

FÜR LEISTUNG, FITNESS UND GESUNDHEIT.

Körperausbildung und Sport
im Österreichischen Bundesheer



WIR SCHÜTZEN ÖSTERREICH.

   [sport.bundesheer.at](https://www.sport.bundesheer.at)



UNSER HEER

IMPRESSUM

Amtliche Publikation der Republik Österreich

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Bundesministerium für Landesverteidigung,
Roßauer Lände 1, 1090 Wien

Inhalt und Quellen: Michael Wenzel [Konzept und Zusammenstellung]; Der Soldat. Österreichische Soldatenzeitung (3/1957); DVbH. Körperausbildung. Teil 1. Allgemeine Grundlagen [Wien 2019]; Durchführungsbestimmungen für den Heeres-Leistungssport [DBHLS-2021]; Hölzl, Thomas [2013]. Die körperliche Leistungsfähigkeit des Soldaten [Truppendienst 2/2013]; Keusch, Gerold [2018]. Sportmotorische Tests beim Bundesheer [Truppendienst 2018]; Miliz-Info. Bildungsanzeiger 2022. September 3/2021. Information für Angehörige der Einsatzorganisation des Bundesheeres; Wenzel, Michael; Vukovic, Peter [2007]. 45 Jahre Partner des Sports. 1962–2007; Informationsbroschüre – Heeres-Sportzentrum. Wien: BMLV; Soldat. Leitfaden für den Dienst im Österreichischen Bundesheer 2020/21; www.bundesheer.at

Redaktionsschluss: Alle gesetzlichen Bestimmungen entsprechen dem Zeitpunkt des Redaktionsschlusses [März 2022]

Weiterführende Informationen: www.bundesheer.at; www.bundesheer.at/sport; <https://de-de.facebook.com/bundesheer>; <https://m.facebook.com/oehsv/>; <https://www.milспорт.one/>; <http://www.cism-austria.at/index.html>

Fotos: Bundesheer (Rene Auer, Christian Debelak, Albin Fuß, Martin Hörl, Helmut Kreimel, Helmut Michel, Harald Minich, Wolfgang Riedlsperger, Sigi Schwärzler, Christoph Seidner, Dominik Stanka, Helmut Steger, HSV Wien – Sektion Leistungsmarsch-Wandern), Markus Frühmann, Alexander Haiden

Druck: Heeresdruckzentrum, 1030 Wien 22-00794

Stand: 2022



AT/028/048



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
UW-Nr. 943

FÜR LEISTUNG, FITNESS UND GESUNDHEIT.

Körperausbildung und Sport
im Österreichischen Bundesheer



UNSER HEER

Inhalt

1. Präambel – Ein Überblick	6
2. Die körperliche Leistungsfähigkeit der Soldatin und des Soldaten	14
2.1 Gesundheit, Fitness, Leistungsfähigkeit	14
2.2 Tendenzen und Entwicklungen	16
2.3 Körperliche Anforderungen an Soldatinnen und Soldaten	17
2.4 Internationale Ansätze	19
2.5 Operatives Querschnittskonzept „Körperliche Leistungsfähigkeit“	21
3. Körperausbildung	26
3.1 Ziele der Körperausbildung	26
3.1.1 Testung der „Militärischen Basisfitness“	26
3.2 Training	28
3.2.1 Allgemeines	28
3.2.2 Wöchentliche Trainingszeit	28
3.2.3 Die Trainingseinheit	28
3.2.4 Ausbildungssystem	29
3.2.5 Ausbildungsinhalte	30
4. Heeres-Sportzentrum (HSZ) – Aufgaben sowie Meilensteine der Entwicklung	38
4.1 Einleitende Worte	38
4.2 Aufgaben des Heeres-Sportzentrums	39
4.3 Meilensteine der Entwicklung	40
5. Leistungssportförderung	48
5.1 Ziele der Sportförderung	48
5.2 Wie werde ich Leistungssportlerin oder Leistungssportler?	49
5.2.1 Einstieg für Männer	49
5.2.2 Einstieg für Frauen	51
5.2.3 Verpflichtung	51
6. Wettkämpfe als motivierender Faktor in der Körperausbildung	54
7. Infrastrukturmaßnahmen	58
8. Unterstützungsleistungen	62
9. Freundschaft durch Sport – der Internationale Militärsportverband (CISM)	66
10. Bewegung und Sport in der Freizeit – Österreichischer Heeressportverband (ÖHSV)	70

1. PRÄAMBEL – EIN ÜBERBLICK



UNSER HEER

1. PRÄAMBEL – EIN ÜBERBLICK

Soldatinnen und Soldaten haben in Österreich und im internationalen Bereich Aufgaben bzw. Aufträge unter unterschiedlichen Umfeldbedingungen zu erfüllen. Rasche Verfügbarkeit, extreme Umweltbedingungen, kulturelle und soziologische Einflüsse und physisch und psychisch belastende Tätigkeiten erfordern eine entsprechende **körperliche Leistungsfähigkeit**. Diese bildet eine notwendige Grundlage, um die **Einsatzbereitschaft der Soldatinnen und Soldaten zur Erfüllung der Aufgaben bzw. Aufträge** zu gewährleisten.

Durch die kontinuierliche und systematische Körperausbildung [KA] wird die Voraussetzung für die erforderliche körperliche Leistungsfähigkeit geschaffen.



◀
Hohe körperliche Leistungsfähigkeit ist Grundvoraussetzung, um sich als Soldatin und Soldat im alpinen Gelände oder Hochgebirge zu bewegen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit [KLF] bestimmt in entscheidendem Maße die Einsatzbereitschaft von Streitkräften. Eine dem modernen Einsatzspektrum der Soldatin und des Soldaten entsprechende KLF kann neben medizinischen Maßnahmen nur durch speziell abgestimmte **Sport- und Ausbildungsprogramme** erlangt und erhalten werden.¹

Die **körperlichen und sportlichen Schwerpunkte im ÖBH** umfassen Körperausbildung für alle Soldatinnen und Soldaten, sportwissenschaftliche Lehre und Forschung sowie Ausbildung von Fachkräften durch den Heeres-Sportwissenschaftlichen Dienst (HSWD), Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Wettkämpfe, Leistungssportförderung, nationale und internationale Zusammenarbeit im sportlichen Bereich (unter anderem Sport Austria, CISM), Sportförderung im Österreichischen Heeressportverband (ÖHSV) sowie Öffentlichkeitsarbeit. Gesundheitsstabilität, ein gewisser Grad an körperlicher Leistungsfähigkeit und eine Leistungsreserve sind die Grundlage einer jeden Soldatin und eines jeden Soldaten,

¹ Bundesministerium für Landesverteidigung (Hg., 2019). Dienstvorschrift für das Bundesheer. Körperausbildung. Teil I. Allgemeine Grundlagen. Wien: BMLV (genehmigt am 26. August 2019), S. 5



Die Symbiose aus Körperausbildung und Sport. Das Skibergsteigen, welches bei den Olympischen Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo erstmals am olympischen Programm steht, hat für das Österreichische Bundesheer im Rahmen der Ausbildung auch einen militärischen Nutzen, da bei dieser Sportart die Leistungsfähigkeit und Wintermobilität der Soldatinnen und Soldaten im alpinen Gelände und bei schwierigen Verhältnissen gefördert wird.

um die Anforderungen des täglichen Dienstbetriebes optimal bewältigen zu können. Diese Merkmale werden im ÖBH als „**Militärische Basisfitness**“ bezeichnet, die jederzeit abrufbar sein muss und die in weiterer Folge die Voraussetzung darstellt, möglichst rasch eine „**Einsetzungsspezifische Fitness**“ zu erreichen.

Um diese „**Militärische Basisfitness**“ zu erlangen, ist ein körperliches Training notwendig, das als **Körperausbildung** bezeichnet wird. Die Körperausbildung stellt einen grundlegenden Teil der Gesamtausbildung dar und hat das Ziel, die physische Leistungsfähigkeit auf den Level der „Militärischen Basisfitness“ zu bringen, die psychische Leistungsbereitschaft zu erhöhen und einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit zu leisten. Weiters soll darüber hinaus die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität auch im Zivilleben angeregt und auch in die Tat umgesetzt werden.

Zur Erhöhung der Motivation und zum Leistungsvergleich von Soldatinnen und Soldaten werden vom Bundesministerium für Landesverteidigung (BMLV) **Sportwettkämpfe**, wie **Heeres- und Bereichsmeisterschaften**, genehmigt bzw. angeordnet. Diese Wettkämpfe berücksichtigen dabei wesentliche Aspekte der militärischen Ausbildung. Zu diesen Wettkämpfen werden fallweise ausländische Delegationen eingeladen. Im Rahmen der Truppenkontakte nehmen umgekehrt Mannschaften des ÖBH aus dem Bereich der Truppe an diversen Wettkämpfen im Ausland teil.



▲ Jeder Rekrut absolviert, ergänzt durch Beratungs- und Informationsgespräche, einen Talentecheck. Ziel ist, die Grundwehrdiener nach ihren Fähigkeiten und Talenten am richtigen Platz einzusetzen. Mit viel Glück kann man auch mit einem Olympiasieger und Weltmeister trainieren, im Bild Snowboarder Benjamin Karl, Olympiasieger 2022 in Peking, fünffacher Weltmeister.

Der **Heeres-Sportwissenschaftliche Dienst** [HSWD] des Heeres-Sportzentrums [HSZ] führt jährlich **Kurse und Ausbildungsmaßnahmen** durch. Dies beinhaltet nicht nur Fortbildungskurse für KA-Fachkräfte [Instruktoren sowie Trainerinnen und Trainer], sondern auch Fortbildungen unter anderem in den Bereichen Militärisches Boxen, Militärische Fitness, Militärischer Fünfkampf sowie Rettungsschwimmen.

Das Österreichische Bundesheer ist Mitglied in der **Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen** [ARGE ÖWRW]. Neben der Aus- und Fortbildung von Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern werden in sportlicher Hinsicht jährlich auch das Österreichische Schwimmabzeichen [ÖSA] und das Österreichische Rettungsschwimmabzeichen [ÖRSA] verliehen. Die jährlich durch die ARGE ÖWRW zur Durchführung gelangende Österreichische Meisterschaft sowie internationale Wettkämpfe im Rettungsschwimmen sind die sportlichen Höhepunkte im Veranstaltungskalender der Österreichischen Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer. Die Mitgliedschaft verpflichtet somit das ÖBH zur Teilnahme und Durchführung von Meisterschaften im Rettungsschwimmen.

Das ÖBH als Teil der Exekutive Österreichs [BMI, BMF, BMJ, BMLV] nimmt regelmäßig alle zwei Jahre an den Winterwettkämpfen [alpin/nordisch] teil. Die Durchführung dieser „**Exekutivmeisterschaften**“ übernimmt das ÖBH im Wechsel mit den anderen Ressorts, um sich im sportlichen Wettstreit zu messen sowie Verbundenheit und Kameradschaft zu dokumentieren und zu fördern.

Die österreichischen Streitkräfte sind seit 1958 **Mitglied des Internationalen Militärsportverbandes (CISM)** und zählen mittlerweile zu einem der aktivsten Staaten dieser zweitgrößten Sportorganisation der Welt. Der Verband wurde am 18. Februar 1948 in Nizza durch die Länder Belgien, Dänemark, Luxemburg, Frankreich und Niederlande gegründet. Absicht des Internationalen Militärsportverbandes ist es, Angehörige von Streitkräften der ganzen Welt über den sportlichen Wettkampf zusammenzuführen. Aus der Mitgliedschaft des ÖBH im CISM ergibt sich die Verpflichtung, Veranstaltungen (v. a. internationale Wettkämpfe und Tagungen) zu beschicken bzw. zu organisieren.

►
Ein wichtiger Partner des ÖBH und des Heeressports in Österreich ist die österreichische Medienlandschaft, im Bild bei den CISM-Weltmeisterschaften im Orientierungslauf in Güssing.



Der Bundesminister für Landesverteidigung wurde in einer parlamentarischen Entschlie-ßung im Jahre 1997 ersucht, in seinem Vollziehungsbereich den **Leistungssport im ÖBH** intensiv zu fördern und insbesondere Spitzensportler (seit 1962 Männer, seit 1998 Frauen, seit 2016 Parasportler) durch Realisierung von Förderungsprogrammen auf rechtlicher Basis zu unterstützen. Für die Durchführung und Umsetzung der Leistungssportförderung wurde, einem weltweiten Trend folgend, im ÖBH schon im Jahre 1962 mit der Heeressport- und Nahkampfschule (HSNS, seit 1999 **Heeres-Sportzentrum/HSZ**) eine eigene Organisations-einheit geschaffen. Die Förderung des Leistungssports im ÖBH wird regional durch die **Heeres-Leistungssportzentren (HLSZ)** bei zweckmäßiger Zusammenziehung von Bundesheer-Leistungssportlerinnen und -sportlern (BHLSpl) betrieben.

Grundsätzlich besteht für Sportlerinnen und Sportler aller Sportarten der Sportfachverbände, die ordentliche Mitglieder von **Sport Austria/Österreichische Bundes-Sportorganisation** sind, die Möglichkeit für eine Nominierung als Bundesheer-Leistungssportlerinnen und -sportler. Sportarten, die in der körperlichen Leistungsfähigkeit unmittelbar mit dem militä-rischen Dienst im Zusammenhang stehen und schwerpunktmäßig im Rahmen des CISM be-trieben werden, werden als **Schwerpunkt-sportarten (SPSpA)**, derzeit Fallschirmspringen, Militärischer Fünfkampf, Orientierungslauf, Schießen/Gewehr (Großkaliber), Schießen/Pis-tole (Großkaliber), Ski/Biathlon, Ski/Langlauf, bezeichnet und im Speziellen vom ÖBH geför-dert. Die Leistungssportförderung durch das ÖBH ist eine der wichtigsten heimischen Sport-fördereinrichtungen. Bei den Olympischen Spielen und Winterspielen stellt das ÖBH immer wieder einen Großteil der heimischen Sportlerinnen und Sportler.

WIR SCHÜTZEN ÖSTERREICH.

HOL DAS BESTE AUS DIR RAUS.
FÜR DICH. UND UNSER LAND.



MEHR AUF [BUNDESHEER.AT](https://www.bundesheer.at)



UNSER HEER

Das Österreichische Bundesheer setzt die Vorgaben der Bundesregierung und des österreichischen Sports zur Förderung des Spitzensports mit nachfolgenden Zielen um:

- ▶ die Repräsentanz Österreichs bei internationalen Wettkämpfen [Olympische und Paralympische Spiele, WM und EM] zu gewährleisten
- ▶ den österreichischen Spitzensportlerinnen und -sportlern eine Chancengleichheit gegenüber Sportlerinnen und Sportlern anderer Nationen einzuräumen und
- ▶ ihnen während des Dienstes als Soldatin oder Soldat sowie Vertragsbediensteter den Anschluss an die internationale Weltspitze zu ermöglichen.

