kämpfer vorstellen kann!»

Natürlich ist diese Aussage heutzutage auf die weiblichen Angehörigen der Ar-

mee auszuweiten, die Kernaussage bleibt jedoch bestehen. Wir betreiben Sport, damit jeder Soldat im Einsatz seiner Funktion und Aufgabe nachkommen kann – inklusive einer Reserve!

### Sportwissen der Armee

Für den Sport in der Armee ist das Kompetenzzentrum Sport der Armee (Komp Zen Sport A) verantwortlich. Dieses ist in Magglingen stationiert, unmittelbar in der Nähe des BASPO (Bundesamt für Sport)

und top Sportinfrastruktur. Dabei fallen dem Komp Zen Sport A die Aufgaben der Sportausbildung in der Armee, Ausbildung und Leistungsförderung der Berufsmilitärs, Förderung des Spitzensportes und Unterstützung des CISM (Conseil International du Sport Militaire) zu.

Die Sportausbildung richtet sich dabei auf beide Komponenten aus – Berufsmilitär und Miliz. Im Bereich der Miliz steht hier die Ausbildung und Unterstützung der Militärsportleiter im Vordergrund. Die Militärsportleiter sind anschliessend für das korrekte Umsetzen der Leistungsförderung in den Schulen und Kursen verantwortlich.

### Leistungsbereitschaft fördern

Das Reglement 51.041 Sport in der Armee regelt die sportliche Ausbildung der AdA. In der Rekrutenschule fallen vier Stunden Sport pro Woche an – aufgeteilt in zwei 90 und zwei 30 Minuten Blöcke. Der Sport verfolgt dabei die Förderung der physi-



Bilder: VBS

Der Sport verfolgt dabei die Förderung der physischen Leistungsbereitschaft bei einem militärischen Einsatz.

sehen Leistungsbereitschaft bei einem militärischen Einsatz. Dies führt dazu, Belastungen auch unter Extremsituationen zu ertragen und den erhaltenen Auftrag in der geforderten Qualität zu erfüllen.

Auch die Vorgaben für die Berufsmilitärs sind geregelt. Nicht nur für den Eintritt in das Berufskorps fällt ein Sporttest an, sondern auch nachfolgend während der Anstellung. Bis vor kurzem durften die BM jährlich einen Fitnessstest absolvieren, analog dem bekannten FTA. Dieses Konzept wird im Zusammenhang mit dem Berufsbild 4.0 überprüft.

### Modernes Fitnessstudio

Die meisten Fitnessräume auf den Waffenplätzen sind in der Zwischenzeit veraltet. Im Zuge der sportlichen Leistungsförderung der Soldaten werden diese in

einem Grossprojekt erneuert und standardisiert. So sollen ab dem Jahre 2024 die ersten neuen Fitnessräume in Betrieb genommen werden.

### Athletentrainer in der Miliz

Die sportliche Leistungsförderung steht aber nicht nur in der RS im Zentrum, sondern ist auch für die WK geregelt. Für die Betreuung in der Miliz stehen ausgebildete sog. Militärsportleiter MSL sowie Sport-Offiziere im Einsatz. Durch diese Spezialisten soll auch im WK die funktionsbezogene Einsatzbereitschaft gefördert werden – natürlich im Aufbau auf das persönliche Training zwischen den Kursen.

### Trainiere im #teamarmee


Als Trainingshilfe steht allen das Ready App gratis zur Verfügung. Das Sportpro-

gramm ist in wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen (EHSM) entwickelt worden und kann optimal als funktions-spezifisches Training verwendet werden – oder einfach zur persönlichen Leistungsförderung.

### Physis ist das Kapital der Armee!

Sport in der Armee dient nicht primär der Auflockerung oder dem Kopflüften, sondern ist auf den militärischen Einsatz ausgerichtet.

Durch gezieltes Training soll die körperliche Verfassung der Soldaten auf ihre militärische Funktion ausgerichtet werden.

Im Fokus steht dabei, dass die Soldaten ihre Aufgaben erfüllen können. Für eine erfolgreiche Schweizer Armee! 



Die Sportausbildung richtet sich dabei auf beide Komponenten aus – Berufsmilitär und Miliz.



Sport in der Armee dient nicht primär der Auflockerung oder dem Kopflüften, sondern ist auf den militärischen Einsatz ausgerichtet.