

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Protar**

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

Heft 11

PDF erstellt am: **23.07.2024**

### **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 - Telefon 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. Naedler 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; 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,