Die Leistungssportförderung erfolgt nach den Vorgaben eines praxisorientierten Konzeptes, womit dem BMLV die Möglichkeit eröffnet wird, durch Vorbildwirkung den Breitensport zu forcieren und damit einen wesentlichen Beitrag für die Volksgesundheit und für ein einsatzbereites Heer zu leisten. Leistungssport ist auch richtungweisend für neue Erkenntnisse und Entwicklungen, die ihren Niederschlag in der Aktualisierung der militärischen Körperausbildung finden sollen.

Der **Österreichische Heeressportverband** (ÖHSV) ergänzt den dienstlichen Sport im ÖBH. Der ÖHSV als Dachorganisation aller neun Heeressport-Landesverbände (HSLV) bietet seinen Mitgliedern [Kadersoldatinnen und -soldaten, GWD, Zivilistinnen und Zivilisten] eine sinnvolle Freizeitgestaltung. In sportlicher Hinsicht wird neben der Förderung des Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsports bis hin zur Leistungssportförderung ein besonderes Augenmerk auf die Jugend- und Nachwuchsarbeit gelegt. Der ÖHSV organisiert in Zusammenarbeit mit dem ÖBH nationale und internationale Sportwettkämpfe [Biathlon-Weltcup, Marc-Aurel-Marschtage etc.].



Traditionell ehrt das ÖBH jährlich seine erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler. Im Rahmen von Österreichs größter Open-Air-Sportveranstaltung, dem „Tag des Sports“, werden im Zuge des „Military Sports Award“ in den Kategorien Sportlerin und Sportler des Jahres, Trainerin und Trainer, Behindertensportlerin und -sportler, Newcomerin und Newcomer sowie Mannschaft des Jahres ausgezeichnet. Generalstabschef Robert Brieger übergab die Preise an die erfolgreichen Soldatinnen und Soldaten, im Bild Sportler des Jahres 2019, der Sportkletterer Jakob Schubert.

2. DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



UNSER HEER

2. DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DER SOLDATIN UND DES SOLDATEN²

Kondition, Wissen und Können sind das Kapital der Soldatin und des Soldaten. Unterschiedliche Funktionen bedingen unterschiedliche Voraussetzungen. Eine aufgabenbezogene und einsetzorientierte körperliche Leistungsfähigkeit erfordert neue Wege in der Sportausbildung.

Gesamtgesellschaftliche Entwicklungen deuten heute auf einen zunehmenden körperlichen Leistungsrückgang und auf ein vermehrtes Auftreten von gesundheitlichen Einschränkungen hin. Demgegenüber stehen steigende militärische Einsatzanforderungen, weshalb in vielen Streitkräften an der Entwicklung von Programmen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Soldatinnen und Soldaten gearbeitet wird. Mit dem operativen **Querschnittskonzept „Körperliche Leistungsfähigkeit“** legte das zuständige Bundesministerium für Landesverteidigung ein Bekenntnis zur Gesundheitsförderung seiner Bediensteten durch körperliche Aktivität sowie zu einer den aktuellen und zukünftigen Aufgaben des Österreichischen Bundesheeres angepassten körperlichen Leistungsfähigkeit seiner Soldatinnen und Soldaten ab.

Die körperliche Leistungsfähigkeit steht nach dem heutigen Wissensstand und zahlreichen Analysen von Gefechtssituationen für die Bewältigung vieler militärischer Tätigkeiten außer Zweifel. Die NATO Research Group 17 beurteilt die körperliche Leistungsfähigkeit von Soldatinnen und Soldaten als Grundvoraussetzung, um militärische Aufgaben (Marschieren mit Gepäck, Transport und Handhabung von militärischem Gerät, Stellungsbau etc.) bewältigen zu können. Was und wie viel aber muss eine Soldatin und ein Soldat leisten können, um „fit for the job“ zu sein? Wie unterscheiden sich die Leistungsanforderungen im Soldatenberuf je nach Waffengattung, Funktion, Einsatzszenario etc., und sind in diesem Zusammenhang motorische, anthropometrische oder physiologische Besonderheiten zu berücksichtigen? Welche körperlichen Eigenschaften muss eine Soldatin und ein Soldat aufweisen, um ihre bzw. seine Aufgaben und Aufträge im Frieden und im Einsatz nachhaltig und ohne Leistungseinbußen erfüllen zu können?

2.1 Gesundheit, Fitness, Leistungsfähigkeit

Die Grundlage jeglicher körperlicher Trainierbarkeit, (militär-)spezifischer Fitness und Leistungsfähigkeit ist die **Gesundheit**. Bereits in der Definition der World Health Organization [WHO] von 1946 wird Gesundheit nicht als die bloße „Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“, sondern vielmehr als ein „Zustand eines vollkommenen körperlichen, geistigen

² Hölzl, Thomas [2013]. Die körperliche Leistungsfähigkeit des Soldaten.
In: Truppendienst, Ausgabe 2/2013, Seite 15-23

und sozialen Wohlbefindens“ bezeichnet. Gesundheit als Grundvoraussetzung menschlichen Handelns und menschlicher Lebensqualität ist dabei durch verschiedene Vorbedingungen (Erbbild, Lebensumfeld etc.) sowie individuelle Verhaltensweisen (Ernährung, körperliche Aktivität, medizinische Vorsorge etc.) bestimmt bzw. beeinflusst.

Fitness ist ein Ausdruck für die Handlungskompetenz eines Menschen in seinem jeweiligen Umfeld, also ein Zustand einer im psychischen und physischen Bereich guten Leistungsbereitschaft für eine spezifische Aufgabe. Die allgemeine Definition der U.S. Army [Field Manual 20–21] sieht Physical Fitness als „the ability to function effectively in physical work, training and other activities and still have enough energy left to handle any emergencies which may arise“. Körperliche Fitness im militärischen Sinn ist demnach klar aus den spezifischen Anforderungen eines Arbeitsplatzes bzw. einer militärischen Funktion abzuleiten, entsprechende Leistungsreserven für Notfälle inkludierend.



▲ Seit 2015 sind sportmotorische und militär-spezifische Tests für Grundwehrdiener und seit 2016 auch für Kaderanwärterinnen und Kaderanwärter vorgesehen.



▲ Diese verfolgen im Wesentlichen zwei Ziele: Einerseits den körperlichen Ist-Zustand festzustellen, andererseits die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu dokumentieren.

Leistungsfähigkeit unterliegt im Militär einer eigenen Definition und Terminologie. Der Begriff „Fitness“ beinhaltet im Wesentlichen auch die verschiedenen Ausprägungen von Leistungsfähigkeit (körperliche, psychische, spezifische militärische Fähigkeiten etc.), die allesamt Einflussfaktoren für die Bewältigung militärischer Aufgaben und Tätigkeiten darstellen. Im militär-sportwissenschaftlichen Sinn könnte man Leistungsfähigkeit als Gradmesser der körperlichen Einsatztauglichkeit von Soldatinnen und Soldaten sehen. Aufgrund der Breite des möglichen Einsatzspektrums des ÖBH können körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness als Maß der tatsächlichen Handlungskompetenz im militärischen Umfeld definiert werden, indem standardisierte, aber auch variable Umfeldbedingungen durch umfassende körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten ertragen und kompensiert werden können.

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness bedingen einander und können durch eigenverantwortliches Handeln (Aktivitäten, Ernährung, Alltagsgewohnheiten etc.) oder auch durch dienstliche Maßnahmen und Vorschriften wesentlich beeinflusst werden. Die positiven Aus-

wirkungen von gezielter körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport im Hinblick auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sind mittlerweile umfangreich belegt. Die tatsächliche Leistungsfähigkeit und Fitness von Soldatinnen und Soldaten ist jedoch immer ein Produkt aus

- ▶ gesundheitlichen (medizinischen) Voraussetzungen, z. B. orthopädische und kardiorespiratorische (Herz und Atmung betreffend) Belastbarkeit,
- ▶ trainingsinduzierten körperlichen Anpassungen, z. B. Kraftausdauerleistungsfähigkeit und koordinatives Leistungsvermögen sowie
- ▶ psychologischen Leistungsvoraussetzungen (z. B. Stresstoleranz) und umfassender militärischer Ausbildung.

2.2 Tendenzen und Entwicklungen

Der Lebensstil als wichtige Grundlage der Gesundheit erlaubt heute teils bedenkliche Voraussagen über die sozialmedizinische Entwicklung der Weltbevölkerung (Rückenerkrankungen als häufigste Ursache des Arbeitsausfalls, Herz-Kreislauf-Erkrankungen als häufigste Todesursache in den Industrieländern, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen etc.). Derartige negative „Zivilisationserscheinungen“, deren Ursachen häufig mit Fehlernährung und Bewegungsmangel, daraus resultierendem Übergewicht sowie deren Folgeerkrankungen in Zusammenhang gebracht werden können, betreffen auch das Österreichische Bundesheer. Zum einen berührt dies den Gesundheits- und Leistungszustand des potenziellen Kadernachwuchses, zum anderen ist hinsichtlich der gesamtgesellschaftlichen Gesundheitsentwicklung auch mit erhöhten Krankenstandszeiten der Ressortangehörigen zu rechnen.

Aktuelle Daten belegen, dass die oben umrissenen Entwicklungen auch vor der österreichischen Gesellschaft nicht haltmachen: So sind beispielsweise im Alterssegment von 6 bis 14 Jahren bereits mehr als 20 Prozent der Buben übergewichtig. Interne Daten aus einer Stichprobe von mehr als 1.000 Stellungspflichtigen bestätigen diese Tendenzen. Unter anderem wurde ermittelt, dass etwa 35 Prozent der jungen Männer über regelmäßige Rückenschmerzen klagen, 25 Prozent skoliothische Fehlhaltungen (Wirbelsäulenkrümmung) aufweisen und annähernd ein Viertel der Stellungspflichtigen übergewichtig ist. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit der jungen Generation leidet unter den Folgeerscheinungen des Bewegungsmangels und der Fehlernährung. So zeigt eine breit angelegte Längsschnittstudie der finnischen Streitkräfte mit knapp 400.000 Probanden eindrucksvoll den Rückgang der Fitness einrückender Rekruten der vergangenen 30 Jahre auf. Exemplarisch kann hier angeführt werden, dass sich die Ausdauerleistungsfähigkeit von 1979 bis 2004 um 12 Prozent (Rückgang der 12-Minuten-Laufleistung von 2.760 Metern auf 2.434 Metern) verschlechterte und der Kraftausdauerindex der wesentlichen Muskelgruppen innerhalb eines kurzen Zeitraumes (1992 bis 2004) einen Rückgang von etwa 20 Prozent verzeichnete, während das Körpergewicht im vergleichbaren Zeitraum (1993 bis 2004) im Durchschnitt von 70,8 Kilogramm auf 75,2 Kilogramm anstieg.

Auch im Österreichischen Bundesheer konnte anhand von mehreren Querschnittstudien des Heeres-Sportzentrums festgestellt werden, dass am Beginn des Grundwehrdienstes nur noch etwa ein Drittel der Rekruten über eine altersgemäß entsprechende Ausdauerleistungsfähigkeit verfügt, während bereits zwei Drittel der Einrückenden nach den gängigen Normwerttabellen als „unterdurchschnittlich“ zu beurteilen sind.

2.3 Körperliche Anforderungen an Soldatinnen und Soldaten

Der verminderten Belastbarkeit, Trainierbarkeit und körperlichen Leistungsfähigkeit der jungen Bevölkerung stehen militärische Aufgaben und Rahmenbedingungen gegenüber, die heute höhere körperliche Anforderungen an die Soldatinnen und Soldaten stellen. Von ihnen werden höchstmögliche Wirksamkeit, Beweglichkeit und Durchhaltefähigkeit auch unter widrigen und ungewohnten Umfeldbedingungen erwartet. Das Einsatzspektrum in den Auslandseinsätzen kann dabei der Soldatin und dem Soldaten mitunter körperlich anstrengende, regelmäßig zu erbringende Leistungen [wie Lagerbau, ausgedehnte Fußpatrouillen, Kampf im urbanen oder gebirgigen Umfeld, Einsatz bei großer Kälte oder Hitze] abverlangen. Auch die Einsätze im Inland fordern Soldatinnen und Soldaten, die phasenweise hohen Belastungen [beispielsweise bei Einsätzen zur Hilfeleistung bei Katastrophen] standhalten müssen.



◀ Die Alpin- sowie die Gebirgsausbildung ist besonders in Österreich als ein Gebirgsland von größter Bedeutung.

Der Beruf der Soldatin bzw. des Soldaten kann zahlreiche Tätigkeiten umfassen, die hohe körperliche und oftmals zugleich erhebliche psychische Anforderungen stellen. Nicht nur die realen Bedrohungssituationen in den Einsätzen selbst, sondern die wehrtechnischen Weiterentwicklungen führen bisweilen eher zu einer Zu- denn zu einer Abnahme der körperlichen Belastungen der Soldatinnen und Soldaten. Eine moderne Ausrüstung geht oft mit einer hohen Gewichtsbelastung, insbesondere hervorgerufen durch zusätzliche Ausrüstungsgegenstände [ballistischer Schutz, komplexe Kommunikations-, Informations- und Waffensysteme] einher. Dabei können mitunter Gewichtsmassen auftreten, die nicht von allen bewältigt

werden können und sogar körperlich sehr gut trainierte Soldatinnen und Soldaten an die Grenze der individuellen Belastbarkeit bringen. Eine „optimale“ Last sollte 30 Prozent des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass 45 Prozent Zusatzgewicht die körpergewichtsbezogene Lastobergrenze darstellen sollten.

Das Tragen hoher Lasten ist nur einer von vielen Aspekten, die eine entsprechende körperliche Leistungsfähigkeit der Soldatinnen und Soldaten erforderlich machen, insbesondere um verletzungsbedingte Ausfälle aufgrund körperlicher Überlastung vorzubeugen. Auch die eingeschränkte Sauerstoffaufnahme bei Höhenexposition (Afghanistan), besondere klimatische Bedingungen wie Hitze (Irak), Kälte (alpines Gelände) oder Schlafentzug haben beispielsweise Auswirkungen auf die körperliche Leistungsbereitschaft und erfordern spezielle Maßnahmen im Sinne einer spezifischen körperlichen Einsatzvorbereitung. Die militärsportwissenschaftliche Forschung spricht mittlerweile von Soldatinnen und Soldaten als „Tactical Athlete“ mit körperlichen Anforderungen, die mit einer Leistungssportlerin und einem Leistungssportler vergleichbar sind. Im Unterschied zum Leistungssport, wo die trainingsmethodische Vorbereitung in der Regel auf Hochleistungsphasen ausgerichtet wird, muss eine Soldatin und ein Soldat eine immanente Leistungsbereitschaft aufweisen, um möglichst kurzfristig einsetzbar zu sein oder zumindest in kurzen Zeiträumen auf spezifische Einsatzerfordernisse „körperlich abgestimmt“ werden zu können.



▲ Märsche, verschiedene Überprüfungsstationen wie Fernmeldedienst, Karten- und Geländekunde, ABC-Selbstschutz, Erste Hilfe sowie als Höhepunkt die Kampfbahn können Inhalte der allgemeinen Basisausbildung für Grundwehrdiener sein.

2.4 Internationale Ansätze

Die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen und Auswirkungen von Bewegungsmangel und Fehlernährung sind globale Phänomene, die mittlerweile nicht mehr ausschließlich die industrialisierten Länder betreffen. Der Problematik rückläufiger Gesundheits- und Leistungsentwicklung der jungen Bevölkerungsschichten bei gleichzeitig zunehmenden körperlichen Anforderungen im militärischen Bereich wird international mit erheblichem Forschungsaufwand begegnet. Insbesondere Armeen mit hohem (internationalem) Einsatzaufkommen investieren beträchtliche Ressourcen in den Bereich der Herstellung, Verbesserung und Erhaltung der psychophysischen Leistungsfähigkeit ihrer Soldatinnen und Soldaten. Dies geschieht einerseits in Form von wehrtechnischen Entwicklungen und ergonomischen Ausrüstungslösungen (Rucksack- und Bekleidungsdesigns, optimierte Lastverteilungen von militärischem Gerät etc.) und andererseits durch interdisziplinäre Maßnahmen zur Erhöhung der motorischen, physiologischen und psychologischen Leistungskenngrößen der Soldatinnen und Soldaten. Weitreichende Recherchen in diesem Themenbereich haben ergeben, dass in Abhängigkeit von Wehrsystem und militärischen Einsatzszenarien zwar methodische Unterschiede in den einzelnen Armeen erkennbar sind, dennoch international ähnliche Tendenzen bzw. Arbeitsergebnisse im Hinblick auf systemische Maßnahmen zur Herstellung einer militärspezifischen körperlichen Leistungsfähigkeit abgeleitet werden können.

Die Grundlage solcher Maßnahmen stellt dabei jeweils eine detaillierte Analyse der Einsatz- und Gefechtsszenarien sowie der konkreten Aufgaben und Tätigkeiten der einzelnen Soldatinnen und Soldaten dar. Nach Kenntnis und Kategorisierung der auftretenden bzw. zu erwartenden Einsatzbelastungen werden diese mit sportwissenschaftlichen, medizinischen und psychologischen Methoden analysiert, um daraus spezifische Anforderungsprofile für Truppenkörper, Waffengattungen und militärische Funktionen abzuleiten. So zeigen internationale Forschungen, dass für die Bewältigung charakteristischer infanteristischer Aufgaben unter anderem eine relative Sauerstoffaufnahme-fähigkeit von mindestens $45 \text{ ml}^{\text{min}^{-1} \text{kg}^{-1}}$ – dies entspricht einer 2.400-m-Laufleistung in ca. 11:30 Minuten – erforderlich ist. Zur Erreichung und Erhaltung dieser Basisleistungsfähigkeit ist körperliches Training im Ausdauerbereich im Ausmaß von etwa zwei bis drei Wochenstunden notwendig.

Die Kenntnis der funktionsspezifischen Anforderungen und deren Einflussfaktoren bildet die Grundlage für weiterführende Maßnahmen zur gezielten Personalauswahl und -entwicklung, für die systematische Planung militärischer Ausbildung und des körperlichen Trainings sowie für die Implementierung von Leistungsprüfsystemen. Internationale Forschungsergebnisse beschreiben auch einsatzrelevante körperliche Leistungsanforderungen, die unabhängig von der militärischen Funktion und Waffengattung von allen Soldatinnen und Soldaten zu erbringen und zu bewältigen sind.

Im Hinblick auf diesen „kleinsten gemeinsamen Nenner“ soldatischer Tätigkeiten werden häufig das Marschieren mit Gepäck, die Handhabung und der manuelle Transport von Lasten, das Überwinden von Hindernissen sowie der Stellungsbau genannt.



Der Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit findet in den meisten Armeen bereits bei der Rekrutierung eine Abbildung: Eine Überprüfung der motorischen Grundeigenschaften mit Schwerpunkt Kraft, Ausdauer und Körperkoordination sowie anthropometrischer Charakteristika (z. B. fettfreie Körpermasse) kann Hinweise auf spezielle körperliche Eignungen geben und damit für eine optimierte Personalzuteilung zu Waffengattungen oder Truppenkörpern genutzt werden. Einige Armeen (z. B. Großbritannien und Niederlande) setzen zusätzlich bei der Personalrekrutierung auf die Leistungsfeststellung mittels militärspezifischer Belastungsformen (insbesondere Gepäckmärsche, Heben und Tragen von Lasten sowie das Überwinden von Hindernissen in militärischer Ausrüstung).

In den Armeen mit hoher Einsatzdichte werden bereits funktionsspezifische Fitnessmodelle umgesetzt. Dabei werden die Körperausbildung sowie die wiederkehrenden Leistungskontrollen mithilfe von (länderspezifisch unterschiedlichen) Clustersystemen auf Waffengattungen, Truppenkörper und militärische Funktionen ausgerichtet. Gemeinsam ist diesen Systemen ein stufenförmiger, langfristiger und nach sportwissenschaftlichen Methoden und Kriterien geplanter, systematischer Leistungsaufbau. Dabei wird vorerst durch allgemeine körperliche Trainingsformen eine konditionelle Grundlage geschaffen, um die Belastbarkeit für militärspezifische Anforderungen zu erhöhen. Auf der Basis ausreichender konditioneller Fähigkeiten werden, sukzessive aufbauend, funktions- und letztlich einsatzspezifische Trainingsformen und Leistungskontrollen eingesetzt, um die jeweilige militärisch relevante körperliche Leistungsfähigkeit herzustellen und zu erhalten.

Insgesamt wenden westliche Armeen mit hohem Einsatzaufkommen eine Modellstruktur zum Erreichen einer entsprechenden körperlichen Leistungsfähigkeit an, die auf den Bedarf (militärische Einsatzszenarien), die Personalaufbringung (Rekrutierung und Auswahl), die Funktion (Spezialisierung) und die Intensität (Einsatzbezug) ausgerichtet ist.

2.5 Operatives Querschnittskonzept „Körperliche Leistungsfähigkeit“

Im ÖBH gibt es Bestrebungen, den Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit an die internationalen Entwicklungen und Modelle anzupassen. Konkret wurde schon im Juni 2011 das operative **Querschnittskonzept „Körperliche Leistungsfähigkeit“** als umfassende und verbindliche Planungsgrundlage im gegenständlichen Themenbereich verfügt. Ziel dieses Konzeptes ist die Beschreibung jener Rahmenbedingungen, Anforderungen und Prinzipien, die eine aufgabenbezogene und einsatzorientierte körperliche Leistungsfähigkeit im ÖBH sicherstellen können.

Im **ersten Teil des Konzeptes** werden Grundlagen und allgemeine Voraussetzungen für die Gesundheitsförderung und Leistungsentwicklung durch körperliche Bewegung und Aktivität im ÖBH behandelt. Weiters werden allgemeine und spezifische Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit von Soldatinnen und Soldaten im aktuellen und zu erwartenden Aufgabenspektrum des ÖBH beschrieben und militärische Fitnessmodelle im internationalen Vergleich dargestellt. Zudem werden die Aufgabenbereiche und Möglichkeiten der Sportwissenschaft im Militär diskutiert, um die Optimierung der körperlichen Leistungsvoraussetzungen für den Dienst im ÖBH voranzutreiben. Es wird auch eine umfassende Systematik vorgestellt, die konkrete Maßnahmen im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit über die Soldatinnen- bzw. Soldatenlaufbahn hinweg [von der Stellung bis zum Einsatz] beschreibt und das Zusammenwirken aller beteiligten Fachdienste berücksichtigt.



► Die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung hat im ÖBH einen hohen Stellenwert.

Das **„Kernstück“** des Konzeptes ist ein für die spezifischen Voraussetzungen und Bedingungen im Ressort Landesverteidigung entwickeltes **Fitnessmodell**. Ziel dieses Modells ist es, die Einsatzbereitschaft des ÖBH durch aufgabenbezogene Fitnessstufen, optimierte Belastungsstrukturen, zielgerichtete Trainingsprogramme und angepasste Steuer- und Kontrollmechanismen zu steigern, um die Voraussetzungen für eine zielorientierte Personalauswahl, für die Ausbildung, die Einsatzvorbereitung und den Einsatz im Teilbereich der körperlichen Leistungsfähigkeit zu schaffen.

Das Fitnessmodell bezweckt die nachhaltige Verfügbarkeit von gesunden und leistungsfähigen Ressortangehörigen. Es stellt ein dynamisches System zur aufgaben- bzw. anforderungsbezogenen Kategorisierung der verschiedenen Personengruppen im Hinblick auf die körperlichen Leistungsvoraussetzungen dar und erfasst diese in vier grundlegenden Dimensionen bzw. aufbauenden Fitnessstufen, die im Konzept ausführlich und detailliert beschrieben werden:

- ▶ Die **erste Ebene („Allgemeine Fitness“)** beabsichtigt das Schaffen bzw. das Erhalten einer arbeitsplatzbezogenen motorischen Handlungskompetenz mittels körperlicher Aktivität im Sinne der Prävention und der Erhaltung der für den Arbeitsplatz erforderlichen Gesundheit. Eine Zuordnung zu dieser Fitnessstufe erfolgt ausschließlich für Personen mit niedrigen bis mittleren körperlichen Alltagsbelastungen (z. B. Verwaltungstätigkeit). Trainingsmethodische Schwerpunkte sind gesundheitsorientierte und präventive Bewegungsprogramme.
- ▶ Die **zweite Ebene („Militärische Basisfitness“)** beruht auf Gesundheit und guten körperlichen sowie psychischen Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung allgemeiner militärischer Aufgaben und Tätigkeiten. Ziel und Trainingsschwerpunkt sind hier eine adäquate Ausprägung und Erhaltung allgemeiner motorischer Grundfähigkeiten [Kraft, Ausdauer, Koordination] und darauf aufbauend ein grundlegendes militärisches Belastungsmuster (wie Gepäcksmarsch, Heben und Tragen von Lasten, Überwinden von Hindernissen).
- ▶ In der **dritten Ebene („Funktionsspezifische Fitness“)** stehen spezielle körperliche und psychische Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung (waffengattungs-)spezifischer militärischer Aufgaben und Tätigkeiten im Vordergrund. Wesentliche Komponente dabei ist die Fähigkeit, charakteristische körperliche und psychische Belastungsspitzen der jeweiligen Funktion tolerieren zu können. Ziel ist eine umfassende Ausprägung und Erhaltung waffengattungsspezifischer Fähigkeiten (Fähigkeitskataloge) sowie funktionspezifischer Fertigkeiten (individuell, gefechtstechnisch, taktisch). Die trainingsmethodische Schwerpunktsetzung liegt daher auf militärspezifischen Belastungsformen. In besonderen Fällen kann aufgrund erhöhter oder nicht gänzlich beurteilbarer Gesamtbelastungen (z. B. hohe Belastungs- bzw. Einsatzdichte über längere Zeiträume, besondere klimatische Bedingungen) eine spezielle Anpassung der körperlichen Leistungsfähigkeit an die jeweilige Einsatzcharakteristik notwendig werden.
- ▶ In einer **vierten Ebene („Einsatzadaptation“)** sollen daher im Bedarfsfall die funktionspezifischen Leistungsvoraussetzungen für den jeweiligen Einsatzraum optimiert werden, damit einsatzindividuelle körperliche und psychische Belastungsspitzen auch über längere Zeiträume gemeistert und kompensiert werden können. Dies beinhaltet trainingspezifische Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit im jeweiligen Einsatzraum.



Die Ausbildung zur Heeresbergführerin und zum Heeresbergführer in Österreich als Spezialistin und Spezialist für Einsätze im Gebirge sind international sehr anerkannt und setzt eine sehr hohe funktionspezifische Fitness voraus.

Im **zweiten Teil des Konzeptes „Körperliche Leistungsfähigkeit“** werden strukturelle Ableitungen und notwendige Maßnahmen für die Umsetzung des Fitnessmodells im BMLV beschrieben. Dabei werden die jeweiligen organisatorischen, inhaltlichen, strukturellen und personellen Rahmenbedingungen und Erfordernisse für die Implementierung der einzelnen Fitnesssebenen behandelt.

Die wesentliche Zielsetzung des Konzeptes ist die Ausrichtung der Körperausbildung der Soldatinnen und Soldaten auf jene Erfordernisse, die sich aus dem Einsatz im In- und Ausland, bezogen auf Waffengattung und Funktion, ableiten lassen. Im Hinblick auf eine nachhaltige Verfügbarkeit von gesunden und leistungsfähigen Soldatinnen und Soldaten sowie Bediensteter und Bediensteten sieht das Konzept zudem die Einrichtung einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge für alle Ressortangehörigen im Sinne der Prävention und Gesunderhaltung durch gezielte körperliche Aktivität vor.

3. KÖRPERAUSBILDUNG



UNSER HEER

3. KÖRPERAUSBILDUNG

3.1 Ziele der Körperausbildung

Gesundheitsstabilität, ein gewisser Grad an körperlicher Leistungsfähigkeit und eine Leistungsreserve sind die Grundlage einer jeden Soldatin und eines jeden Soldaten, um die Anforderungen des täglichen Dienstbetriebes optimal bewältigen zu können. Diese Merkmale werden im ÖBH als „Militärische Basisfitness“ bezeichnet, die jederzeit abrufbar sein muss und die in weiterer Folge die Voraussetzung darstellt, möglichst rasch eine „Einsatzspezifische Fitness“ zu erreichen.

Um diese „Militärische Basisfitness“ zu erlangen, ist ein körperliches Training notwendig, das als Körperausbildung bezeichnet wird. Die Körperausbildung stellt einen grundlegenden Teil der Gesamtausbildung dar und hat das Ziel, die physische Leistungsfähigkeit auf den Level der „Militärischen Basisfitness“ zu bringen, die psychische Leistungsbereitschaft zu erhöhen und einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit im Sinne (primär) präventiver Aspekte zu leisten. Weiters soll darüber hinaus die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität auch im Zivilleben angeregt und auch in die Tat umgesetzt werden.



3.1.1 Testung der „Militärischen Basisfitness“

Zur Überprüfung der „Militärischen Basisfitness“ werden militärspezifische Tests (MST) und sportmotorische Tests (SMT) durchgeführt. Die dabei im Ergebnisprotokoll festgestellten Werte dienen zur Einschätzung der Leistungsfähigkeit von Soldatinnen und Soldaten, sie sind die Grundlage für entsprechende Trainingsprogramme und ermöglichen außerdem eine Beurteilung der Leistungsentwicklung im Grundwehrdienst.

Die Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten erfolgt mithilfe folgender **sportmotorischer Tests** (SMT):

- ▶ dem Medizinballstoß (MBS)
- ▶ dem Koordinationssternlauf (KSL)
- ▶ dem Rumpfkrafttest (RKT)
- ▶ dem Liegestütz (LST)
- ▶ dem 2.400-m-Lauf oder dem Shuttle Run

Diese sportmotorischen Tests werden durch die Messung der beiden anthropometrischen Parameter

- ▶ Körpergewicht sowie Körpergröße und
- ▶ Taillenumfang

erweitert.

Die Überprüfung der militärischen Grundanforderungen erfolgt mithilfe folgender **militärspezifischer Tests (MST)**:

dem „**Soldatenparcours**“ (SPC), bestehend aus 4 Stationen

- ▶ Bewegen im Gelände
- ▶ Ziehen von Lasten
- ▶ Tragen von Lasten
- ▶ Heben und Ablegen von Lasten

und dem **Eilmarsch** (EM3.2) über 3,2 km.

Jede Testperson erhält eine individuelle Auswertung.

Die Durchführung der Tests erfolgt zu Beginn und im Laufe der Ausbildung in einem Abstand von ca. 3 Monaten.

Koordinationssternlauf



Rumpfkrafttest



Eilmarsch



Soldatenparcours





3.2 Training

3.2.1 Allgemeines

Training bedeutet: Eine auf einen bestimmten Zweck bezogene Wiederholung von körperlichen Belastungen. Training ist sozusagen „Lernen des Körpers“. Training muss dabei regelmäßig, strukturiert, wiederholend und ergänzend, vor allem aber zielgerichtet erfolgen. Training ohne Ziel ist kein Training, daher ist die Körperausbildung von Soldatinnen und Soldaten an deren tatsächlichen Aufgabenstellungen orientiert.

Was früher meist selbstverständlicher Bestandteil des Lebensalltags war (Heben, Tragen, Gehen, Laufen, Springen usw.), ist heute, in unserer hochtechnisierten Gesellschaft, fast schon die Ausnahme. Bewegungsmangel führt dazu, dass wir weit weniger leisten können, als uns aufgrund unserer angeborenen Vorbedingungen eigentlich möglich wäre. Dazu kommt noch, dass Bewegungsmangel auf längere Sicht nicht einfach nur faul, sondern fast immer krank, durchaus auch schwer krank macht (Diabetes, Herzinfarkt können heute auch ganz klar auf Bewegungsmangel zurückgeführt werden!).

Aus diesen beiden Gründen, also Zweckorientierung bezüglich der soldatischen Aufgaben und Gesunderhaltung (während und nach dem Soldatinnen- bzw. des Soldatenlebens), werden in der KA Bewegungsreize gesetzt, sodass es im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur zu Anpassungsvorgängen kommt, die eine Verbesserung bzw. Optimierung dieser Systeme bewirken.

3.2.2 Wöchentliche Trainingszeit

Grundsätzlich wird die tägliche Stunde Körperausbildung nach den Prinzipien des Trainings jeden Soldaten bis zum Ende des Grundwehrdienstes begleiten.

3.2.3 Die Trainingseinheit

Die Trainingseinheit ist der elementare Baustein der Körperausbildung. Als Teil eines systematisch aufbauenden Trainingsprozesses bildet sie inhaltlich, zeitlich und organisatorisch

ein in sich geschlossenes Ganzes. Im Wesentlichen wird in einer Trainingseinheit Konditionstraining sowie Techniktraining als Vorbereitung für das Ablegen von Leistungsprüfungen und Zulassungsprüfungen, das Erreichen von Ausbildungszielen und die Teilnahme an Wettkämpfen betrieben.

Sowohl aus Gründen der ökonomischen Nutzung von Ausbildungszeit (z.B. Verhältnis reiner Trainingszeit zur Körperpflege) als auch durch die zeitlich begrenzte Belastbarkeit des Organismus beim Training sind die Trainingseinheiten der Körperausbildung grundsätzlich mit

- ▶ 60 Minuten Mindestdauer und
- ▶ 90 Minuten Höchstdauer vorgegeben.

In Ausnahmefällen sind Trainingseinheiten über 90 Minuten zulässig.

Der Aufbau der Trainingseinheit umfasst

- ▶ Einleitung,
- ▶ Hauptteil und
- ▶ Schluss



3.2.4 Ausbildungssystem

Unter dem Aspekt der körperlichen Belastung bestehen die Anforderungen des Dienstes sowohl aus militärspezifischen als auch aus allgemeinen körperlichen Aktivitäten.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist es vor allem aus trainingsmethodischer Sichtweise erforderlich, den gesamten Trainingsprozess in

- ▶ **eine allgemeine** und in
 - ▶ **eine spezifische Körperausbildung**
- zu unterteilen.**

Die allgemeine Körperausbildung dient vor allem dem Erreichen bzw. Erhalten eines Mindestmaßes an körperlicher Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Dabei stehen mit Schwergewicht allgemeine Ausbildungsinhalte (z.B. Laufen, Krafttraining) im Vordergrund.

Im Rahmen der Auftragserfüllung werden von Soldatinnen und Soldaten **militärspezifische körperliche Aktivitäten** mit teils sehr hohen Beanspruchungen abverlangt. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist ein **spezifisches Training** notwendig. In dieser **spezifischen Körperausbildung** stellt die vermehrte Anwendung militärspezifischer **Trainingsformen** einen fließenden Übergang der KA zu militärischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sicher.

3.2.5 Ausbildungsinhalte

Ausbildungsinhalte in der Körperausbildung sind:

- ▶ Krafttraining,
- ▶ Ausdauertraining,
- ▶ Beweglichkeitstraining,
- ▶ Schnelligkeitstraining,
- ▶ Militärspezifische Trainingsformen und
- ▶ Spiele.

Praktische Inhalte der Körperbildung					
KRAFT	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	SCHNELLIGKEIT	MILITÄRSPEZ. TRAINING	SPIELE
ohne/mit Gerät im Krafraum mit Gymnastik- band bzw. -ball K2 K3	ALLGEMEIN Lauf Rad fahren Schwimmen Skilanglauf Inlineskate Nordic Walking Mountainbiken Rollerskillauf SPEZIFISCH Marsch Orientierungslauf Tourenskillauf	Goldene 5 Übungssammlung Dehnen	Start-, Sprung-, Sprint-, Reaktionsübungen Koordinations- übungen Wurf Stoß (ÖSTA)	Hindernislauf HGr-Werfen Marsch Biathlon/ Schießen unter Belastung Sportklettern Zweikampfsportarten Skilauf/alpin Skibergsteigen Alpines Klettern	Kleine Spiele Große Spiele

Krafttraining

Ein fitnessorientiertes Krafttraining bedeutet nicht nur den Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch eine Erhöhung der Belastbarkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates. Ein zweimaliges Krafttraining pro Woche sollte somit ein fester Bestandteil des Konditionstrainings sein, wobei hierbei das Kraftausdauertraining und das Hypertrophietraining das Schwergewicht bilden.

Beim ÖBH werden die Kraftfähigkeiten z. B. in der Kraftkammer, auf der Hindernisbahn oder auch mit den **Kampf-, Kraft- und Koordinationsübungen „K3“** trainiert. Um dem unterschiedlichen Leistungsvermögen der Soldatinnen und Soldaten Rechnung zu tragen und um eine Überbelastung zu vermeiden, werden für die Ausübung Leistungsgruppen gebildet.

Kraft-Hindernisbahn

1



2



3



Die Übungsreihe „K3“ vereint zehn Übungen aus den Bereichen [Nah-]Kampf, Kraft und Koordination. Es werden dadurch nicht nur konditionelle und koordinative Fähigkeiten trainiert, sondern darüber hinaus werden auch jene Fähigkeiten geschult, die **Voraussetzungen** für den **militärischen Nahkampf** darstellen.

Kampf-, Kraft- und Koordinationsübungen „K3“

1



Kampfhaltung frontal

2



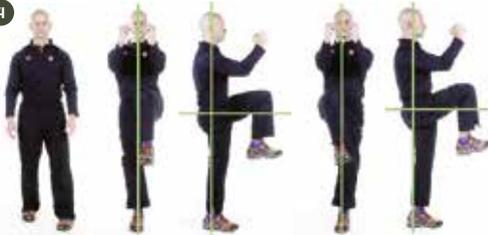
Kampfhaltung seitlich

3



Handflächenstoß

4



Kniestoß

5



Liegestütz

6



Grätschsprung mit Armstoßen

7



Kniebeuge

8



Rumpfspannen

9



Diagonalsprung

10



Rumpfheben

Ausdauertraining

Das Ausdauertraining ist ein unverzichtbarer Bestandteil jedes Fitnessstrainings. Durch eine Vielzahl positiver Auswirkungen eines richtig dosierten Ausdauertrainings lassen sich sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit (Herz-Kreislauf-System, Energiebereitstellung) optimieren als auch Risikofaktoren (Bluthochdruck, Übergewicht, Stress etc.) reduzieren. Vor allem der Lauf ist die am häufigsten praktizierte Form des Ausdauertrainings. Aber auch durch Nordic Walking, Radfahren, Mountainbiken, Inlineskaten, Langlaufen und Schwimmen wird die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert.

Durch die Bildung von Leistungsgruppen und die Durchführung eines herzfrequenzgesteuerten Ausdauertrainings wird auch hier der jeweilige körperliche Leistungszustand der Soldatinnen und Soldaten berücksichtigt. Somit ist die Grundlage für eine effektive und effiziente Leistungssteigerung gegeben.

Beweglichkeitstraining

Die Beweglichkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführung. Ihre optimale Ausbildung hat einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der anderen konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit). Auch die Ausführung von Fertigkeiten wird maßgeblich von der Beweglichkeit mitbestimmt. Eine ausgewogene Kombination vor allem von Kraftübungen und Dehnübungen ist hierbei anzustreben. Im Österreichischen Bundesheer wird z. B. mit den standardisierten „**Goldenen 5**“ die Muskulatur je nach Zielstellung gedehnt.

Dehnungsübungen – „Die Goldenen 5“



Unterschenkel



Oberschenkel vorne



Oberschenkel hinten



Hüftmuskulatur



Oberarm

Schnelligkeitstraining

Der Bereich der Schnelligkeit findet in der Körperausbildung seinen Niederschlag als Vorbereitung zur Ablegung des Österreichischen Turn- und Sportabzeichens (ÖSTA) und vor allem im Bereich der verschiedenen Spielformen.

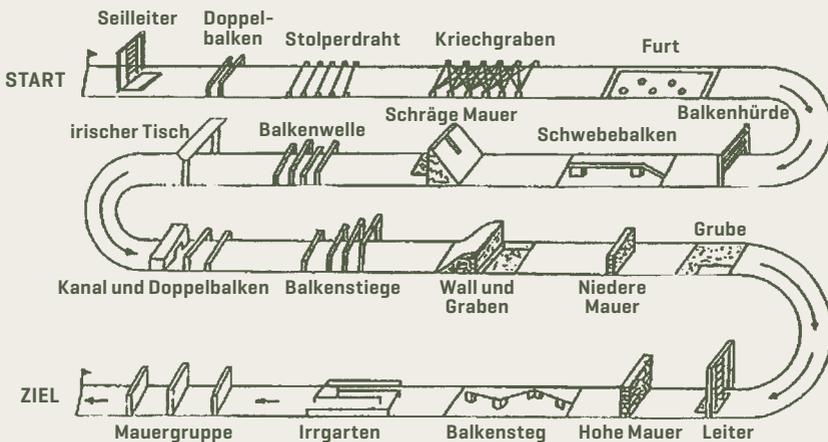
Militärspezifische Trainingsformen

Von den Soldatinnen und Soldaten werden militärspezifische körperliche Aktivitäten mit teils sehr hohen Beanspruchungen abverlangt. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist ein spezifisches Training notwendig.



In dieser spezifischen Körperausbildung stellt die vermehrte Anwendung militärspezifischer Trainingsformen (z.B. der Hindernislauf auf der Hindernisbahn) einen fließenden Übergang der Körperausbildung zu militärischen Fertigkeiten sicher.

Hindernisbahn



Voraussetzung für das Training an der Hindernisbahn ist eine gediegene Vorbereitung des Bewegungsapparates. Dazu ist ein wochenlanges Training vor allem der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) erforderlich.

Eine komplexe Mischung an speziellen Krafteigenschaften, Beweglichkeit, Ausdauervermögen, Griff- und Trittsicherheit, Distanzgefühl, Mut und Selbstüberwindung werden von den Soldatinnen und Soldaten beim Überqueren der 20 Hindernisse über die gesamte Länge von 500 m abverlangt. Insgesamt sind ca. 35 Höhenmeter in Form von Leitern, Mauern und Balken zwischen 1 und 5 m Höhe zu überwinden.

Militärisches Boxen

Selbstverteidigung bzw. Nahkampf stellt eine Basisfertigkeit jeder Soldatin und jedes Soldaten dar. Die Fertigkeiten der Selbstverteidigung und des Nahkampfes in Zusammenhang mit Anwendung einsatzbezogener Körperkraft sind sowohl im Inland als auch bei internationalen Einsätzen zur Auftrags-erfüllung unumgänglich.



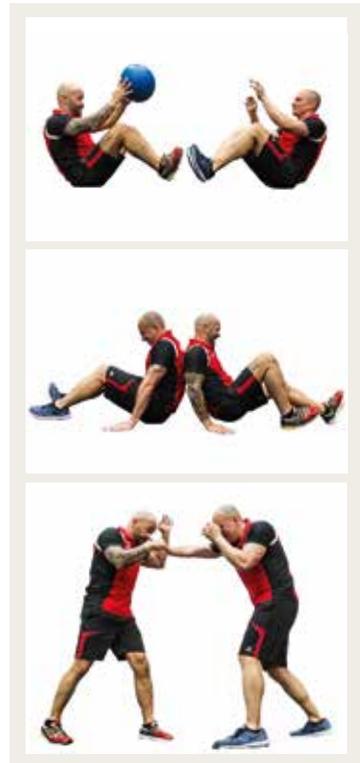
Militärisches Boxen ist eine auf das Militär zielgerichtete Kampfsportart als Vorausbildung für Selbstverteidigung, Anwendung von Zwangsgewalt und Militärischem Nahkampf und dem Ziel der Entwicklung spezieller konditioneller, koordinativer Belastbarkeit und von psychischen, sozialen und charakterlichen Eigenschaften durch kontrolliertes Sparring und Wettkämpfe im Leichtkontakt mit einem strikten Wettkampfglement.

Spiele

Spiele stellen in der Körperausbildung ein stark motivierendes Element dar. Die Belastung wird in der Spielsituation oft gar nicht als solche empfunden. Die Spiele haben aber nachweislich positive Auswirkungen auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es werden die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) als auch die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung im Raum etc.) in komplexen Situationen geschult und verbessert.

Weiters werden die sozialen Komponenten wie Teamgeist und Kampfgeist gefördert. Auch die Vermittlung von Disziplin und Ordnung in Form der Beachtung von Regeln sind positive Effekte bei der Spielausübung.

Kurz gesagt zählen Spiele im Trainingsprozess ebenfalls zu den Bausteinen, die zur Erreichung und Erhaltung der „Militärischen Basisfitness“, aber auch im Sinne eines gesundheitsorientierten Trainings für die Zeit nach dem Präsenzdienst notwendig und sinnvoll sind.



4. HEERES-SPORTZENTRUM (HSZ)



UNSER HEER

4. HEERES-SPORTZENTRUM (HSZ) – AUFGABEN SOWIE MEILENSTEINE DER ENTWICKLUNG

4.1 Einleitende Worte

Das Heeres-Sportzentrum (HSZ) ist neben der Athletenbetreuung im Zuge der Spitzensportförderung [aktuell werden rund 495 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler gefördert] auch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Sportfachpersonal verantwortlich. Außerdem unterstützt es in Kooperationen mit den **Österreichischen Bundessportakademien** (BSPA) die heeresinternen Akademien und Schulen bei der Durchführung der Körperausbildung. Der **Heeres-Sportwissenschaftliche Dienst** (HSWD) betreibt militär-sportwissenschaftliche Forschung mit Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit im militärischen Bedingungsgefüge sowie in speziellen Bereichen des Leistungssports.

Das HSZ behandelt beispielsweise sportwissenschaftliche Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit im militärischen Bedingungsgefüge. Im Zentrum stehen dabei motorisch-konstitutionelle Anforderungsprofile sowie die Optimierung der körperlichen Leistungsvoraussetzungen für den militärischen Dienst im ÖBH. Somit deckt die sportwissenschaftliche Zelle des HSZ ein sehr breites Spektrum ab und bearbeitet Forschungsprojekte für die Truppe, bei denen Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit beispielsweise von Soldatinnen und Soldaten und Waffengattungen bis hin zum Leistungssport behandelt werden.

Organisatorisch ist das HSZ so aufgestellt, dass sich eine Abteilung der Leistungssportförderung, eine Abteilung der militär-sportwissenschaftlichen Forschung sowie der spezifischen Aus-, Fort- und Weiterbildung von Kadersoldatinnen und Kadersoldaten sowie eine Abteilung unter anderem dem Personalwesen, der Ausbildungsvorhaben sowie der Öffentlichkeitsarbeit widmet.

Auf höchster Ebene arbeitet das **BMLV** – im Speziellen die Abteilung Marketing und Sport sowie das zuständige Referat Sportwissenschaften & Körperausbildung der Abteilung Ausbildungsgrundsätze – eng mit dem HSZ zusammen.

Das Ressort Landesverteidigung und das HSZ arbeiten außerdem im Bereich der Sportausbildung mit dem zuständigen Ministerium für Unterricht, im Bereich der Spitzensportförderung mit den zuständigen Ministerien für Inneres [Polizeisport] und Finanzen [Zollkader], der Österreichischen Sporthilfe sowie Sport Austria und den Bundes-Sportfachverbänden zusammen. In gemeinsamer Abstimmung stehen hier vor allem Leistungsbeurteilungen, Personalplanungen sowie Ausbildungsinhalte am Programm.



▲
Bei den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking sind 47 der insgesamt 106 Olympia-Athleten Heeressportlerinnen und -sportler, dies entspricht 45 Prozent des Olympia-Kaders des ÖOC. Die Heeressportler gewinnen fünf der 18 Medaillen. Korporal Jan Hörl und Korporal Daniel Huber gewinnen gemeinsam mit den ehemaligen Heeressportlern Stefan Kraft und Manuel Fettner die Goldmedaille im Skisprung-Teambewerb.

4.2 Aufgaben des Heeres-Sportzentrums

Leistungssportförderung

- ▶ Athletinnen und Athleten: Beurteilung und Mitwirkung in der Auswahl für Aufnahme und Weiterverpflichtung,
- ▶ Führung der Schwerpunktsportarten,
- ▶ Betreuung der Sportarten von Sport Austria,
- ▶ Organisation von und Entsendung zu Veranstaltungen des Internationalen Militärsportverbands (CISM).

Sportausbildung im Österreichischen Bundesheer

- ▶ Zentrale Aus-, Fort- und Weiterbildung von Sportfachpersonal,
- ▶ Unterstützung der heeresinternen Akademien und Schulen bei der Durchführung der Körperausbildung,
- ▶ Betreuung und Beratung in sportwissenschaftlichen Bereichen sowie Weiterentwicklung, Dokumentation und Umsetzung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse.

Erarbeitung sportwissenschaftlicher Grundlagen

- ▶ Entwicklung von Eignungs- und Auswahlverfahren für die Kaderauswahl in Kooperation mit dem Heeres-Personalamt (HPA)
- ▶ Entwicklung diverser Leistungsprüfverfahren mit unmittelbarer Ausrichtung auf den jeweiligen Bedarfsträger
- ▶ Erhebung von Belastungscharakteristika und Vorbedingungen funktionsspezifischer Fitness sowie deren Optimierung
- ▶ Trainingssteuerung für militärsportspezifische Aufgaben im In- und Ausland

- ▶ Entwicklung und Evaluierung von Eignungstestungen für die Kaderauswahl
- ▶ Erhebungen sowie Studien zur Leistungsentwicklung im Grundwehrdienst und in den Ausbildungsgängen
- ▶ Unterstützung des Ressort Landesverteidigung sowie Planung, Mitarbeit und Optimierung der Dienstvorschrift Körperausbildung unter Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft
- ▶ Unterstützung des Heeres-Leistungssports in den Schwerpunktsportarten sowie Erhebung sportmotorischer Profile bei Leistungssportlerinnen und -sportlern

4.3 Meilensteine der Entwicklung

- ▶ Die seit 1955 bestehende und in St. Johann im Pongau dislozierte „Infanterie-Unterstützungs-Waffenschule“ (IUWaSch) übersiedelt im Herbst 1956 nach Groß-Enzersdorf bei Wien und wird zur „**Infanterie-Kampfschule**“ (IKSch) umformiert.
- ▶ **Ab 1956** erhält der **Sport** (vorwiegend im Bereich der Ausbildung, Leistungssport sowie Elitesoldat) auch im **BMLV** eine zuständige **Abteilung**.
- ▶ Bereits 1957 werden an der Infanteriekampfschule Soldaten des „Kampfzuges“ einer infanteristischen Spezialausbildung zugeführt. Parallel hiezu finden erste Kurse in waffenloser Selbstverteidigung für Militärstreifen statt. In den folgenden Jahren erfolgt eine differenzierte **Spezialisierung unter anderem in den Bereichen Sonder- und Jagd-ausbildung [Jagdkommandoausbildung, Kampfschwimmen, Fallschirmspringen, Tauchen etc.]**.

- ▶ Am **7. Juli 1958** werden die **österreichischen Streitkräfte** als 23. Mitgliedsland in den Internationalen Militärsportverband (**CISM**, Conseil International du Sport Militaire) aufgenommen. Schon 1957 nehmen Bundesheerangehörige an Wettkämpfen des CISM teil. Organisatorisch führt das ÖBH abgestimmt auf den 10-Jahresplan jedes Jahr Internationale Militär-Turniere und in Abständen von zwei Jahren Militär-Weltmeisterschaften durch.



▲
Der Skisport ist seit den Anfangsjahren des Österreichischen Bundesheeres der Zweiten Republik ein Teil der Ausbildung.

- ▶ Ab **1958** beginnende **Zusammenarbeit mit den damaligen Bundesanstalten für Leibeserziehung** (BAfL, heute Bundes-Sportakademien/BSPA) sowie beginnende Kurse für Sportausbilder an der **Theresianischen Militärakademie** (TherMilAk), an der damaligen **Heeres-Unteroffiziersschule** (HUOS, ab 1995 **Heeresunteroffiziersakademie/HUOAK**). Schon 1957 wird der „1. Sport-Unteroffizierskurs“ durchgeführt.

Erst seit 1972 werden die Kurse für Fachpersonal der Körperausbildung gemeinsam zunächst mit der Bundesanstalt für Leibeserziehung Wien (Prof. F. Rössner), ab 1983 auch mit den Bundesanstalten in Graz, Linz und Innsbruck durchgeführt.

- ▶ Das Eigenleben der Sportarten und der dafür notwendige Aufwand einerseits, sowie die Ansammlung von qualifizierten Sportlehrern andererseits, führen logischerweise zur Loslösung aus der IKSch. Aus der Masse der IKSch wird im Herbst **1960** der **„Kurs für Körperausbildung“** mit dem „Ausbildungszeitung zur besonderen Verwendung“ geschaffen und dem Feldjägerbataillon 5 (FJgB5) in die Fasangarten-Kaserne [heute Maria-Theresien-Kaserne] unterstellt. Im September **1961** rückt das **erste Leistungssportlerkontingent** ein.
- ▶ Das ÖBH befindet sich Anfang der 1960er Jahre in einer Phase des Auf- und Umbruchs, so auch die Waffen- und Fachschulen, die neu strukturiert, in personeller und materiel-ler Hinsicht aufgewertet werden. Der Erlass BMLV vom 15. November 1962, ZI 317.360-Ausb/62 betrifft insgesamt die Umgliederung des ÖBH 1962 und regelt unter anderem die Neugliederung der Waffen -und Fachschulen. Der für den Kurs für Körperausbildung und dessen Angehörigen wohl für die Zukunft entscheidende ist der Punkt 5 dieses Erlasses: **Aufstellung der Heeressport- und Nahkampfschule.** *„Mit Wirkung vom 15. Dezember 1962 wird das Kommando „Kurs für Körperausbildung“ in Wien, Fasangartenkaserne, in die Heeressport- und Nahkampfschule umbenannt und als selbstständiger Standes-körper geführt. Zum gleichen Zeitpunkt werden die Angehörigen des Kommandos „Kurs für Körperausbildung“ vom Feldjägerbataillon 5 zur HSNS versetzt. Ergänzende Personalverfügungen ergehen gesondert.“*



▲ Im Dezember 1962 kommt es zur Präsentation und Vorstellung der Heeressport- und Nahkampfschule (im Bild die noch heute existierende Sporthalle in der Maria-Theresien-Kaserne).

- ▶ Im Bereich der Körperausbildung wird der Wunsch nach mehr und besser qualifiziertem Ausbildungspersonal immer lauter. **Anfang der 1960er** Jahren wird eine **Ausbildung für Offiziere und Unteroffiziere** geschaffen, **die diese Soldaten zu Bundesheer-Sportoffizieren und Bundesheer-Sportunteroffizieren schult.** Die Kurse werden von den Sportlehrern der HSNS durchgeführt und nach Offizieren und Unteroffizieren getrennt.
- ▶ Am 19. Oktober 1967 wird der **Österreichische Heeressportverband (ÖHSV)** als Dachverband für alle in Österreich bestehenden Heeressport-Landesverbände (HSLV) und deren Heeressportvereine (HSV) gegründet. Der ÖHSV wird seit seinem Bestehen vom BMLV und ÖBH unterstützt.

- ▶ Mit der Organisation des ersten Maria-Theresien-Turniers 1968 im **Militärischen Fünfkampf** durch den HSV Wien/Sektion Militärischer Mehrkampf in Wien wird eine weitere traditionelle Einrichtung ins Leben gerufen.
- ▶ Die Erkenntnis, dass sowohl Körperausbildung als auch Leistungssport Aufgabenbereiche sind, die nicht isoliert im ÖBH alleine und eigenständig existieren können, sondern im gesamtstaatlichen Interesse und daher im Zusammenhang mit zivilen Institutionen zu sehen sind, erklärt sich das BMLV mit Erlass vom 17. Jänner **1972** bereit, pro **Einrückungstermin 35–40 Spitzensportler**, die von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation [BSO] nominiert werden, nach Absolvierung der zweimonatigen Grundausbildung ohne Verlängerung der Präsenzdienstzeit, in die **Sportzüge der HSNS in Wien oder in die Jägerschule in Saalfelden** [Skilauf, später ein Teil des LZ/HLSZ 10 in Hochfilzen] **aufzunehmen**.
- ▶ Im Interesse der Entwicklung des österreichischen Spitzensports wird in Absprache zwischen dem Österreichischen Leichtathletikverband, dem BMUK, dem BMLV und der HSNS ein gemeinsames **Leistungsmodell im Bundes-Sportzentrum Südstadt** entwickelt. Mit 1976 wird das Leistungsmodell um die Sportarten Tennis, Fechten, Radsport und Schwimmen sowie 1980 mit Judo erweitert. Das „Leistungsmodell Südstadt“ wird 1977 als offizielles Modell der Österreichischen Bundes-Sportorganisation [BSO] anerkannt.
- ▶ Eine neuerliche **Organisationsplanänderung im Jahr 1986 bringt die Umwandlung der HSNS in eine reine Sportschule**. Die Sonderausbildung mit ihren Bereichen [Lehrzug Kleinkrieg, Lehrzug Fallschirmspringen, Lehrzug Kampfschwimmen, Jagdkommandozug und Fallschirmjägerzug] bleibt vorerst als selbstständige „Lehrkompanie Sonderausbildung“ bestehen; später wird daraus das **Ausbildungszentrum Jagdkampf**.



▲
Österreich ist nach 1977 in Wiener Neustadt, 1994 in Perg, 2004 im Raum Krems/Mautern sowie im Jahr 2022 in Güssing zum vierten Mal Gastgeber einer CISM-Weltmeisterschaft im Fallschirmspringen.



▲
Schon 1978 wird in der HSNS eine Sportmedizinische Station eingerichtet, ein Vorgänger des 1999 eingerichteten Heeres-Sportwissenschaftlichen Dienstes [HSWD] im HSZ.

- ▶ Im März 1986 werden die bereits bestehende **Leistungszentren** Dornbirn, Graz, Innsbruck sowie Salzburg, im April Wien und im September Wiener Neustadt an die HSNS angeschlossen. Mit den bereits bestehenden Leistungszentren [Südstadt 1975, Pinkafeld 1980, Hochfilzen 1983 sowie Linz 1982] war das österreichweite Netzwerk der militärischen Leistungssportförderung vorerst abgeschlossen. Durch die Erweiterung der LZ kam es auch zu einem verstärkten Zuzug von Spitzensportlern zur HSNS; sind es im Gründungsjahr 1962 zirka 25 Mann, so zählt man 2007 [45 Jahre später] rund 300 Frauen und Männer, die den Status Bundesheer-Leistungssportlerin bzw. -sportler innehaben.
- ▶ Die unbefriedigende ungesetzliche Situation der Leistungssportförderung befasst 1986 sowie 1992 das Parlament. Bundesminister Dr. Werner Fasslabend beauftragt daraufhin das BMLV/S III/BfsAusb/KS mit der **Ausarbeitung eines neuen Grundsatzes zum Leistungssport im ÖBH**.
- ▶ Die jeweilige **Bundesministerin bzw. der jeweilige Bundesminister für Landesverteidigung** ist seit 1987 ad personam **koopertes Mitglied im ÖOC-Vorstand**.
- ▶ Auch 1997 wird die HSNS, sprich die Leistungssportförderung, wiederum zum parlamentarischen Anliegen. Mit der „**Parlamentarischen EntschlieÙung**“ des Nationalrats am 19. September 1997 wird einer **sauberen rechtlichen Lösung „einstimmig“ Rechnung** getragen. Der Nationalrat wolle beschließen: *„Der Bundesminister für Landesverteidigung wird ersucht, unter Bedachtnahme auf die ihm gesetzlich übertragenen Aufgaben in seinem Vollziehungsbereich den Leistungssport im Österreichischen Bundesheer intensiv zu fördern und insbesondere Spitzensportlerinnen und -Sportler, die unter Berücksichtigung des Vorschlagsrechts der Österreichischen Bundes-Sportorganisation delegiert wurden und Angehörige des Österreichischen Bundesheeres sind, durch geeignete organisatorische Maßnahmen und durch Realisierung von Förderungsprogrammen besonders zu unterstützen.“*
- ▶ Mit einem neuen Konzept wird, basierend auf der parlamentarischen EntschlieÙung vom 19. September 1997, das „Referat für Körperausbildung und Sport“ im BMLV neu strukturiert und vom 1. Juli 1998 bis 30. November 2002 unter dem Namen **SPORT IM HEER** [SiH] geführt. Das Konzept begründet sich dabei aus der Notwendigkeit, militärische Körperausbildung nach den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft zu gestalten (in Folge durch den Heeres-Sportwissenschaftlichen Dienst/HSWD), in der Mitgliedschaft des Österreichischen Bundesheeres im Internationalen Militärsportverband (CISM) seit 1958 und durch die mittels einer parlamentarischen EntschlieÙung des Nationalrates übertragene Aufgabe der Leistungssportförderung im Sinne einer sozialintegrativen Landesverteidigung.
- ▶ Ein Meilenstein in der erfolgreichen Mitgliedschaft zum CISM ist die Organisation und Durchführung der **53. Generalversammlung des CISM** im Jahr **1998** in Baden. Als Höhepunkt der Jubiläumsfeiern „50 Jahre CISM“ sowie zur 40-jährigen Mitgliedschaft

Österreichs zum CISM wird als Ehrengast im Zuge einer Gala im Stadttheater Baden der damalige Präsident des Internationalen Olympischen Komitees [IOC], **Juan-Antonio Samaranch**, begrüßt. Im Zuge des Kongresses wird eine neue Mitglieds-Charta unterzeichnet, welche die Grundsätze „in einem gesunden Geist wohnt ein gesunder Körper“ sowie „dass alle Menschen gleich an Rechten sind“ beinhaltet. Ebenso betont man die Absicht, in Zukunft vermehrt mit dem IOC und der UNESCO zusammenzuarbeiten.



◀ Der damalige Präsident des Internationalen Olympischen Komitees [IOC], Juan-Antonio Samaranch, bekommt für seine Verdienste um den Militärsport die alljährlich verliehene Trophäe „Musketier 98“ aus den Händen des österreichischen CISM-Präsidenten Brigadier Arthur Zechner überreicht.

- ▶ Mit **1. Juli 1998** beginnt ein neues Kapitel im Österreichischen Sport – und wieder leistet das ÖBH mit seiner Erfahrung und Kontakten Pionierarbeit. Folgende **8 Frauen rücken in die Hessen-Kaserne in Wels ein** und werden mit 3. August zu **Bundesheer-Leistungssportlerinnen** bestellt: Yvonne Scherthner (Judo), Simone Eder, Sonja Manzenreiter (Rodeln), Vera Lischka (Schwimmen), Martina Lechner, Eveline Rohregger, Tanja Schneider (Ski alpin) sowie Renate Roider (Skilanglauf).³



▲ Mit 3. August 1998 werden die ersten Soldatinnen zu Bundesheer-Leistungssportlerinnen bestellt. Im Bild (v.l.n.r.) prominente Athletinnen im Jahre 2002: Mag. Ursula Inzinger, Marlies Schild und Carina Raich.

- ▶ Durch die erwähnte parlamentarische Entschließung des Jahres 1997 und der damit verbundenen Neustrukturierung 1998 im Bereich der ministeriellen Dienststelle kommt es auch zu einer weiteren strukturellen Änderung der **HSNS**. Die HSNS verliert mit 1. November **1999** ihren Status als Schule und wird der ministeriellen Dienststelle SiH direkt nachgeordnet. In diesem Zusammenhang wird die HSNS und ihre neun Leistungszentren nach über 37-jährigem Bestehen in **Heeres-Sportzentrum (HSZ) und Heeres-Leistungssportzentrum (HLSZ) umbenannt**, wobei man gleichzeitig eine zusätzliche Außenstelle in Kärnten [HLSZ 07] – das Leistungszentrum [LZ 1] in Pinkafeld wird geschlossen – einrichtet.

³ Zur Info: 83 Sportlerinnen deponierten bei der BSO ihr Interesse an einem Dienst im Bundesheer im Rahmen der HSNS. 40 kamen im April (Karwoche) nach Linz zur Eignungsprüfung, 36 waren tauglich; 4 bedingt tauglich. Nach der sportspezifischen Beurteilung wurden 16 von ihnen für 1998 als qualifiziert erachtet. Davon haben 8 am 1. Juli in der Welscher Hessen-Kaserne ihren Dienst angetreten und sind nach der 4-wöchigen allgemeinen Basisausbildung sowie der anschließenden Athleten-Betreuungswoche (ABW) in Wiener Neustadt in die Leistungszentren der HSNS ausgeschwärmt, um sich nun voll auf den Sport zu konzentrieren [Quelle: Heeressport 5 (1998), S. 21–22]

Im Jahr **2006** werden **drei Arbeitsplätze für Sportwissenschaftlerinnen bzw. Sportwissenschaftler im HSZ realisiert**. Damit wird neben der Sportausbildung im Österreichischen Bundesheer und der Spitzensportförderung auch der heeresportwissenschaftliche Bereich nachhaltig gestärkt und auf professionelle Beine gestellt.

- ▶ Mit der **Erhöhung des MZ-Kontingents** von 172 auf 192 (2008) **sowie** der Erhöhung **des GWD-Kontingents** von 120 auf 150 wird für den österreichischen Spitzensport, im Sinne der Athletinnen- und Athletenförderung, eine **verbesserte Förderungs-möglichkeit** gegeben.
- ▶ Im Jahr **2016** erfolgt mit 5 Arbeitsplätzen die **Implementierung des Behindertensports** im ÖBH. So haben mit 1. Oktober 2016 Nicolas Langmann (Rollstuhltennis, HLSZ Südstadt), Andreas Onea (Schwimmen, HLSZ Südstadt), Markus Swoboda (Kanu, HLSZ Linz), Daniel Pauer (Rollstuhl-Tischtennis, HLSZ Innsbruck) sowie Günther Matzinger (Leichtathletik, HLSZ Salzburg) ihren Dienst angetreten.
- ▶ Um den Athletinnen und Athleten in Österreich die Rahmenbedingungen zu verbessern, hat **2017** das BMLV die **Zahl der Plätze für Heeresportlerinnen und -sportler** von 192 auf 300 **erhöht**. 20 Plätze davon sind für Sportlerinnen und Sportler mit Beeinträchtigung. Diese wurden von 5 auf 20 aufgestockt.
- ▶ 2017 kommt es zur Implementierung der **Abteilung Heeresport** auf ministerieller Ebene als zentrale Leitstelle für die Angelegenheiten im Leistungssport sowie der Sportwissenschaften und der körperlichen Leistungsfähigkeit mit den beiden Referaten „Sportwissenschaften“ und „Leistungssport“.



▲ Mit 1. Oktober 2016 haben fünf Parasporthlerinnen bzw. Parasporthler den Dienst beim ÖBH angetreten. Die Vielfalt des Spitzensports im ÖBH zeigt unter anderem die jährliche Ehrung „Military Sports Award“ im Rahmen des „Tag des Sports“ im Wiener Prater.

5. LEISTUNGSSPORT- FÖRDERUNG



UNSER HEER

5. LEISTUNGSSPORTFÖRDERUNG

Die Österreichische Bundesregierung hat sich mit Entschließung des Nationalrates vom 19. September 1997 zur Förderung des österreichischen Spitzensports bekannt.

Das Bundesministerium für Landesverteidigung wurde darin beauftragt, in seinem Vollziehungsbereich den Leistungssport im Österreichischen Bundesheer intensiv zu fördern und insbesondere Spitzensportlerinnen und Spitzensportler durch Realisierung von Förderungsprogrammen besonders zu unterstützen.

Zur Erfüllung der dem Österreichischen Bundesheer (ÖBH) primär übertragenen Aufgabe der militärischen Landesverteidigung sind nicht nur geistige, sondern auch körperliche Spitzenleistungen von Angehörigen des Österreichischen Bundesheeres erforderlich. Körperliche Spitzenleistungen entsprechen den Erfordernissen der militärischen Landesverteidigung, stellen im Sinne einer sozialintegrativen Landesverteidigung ein bedeutendes Instrument der Öffentlichkeitsarbeit dar und tragen allgemein zum Ansehen der Republik Österreich bei.

Sportlerinnen und Sportler des ÖBH konnten bis heute bei Olympischen Spielen [seit 1900] in Summe 25 [5/10/10] Medaillen bei Olympischen Winterspielen, [seit 1936] in Summe 64 [16/20/28] Medaillen erringen. Das ÖBH stellt seit Jahrzehnten einen großen Anteil an Sportlerinnen und Sportlern [Tokio 2022 fast 70 Prozent], die bei Olympischen Spielen oder Winterspielen unter der rot-weiß-roten Flagge um Medaillen kämpfen.

5.1 Ziele der Sportförderung

Das Österreichische Bundesheer setzt die Vorgaben der Bundesregierung und des österreichischen Sports zur Förderung des Spitzensports mit nachfolgenden Zielen um:

- ▶ die Repräsentanz Österreichs bei internationalen Wettkämpfen [Olympische und Paralympische Spiele, WM und EM] zu gewährleisten,
- ▶ den österreichischen Spitzensportlerinnen und -sportlern im Regel- sowie im Sinne einer gelebten Inklusion im Behindertensport eine Chancengleichheit gegenüber Sportlerinnen und Sportlern anderer Nationen einzuräumen und
- ▶ ihnen während des Dienstes als Soldatin oder Soldat den Anschluss an die internationale Weltspitze zu ermöglichen.

Ein zusätzlicher Aspekt der militärischen Leistungssportförderung ergibt sich auch aus der seit 1958 bestehenden Mitgliedschaft des ÖBH beim Internationalen Militärsportverband, Conseil International du Sport Militaire [CISM].



Auch die Inklusion ist dem Ressort Landesverteidigung sehr wichtig. Der Behindertensportler Johannes Aigner und sein Guide, Rekrut und Heeresportler Matteo Fleischmann, gewinnen bei den Paralympics 2022 in Peking fünf Medaillen.

5.2 Wie werde ich Leistungssportlerin oder Leistungssportler?

Die Bundesheer-Leistungssportlerinnen und -sportler sind ausdrücklich in dieser Funktion bestellt. Sie sind Hoffnungs- und Leistungsträger und Leistungsträgerinnen im österreichischen Spitzensport. Deren Aufgabe ist vorrangig die erfolgreiche Teilnahme an internationalen Sportwettkämpfen als Repräsentantin oder Repräsentant Österreichs und die hierzu erforderliche Vorbereitung. Ihr oder sein positives Erscheinungsbild als Soldatin oder Soldat ist dabei ein wertvoller Beitrag für das Image des ÖBH im Sinne der umfassenden Landesverteidigung. Für eine Bestellung zur Bundesheer-Leistungssportlerin oder zum Bundesheer-Leistungssportler ist für Männer grundsätzlich der Weg über den Grundwehrdienst und für Frauen über den Ausbildungsdienst vorgesehen, wobei sich der Unterschied durch den ungleichen Zugang der Geschlechter zum Bundesheer (Wehrpflicht bzw. Freiwilligkeit) ergibt.

Mit dem Leistungssportmodell des ÖBH können die Spitzensportlerinnen und Spitzensportler – bei gleichzeitiger sozialer Absicherung – den Fokus auf ihre sportliche Entwicklung und Weiterentwicklung legen. Im Sinne der dualen Karriere unterstützt das ÖBH auch die Aus- und Fortbildung während oder nach der sportlichen Laufbahn. Auch die Möglichkeit einer militärischen Laufbahn und Folgeverwendung als Soldatin oder Soldat ist gegeben.

5.2.1 Einstieg für Männer

Eine Bewerbung zur Ableistung des Grundwehrdienstes als Bundesheer-Leistungssportler erfolgt ausschließlich über Nominierung des zuständigen Bundes-Sportfachverbandes an

HOL DAS BESTE AUS DIR RAUS. FÜR DICH. UND UNSER LAND.



DANKE AN UNSERE
LEISTUNGSSPORTLERINNEN
UND -SPORTLER!



Mehr auf sport.bundesheer.at



UNSER HEER

Sport Austria. Für Schwerpunktsportarten wird dem Bundesheer-Sportfachoffizier eine Mitbeurteilung der sportlichen Leistung im Zusammenwirken mit dem Bundes-Sportfachverband eingeräumt.

Die Hauptkriterien für Erlangung/Erhalt der Funktion als Bundesheer-Leistungssportler sind die uneingeschränkte Tauglichkeit [Wertungsziffer 5 bis 9 bei der Stellung] und der Nachweis entsprechender sportlicher Leistungen. Sollten sich mehrere Sportler in der gleichen Sportart in einem Kalenderjahr bewerben, ist durch den Bundes-Sportfachverband eine Rangliste zu erstellen. Die nominierten Sportler werden ca. 100 Tage vor dem gewünschten Einrückungstermin von Sport Austria dem Verteidigungsministerium zur Einberufung vorgeschlagen. Nach der Überprüfung werden die Sportler über die zuständigen Militärkommanden einberufen.

5.2.2 Einstieg für Frauen

Interessentinnen müssen mittels Leistungsnachweis bis November/Dezember des Vorjahres der gewünschten Einberufung als Spitzensportlerin an Sport Austria genannt werden, wobei der Leistungsnachweis vom zuständigen Bundes-Sportfachverband bestätigt sein und Sport Austria den Befürwortungsvermerk beinhalten muss. Die Zusendung von Bewerbungsunterlagen an die Bewerberinnen erfolgt durch das vom Verteidigungsministerium in Kenntnis gesetzte Heerespersonalamt. Nach Rückerhalt der kompletten Unterlagen erfolgt eine Einladung durch das Heerespersonalamt zur militärischen Eignungsprüfung in das Prüfzentrum in Linz. Eine festgestellte Eignung ist gleichbedeutend mit einer Zulassung zur Athleten-Beurteilungskonferenz, in der letztendlich über die Aufnahme in den Ausbildungsdienst entschieden wird.

5.2.3 Verpflichtung

Hinsichtlich einer freiwilligen Längerverpflichtung und somit über Aufnahme, Weiterverbleib und Ausscheiden von Athletinnen und Athleten als längerverpflichtete Bundesheer-Leistungssportlerinnen und Bundesheer-Leistungssportler im Status „Militärperson auf Zeit“ entscheidet das Verteidigungsministerium/Marketing und Sport im Rahmen der jährlich im Mai stattfindenden Athletinnen- und Athleten-Beurteilungskonferenz im Zusammenwirken mit dem Heeres-Sportzentrum, Sport Austria und dem Bundes-Sportfachverband.

Eine Aufnahme als Leistungssportlerin oder Leistungssportler ist auch bei erbrachter Leistung nur dann möglich, wenn die Zustimmung des Bundes-Sportfachverbandes bzw. des BMLV gegeben ist und im Leistungssportkontingent des Heeres-Sportzentrums ein freier Arbeitsplatz vorhanden ist. Die sportartspezifischen Einrückungstermine sowie weitere Informationen und Formulare [Leistungseinstufung, Einberufung und Bestellung, Längerverpflichtung, Rechte und Pflichten, Öffentlichkeitsarbeit etc.] sind auf der Formularseite des Österreichischen Bundesheeres ersichtlich [bundesheer.at/sport].

6. WETTKÄMPFE IN DER KÖRPER- AUSBILDUNG



UNSER HEER

6. WETTKÄMPFE ALS MOTIVIERENDER FAKTOR IN DER KÖRPERAUSBILDUNG

Im Rahmen der Körperausbildung werden in der Regel in folgenden Sportarten im ÖBH Wettkämpfe als **Heeresmeisterschaften** durchgeführt. So können als Einzelwettkämpfe der Berglauf, der Geländelauf, das Gewehrschießen, der Militärische Biathlon, der Militärische Wintermehrkampf (Militärischer Patrouillenlauf „Einzel“ und Militärischer Riesentorlauf), der Militärische Fünfkampf, das Pistolenschießen, der Orientierungslauf, das Skibergsteigen, das Sportklettern sowie der Straßenlauf am Programm stehen.



▲ Auch Teams stehen im Mittelpunkt der Heeresmeisterschaften. Im Bild Soldaten beim Schießwettbewerb im Zuge der Heeresmeisterschaft im Mannschaftsfünfkampf (Hindernisbahn, Schießen, Schwimmen, Werfen, Geländelauf).



▲ Im Trend der Zeit, auch Sportklettern steht am Programm der Sportwettkämpfe im Zuge der Körperausbildung.

Auch in Form von **Mannschaftswettkämpfen**, wie die Biathlonstaffel, der Mannschaftsfünfkampf, der Mannschaftsorientierungslauf, das Mannschaftsschießen sowie der Militärische Patrouillenlauf sind optimal geeignet, den direkten Vergleich – den Kampf um die beste Leistung – in Form einer wettkampfmäßigen Überprüfung die Leistungsfähigkeit von Soldatinnen und Soldaten zu bestimmen.

Heeres- und Militärkommando-Bereichsmeisterschaften bieten dem Kaderpersonal sowie den Milizsoldatinnen und Milizsoldaten eine hervorragende Möglichkeit, sich untereinander in verschiedenen Sportarten und Disziplinen zu messen. So stehen derzeit [2022] zum Beispiel als Heeresmeisterschaften erstens Militärischer Wintermehrkampf [MWMK], zweitens Militärischer Mannschaftsfünfkampf + Fünfkampf Militärischer Patrouillenlauf und militärischer Skilauf [alle auch als Bereichsmeisterschaften] sowie Berglauf, Orientierungslauf, Skibergsteigen, Schießen, Sportklettern und Straßenlauf am Programm [2022].⁴



▲ Traditionell stehen unter anderem neben dem Militärischen Fünfkampf, Orientierungslauf und Schießen auch Heeresmeisterschaften im Skilauf am jährlichen Wettkampfkalender.



▲ Laufen als Grundelement der körperlichen Ausbildung von Soldatinnen und Soldaten. Als Wettkampf werden hier im Bereich der Körperausbildung die Heeresmeisterschaften im Straßenlauf durchgeführt.

Die **Bundesskimeisterschaften** der Exekutive werden alle zwei Jahre durchgeführt, dabei wechseln sich in der Organisation die Bundesministerien für Finanzen, Inneres, Justiz und Landesverteidigung ab. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer messen sich in alpinen und nordischen Bewerben, wobei meist Bewerbe in den Disziplinen Ski/Alpin (Slalom, Riesenslalom), Ski/Langlauf (Einzel- und Teambewerb), Biathlon (Pistole) und Skibergsteigen am Programm stehen. Als Rahmenprogramm, außerhalb der Wertung, kann ein Parallelslalom absolviert werden.

⁴ Wettkämpfe. In: Miliz-Info. Bildungsanzeiger 2022 (September 3/2021, S. 28)

7. INFRASTRUKTUR- MASSNAHMEN



UNSER HEER

7. INFRASTRUKTURMASSNAHMEN

Schon früh erkannte man im Österreichischen Bundesheer, dass für die Durchführung der Körperausbildung und die Ausübung des außerdienstlichen Sports das Vorhandensein von geeigneten Sportstätten Voraussetzung ist.

In der Regel hat jede Kaserne einen Sportplatz, der im Dienst zur Durchführung der Körperausbildung dient, in der dienstfreien Zeit aber für jegliche andere Sportausübung genutzt werden kann. Das dazu nötige Sportgerät (z. B. Fußball, Volleyball usw.) können sie in ihrer Einheit bei der zuständigen Sportunteroffizierin oder dem Sportunteroffizier ausfassen. Bei den meisten Truppenkörpern sind für die körperliche Ertüchtigung auch z. B. Fitnessräume mit hochwertigen Geräten oder sogar Kletterwände eingerichtet. Für die Benützung dieser Sportanlagen ist jedoch in der Regel eine nachweisliche Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal erforderlich.

So wurde unter anderem im Zuge der Bundesheer-Reform 2010 ein Konzept für die Kasernen der Zukunft erarbeitet. Es sollte die zeitgemäße Unterbringung von Soldatinnen und Soldaten nach heutigen Standards sicherstellen. Als Standort für die „Kaserne des 21. Jahrhunderts“ wurde Güssing auserkoren. Seit Dezember 2013 dient eine moderne Sporthalle, ausgestattet mit einer Kletterwand und einem Fitnessbereich, sowohl der Ausbildung als auch der Freizeitgestaltung der Soldaten. Eine große Freifläche mit Hartplatz, Volleyballplatz, Laufbahn und einer Hindernisbahn vervollständigt das Sportangebot.

Auch die Salzburger Schwarzenberg-Kaserne erhielt eine neue Sporthalle. Der Neubau der Sporthalle war notwendig geworden, da die bestehende, im Jahr 1953 errichtete alte Sporthalle nicht mehr wirtschaftlich zu sanieren war und das vorhandene Raumangebot der in die Jahre gekommenen alten Sporthalle nicht mehr die Infrastruktur und Ausrüstung für Durchführung einer modernen Sportausbildung der Soldatinnen und Soldaten abdecken konnte. Mit der neuen Sporthalle stehen den Soldatinnen und Soldaten in der Schwarzenberg-Kaserne auf einer Gesamtfläche von 2.600 Quadratmetern eine Zweifachsporthalle, ein Kampfsport- Gymnastikraum, ein Krafttrainingsraum, eine Kletterhalle und ein Saunabereich inklusive Infrarotbereich für die Durchführung der täglichen Sportausübung im Dienst als auch in ihrer Freizeit zur Verfügung. 2013 konnten sich die Soldatinnen und Soldaten der Schwarzen-

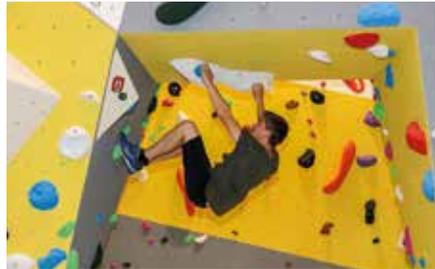


Schon von Beginn an ist es dem BMLV und dem ÖBH wichtig, Voraussetzungen für eine optimale Infrastruktur für Körperausbildung und Sport zu schaffen. Im Bild die Hindernisbahn in der Maria-Theresien-Kaserne [bis 1967 als Fasangarten-Kaserne bezeichnet] im Zuge der Präsentation der HSNS im Dezember 1962. ▲

berg-Kaserne auch über eine topmoderne Sportanlage freuen. Mit einer Leichtathletikanlage, zwei Fußballplätzen, zwei Beachvolleyballplätzen sowie einem Mehrzweckplatz steht den Grundwehrdienern sowie den Kadernsoldatinnen und Kadernsoldaten eine zeitgemäße Sportstätte zur Verfügung. Die Fußballplätze sind die Heimat des HSV Wals.

Als Beispiel für eine optimale Symbiose Infrastrukturmaßnahme Körperausbildung und Leistungs- sowie Spitzensport kann die Modernisierung und Sanierung der Infrastruktur am Truppenübungsplatz Hochfilzen, der Heimat des Biathlonsports in Österreich, gesehen werden. Bereits 2002 wurde das Funktionsgebäude mit den Tribünen im Bereich der Schießanlage erweitert, 2004, rechtzeitig vor Beginn der Biathlon-WM 2005, kam es zur Eröffnung des WM-Hauses in Hochfilzen, dem heutigen Heeres-Leistungssportzentrum Hochfilzen [HLSZ 10]. Im Zuge der Biathlon-Weltmeisterschaften 2017 wurden die Sportanlagen und das Waldlager erweitert und generalsaniert. Neue Sportanlagen, das Biathlon-Stadion, die Indoor-Schießanlage und Laufband für Langlauftraining, stehen somit nicht nur den Bundesheer-Leistungssportlerinnen und Bundesheer-Leistungssportlern, dem ÖSV, dem örtlichen Heeres-sportverein, sondern auch allen Soldatinnen und Soldaten zur Mitnutzung zur Verfügung.

Die Doppelnutzung der Infrastruktur für sportliche und militärische Zwecke ist dem Bundesministerium für Landesverteidigung und dem Österreichischen Bundesheer sehr wichtig. Somit wird bei der Planung und beim Bau verschiedener Sportinfrastrukturmaßnahmen das Hauptaugenmerk auf eine gesicherte Nachnutzung der Sportstätten und Bauten gelegt. In Summe ist es außerdem das Ziel, laufend Sporthallen und Sportplätze dem neuesten Stand der Technik anzupassen, um somit alle Anforderungen an eine moderne Körperausbildung zu erfüllen – eine wichtige Voraussetzung für die hohe körperliche Leistungsfähigkeit aller Soldatinnen und Soldaten.



▲
Im Mai 2018 wurde die neue Sporthalle in der Salzburger Schwarzenberg-Kaserne eröffnet. Neben einer Zweifachsporthalle, einem Kampfsport-Gymnastikraum, einem Krafttrainingsraum, einem Saunabereich inklusive Infrarotbereich steht auch eine Kletterhalle den Soldatinnen und Soldaten zur Körper- und Sportausübung zur Verfügung.



▲
Hochfilzen als Mekka des nationalen Biathlonsports kommt nicht nur dem internationalen Sport, sondern auch – wie hier im Bild – der Körperausbildung in Form von Heeresmeisterschaften zugute.

8. UNTERSTÜTZUNGS- LEISTUNGEN



UNSER HEER

8. UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN

Schon in den Anfangsjahren des Österreichischen Bundesheeres der 2. Republik haben Einheiten im Zuge von Unterstützungsmaßnahmen bei Vorbereitungsarbeiten für Wintersportveranstaltungen mitgewirkt.⁵

So wurden schon im Herbst 1956 in Badgastein auf der neubauten Abfahrtsstrecke vom Graukogel Tretarbeiten durchgeführt. Am 4. Jänner 1957 wurde für die Skiveranstaltung am Semmering ein Pistentretkommando in der Stärke von 30 Mann beigestellt. Für das vom 4. bis 6. Jänner 1957 veranstaltete Skispringen in Bischofshofen schaffte eine Kompanie mit Heereskraftfahrzeugen Schnee zur 100-m-Schanze. Für die Instandsetzung der wegen Schneemangels nicht befahrbaren Abfahrtsstrecke bei den vom 22. bis 25. Jänner 1957 stattgefundenen Ski-Landesmeisterschaften in St. Johann wurden 100 Mann eingesetzt. Anlässlich der österreichischen Exekutivmeisterschaften in Seefeld vom 23. bis 24. Jänner 1957 wurde Heeresnachrichtengerät und die erforderliche Bedienungsmannschaft beigestellt. Die am 26. und 27. Jänner 1957 in Wien-Kaltenleutgeben durchgeführte Skiveranstaltung wurde durch Beistellung einer Tretmannschaft und eines Tel.-Bautrupps unterstützt. Dem ASKÖ Villach wurde für die am 31. Jänner 1957 stattgefundenene Skiveranstaltung gleichfalls Tel.-Gerät und Bedienungsmannschaft zur Verfügung gestellt. Bei den österreichischen Skimeisterschaften in Schruns-Tschagguns vom 3. bis 10. Februar 1957 wurden gleichfalls Mannschaften des Österreichischen Bundesheeres zur Streckenvorbereitung und Pistenpräparierung eingesetzt.

Die umfangreichen Unterstützungsmaßnahmen des Österreichischen Bundesheeres mit seinen Soldatinnen und Soldaten traten vor allem im Zuge verschiedener Olympischer Veranstaltungen in Österreich in Erscheinung und halten bis heute an. Besonders bei der Vorbereitung und Durchführung der IX. und XII. Olympischen Winterspiele 1964 und 1976, der 3. Weltwinterspiele für Körperbehinderte 1984, der 1. Olympischen Jugend-Winterspiele 2012 (alle Innsbruck) sowie dem European Youth Olympic Festival 2015 in Vorarlberg und Liechtenstein war das umfangreiche Mitwirken des Österreichischen Bundesheeres und seiner Soldatinnen und Soldaten von größter nationaler Bedeutung.



▲
Schon bei den Olympischen Winterspielen 1964 in Innsbruck bewährte sich die Kompetenz des Österreichischen Bundesheeres – der Assistenz-einsatz als Garant für erfolgreiche Winterspiele.

⁵ Unterstützungsmaßnahmen sportlicher Veranstaltungen durch das Bundesheer.
In: Der Soldat, Österreichische Soldatenzeitung, 3 (1957) vom 10. Februar 1957, S. 7



▲ Anlässlich des Hahnenkammrennens in Kitzbühel stehen immer wieder Soldatinnen und Soldaten für Unterstützungsleistungen zur Verfügung. Gut alpin-ausgebildete Soldatinnen und Soldaten sind oftmals mit Steigeisen oder Ski auf den vereisten Pisten ein entscheidender Qualitätsfaktor für die Durchführung des international anerkannten Rennens.

Das Österreichische Bundesheer ist neben den genannten Einsätzen zur Durchführung von Sportveranstaltungen neben zahlreichen Einsätzen im In- und Ausland auch an vielen weiteren Assistenzeinsätzen und Unterstützungsmaßnahmen beteiligt, die von allen eingesetzten Soldatinnen und Soldaten ein Mindestmaß an körperlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness verlangt.

Um die Auswirkungen des Coronavirus auf die österreichische Bevölkerung so gering wie möglich zu halten, hat das ÖBH in den Jahren 2020–2022 vielfältige Aufgaben übernommen. Zur Erfüllung dieser Aufgabe standen auch Sportlerinnen und Sportler der Heeres-Leistungssportzentren (HLSZ) tatkräftig – als „strategische Reserve“ in Summe fast 15.000 Stunden – zur Verfügung.



▲ Hochwassereinsatz 2003, tatkräftige Unterstützung durch die Bundesheer-Leistungssportlerinnen Mag. Ursula Inzinger [Karate] und Carina Rauch [Ski/alpin].

9. INTERNATIONALER MILITÄRSPORTVERBAND (CISM)



UNSER HEER

9. FREUNDSCHAFT DURCH SPORT – DER INTERNATIONALE MILITÄRSPORTVERBAND (CISM)

Österreich ist im Juli 1958 als 23. Mitgliedsland dem CISM (Conseil International du Sport Militaire) beigetreten und hat seither viel zu dessen Entwicklung und damit gleichzeitig zum weltweiten Ansehen des Österreichischen Bundesheeres beigetragen.



Die Teilnahme österreichischer Soldatinnen und Soldaten an den Sportveranstaltungen des CISM sowohl im Inland als auch im Ausland bringt dem ÖBH nicht nur sportliche Spitzenplätze und Spitzenleistungen, sondern dient im gleichen Maße auch im wehrpolitischen Bereich im Sinne des Mottos von CISM „Freundschaft durch Sport“ dem Ansehen des ÖBH.

Das ÖBH ist repräsentativ in diversen CISM-Gremien vertreten. CISM umfasst derzeit 140 Nationen und ist nach der Olympischen Bewegung die zweitgrößte Sportorganisation der Welt. Durch seine Mitgliedschaft im CISM hat das ÖBH die Verpflichtung übernommen, Wettkämpfe im eigenen Land zu veranstalten und auch solche im Ausland zu beschicken. So finden im Zuge einer CISM-10-Jahres-Planung immer wieder CISM-Weltmeisterschaften in Österreich statt, wobei hierbei vor allem die Sportarten Fallschirmspringen, Orientierungslauf, Militärischer Fünfkampf sowie Skilauf bevorzugt zur Austragung kommen. In den Anfangsjahren der Mitgliedschaft standen in Österreich auch CISM-WM im Fechten, Judo und Reiten am internationalen Militärsport-Kalender.



Für Bundesheer-Leistungssportler und Bundesheer-Leistungssportlerinnen besteht eine Startverpflichtung, wenn sie für CISM-Wettkämpfe nominiert werden. Darüber hinaus können auch Sportlerinnen und Sportler, die im Stand des ÖBH stehen und nicht nominierte Bundesheer-Leistungssportlerinnen und -sportler (BHLSpI) sind, aufgrund einer Anordnung des BMLV zu CISM-Veranstaltungen entsendet werden.

▲ Die Königsdisziplin des Militärsports – der Militärische Fünfkampf. Wiener Neustadt und die Theresianische Militärakademie waren schon sieben Mal [1973, 1978, 1986, 1996, 2006, 2016, 2018] Gastgeber der CISM-Weltmeisterschaften im Militärischen Fünfkampf.

Sportarten, die in der körperlichen Leistungsfähigkeit unmittelbar mit dem militärischen Dienst im Zusammenhang stehen und schwerpunktmäßig im Rahmen des CISM betrieben werden, werden als



▲
Auch regionale CISM-Turniere stehen jährlich am Militärsport-Kalender.
Im Bild ein Schießturnier am Schießplatz Lavanter Forcha in der Nähe von Linz.

Schwerpunktssportarten [SPSpoA] bezeichnet. Derzeit werden vom BMLV die Sportarten Fallschirmspringen, Militärischer Fünfkampf, Orientierungslauf, Schießen/Gewehr, Schießen/Pistole [beide Großkaliber], Ski/Biathlon, Ski/Langlauf sowie Skibergsteigen als SPSpoA geführt.

Bis dato haben Bundesheer-Leistungssportlerinnen und Bundesheer-Leistungssportler an Military World Championships von 1957 bis 2022 in den Sportarten Boxen, Cross-Country, Fallschirmspringen, Fechten, Fußball, Judo, Leichtathletik, Marathon, Militärischer Fünfkampf, Moderner Fünfkampf, Orientierungslauf, Radsport, Reiten, Schießen, Schwimmen [inkl. Rettungsschwimmen], Segeln, Skilauf, Taekwondo, Triathlon sowie Ringen teilgenommen. Auch im Bobfahren, wo es 1975 und 1976 internationale CISM-Meisterschaften gab, nahm Österreich mit einer Delegation teil.

Seit 1995 werden alle vier Jahre Military World Games nach dem Vorbild der Olympischen Spiele ausgetragen. Anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Internationalen Militärsportverbandes wurden die 1. Military World Summer Games in Rom ausgetragen. Seit 2010 kommt es auch zur Austragung von Military World Winter Games. Bei den letzten Military World Games im Oktober 2019 im chinesischen Wuhan haben 42 Heeressportler in acht Disziplinen 17 Top-Ten-Platzierungen sowie vier Medaillen – dreimal Silber und einmal Bronze – gewonnen.

10. ÖSTERREICHISCHER HEERESSPORTVERBAND (ÖHSV)



UNSER HEER

10. BEWEGUNG UND SPORT IN DER FREIZEIT – ÖSTERREICHISCHER HEERESSPORTVERBAND (ÖHSV)

Der Österreichische Heeressportverband (ÖHSV) wurde 1967 gegründet und hat 9 Heeressport-Landesverbände (HSLV) in den Bundesländern mit über 100 Heeressportvereinen (HSV) und insgesamt ca. 30.000 Mitgliedern. Alle, die Freude am Sport haben und eine Möglichkeit suchen, die Freizeit sinnvoll zu nutzen, sind herzlich eingeladen, sich bei jedem beliebigen Heeressportverein (HSV) zu melden und Mitglied zu werden.



Die Mitgliedschaft ist unabhängig von einer eventuellen Verwendung im Österreichischen Bundesheer zu betrachten, so dass auch grundsätzlich Zivilpersonen bei den Heeressportvereinen Mitglied werden können.

Die Vorteile liegen auf der Hand, angefangen von der Benützungsmöglichkeit militärischer Sportstätten bis zu einer fachlich ausgezeichneten Betreuung durch die Spitzentrainerinnen und Spitzentrainer der HSV, welche alle über eine adäquate Fachausbildung und viel Erfahrung besitzen.



Eine Erfolgsgeschichte, die Marc-Aurel-Marschtage des HSV Wien, Sektion Leistungsmarsch-Wandern in Zusammenarbeit mit dem Militärkommando Burgenland und dem Kommando Truppenübungsplatz Bruckneudorf. Die Mischung aus Militär, Exekutive und Zivilteilnehmer macht diese Veranstaltung jedes Jahr zu einem einzigartigen Marscherlebnis.

Die über 100 HSV des ÖHSV bieten mehr als 90 Sportarten⁶ an. In einigen Sportarten gibt es Bundesfachwarte. Alle Informationen über den Österreichischen Heeresportverband findet man auf der Website www.heeressport.at oder auf Facebook <https://m.facebook.com/oeHSV/>. Als größter Förderer des ÖHSV fungiert seit Jahrzehnten das Österreichische Bundesheer, dessen Unterstützungsmaßnahmen unter anderem die Bereitstellung heerespezifischer Sportanlagen und Ausbildungsstätten, Kraftfahrzeuge, Sportgeräte, Sportausrüstung etc. beinhaltet. Die Aktivitäten des Österreichischen Heeresportverbandes, seiner Heeresport-Landesverbände, Heeresportvereine sowie Zweigvereine⁷ und deren Sektionen umfassen sportliche, organisatorische und materielle Aufgaben.



Ein fester Bestandteil des nationalen und internationalen Biathlonsports. Seit 1986 organisiert der HSV Hochfilzen Weltcup-Veranstaltungen, bereits dreimal [1978, 2005, 2017] war Hochfilzen Gastgeber von Biathlon-Weltmeisterschaften.

Die sportlichen Aktivitäten umfassen

- ▶ Förderung des Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport bis hin zur Leistungssportförderung und Förderung des Spitzensports
- ▶ Besonderes Augenmerk wird auf die Jugend- und Nachwuchsförderung gelegt. Dazu zählen unter anderem die Lehr-, Kurs- und Trainerinnen- und Trainertätigkeit.

Die organisatorischen Aktivitäten sind

- ▶ Ausrichtung von internationalen und nationalen Wettkämpfen und Veranstaltungen,
- ▶ Mitarbeit in Bundes- und Landes-Sportorganisationen, insbesondere in den Fachverbänden sowie Ausrichtung von gesellschaftlichen Veranstaltungen zur Erfüllung seines wehrpolitischen Auftrages als Bindeglied zwischen Heer und Bevölkerung.

6 Angebotsüberblick orientiert an den Bezeichnungen der Vereine/ZV

Adventure, Aikido, Alpin, Alpin/Nordic, Alpinismus, Alpinsport, Angeln & Casting, Baseball, Basketball, Bergwandern, Biathlon, Billard, Boccia, Bogenschießen, Bogensport, Brauchtum, Breitensport/THS, Briefmarken, Cross Fitness, Cruising, Dart, Dolomitenfliegen, Eis- und Stocksport, Eishockey, Enduro, Fallschirmspringen, Fechten, Fernöstliche Kampfkunst, Fischen, Fitness, Fittest, Fliegenfischen, Flugsport, Football, Foto-Film-Ton, Funktionsmodellbau, Fußball, Gewehrschießen, Gleitschirmfliegen, Golf, Gymnastik, Historische Waffen, Hobby, Hobby & Briefmarken, Hunde, Hundepsychologie, Hundesport, Inlinehockey, Jiu-Jitsu, Kampfsport, Kampfsport [Martial Arts], Karate, Kegeln, Klettern, Kraft/Ausdauer, Kraftsport, Langlauf, Laufen, Laufen & Triathlon, Laufsport, Leichtathletik, Leistungsmarsch, Leistungsmarsch-Wandern, Long Rang Schießen, Luftgewehrschießen, Marathon, Militärische Schwerpunktportarten, Militärischer Fünfkampf, Modellbau, Modellbau-Flug, Modellbau-Modellsport, Modellflug, Moderner Fünfkampf, Motocross, Motorboot, Motorbootsport, Motorrad, Motorrad Touring, Motorsport, Oldtimerpraktike, Orientierungslauf, Orientierungslauf (Winter), Paddeln, Paragleit- & Drachensport, Paragleiten, Pferdesport, Pflegetische Pistole, Rad, Rad & Mountainbike, Radfahren, Radsport, RC Helikopter, RC Segeln, Reiten, Reiten & Fahren, RWG, Schach, Ski, Ski/Alpin, Ski/Nordisch, Schiedsrichter [Fußball], Schießen, Schwimmen, Segeln, Selbstverteidigung, Skiwandern, Sportfischen, Sportkegeln, Sportklettern, Sportschützen, Squash, Stocksport, Tanzsport, Tauchen, Tauchsport, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Trisport, Volleyball, Voltigieren, Wandern, Wasserrettung, Wassersport, Wintersport, Zille, Zillenfahren, Zillensport

7 BURGENLAND

HSV Eisenstadt Fischen, HSV Eisenstadt Schießen, HSV Eisenstadt Skyjumpers, HSV Eisenstadt Tennis, HSV Güssing, HSV Kaisersteinbruch Schießen, HSV Kaisersteinbruch Tennis, HSV Neusiedl am See Fischen, HSV Pinkafeld

KÄRNTEN

HSV Bleiburg, HSV Klagenfurt, HSV OL Villach, HSV Spittal an der Drau, HSV Triathlon Kärnten, HSV Villach

NIEDERÖSTERREICH

HFSV Wiener Neustadt, HRFK Prinz Eugen, HRSV TherMilAK, HSV Allensteig, HSV Amstetten, HSV Bruck Kaisersteinbruch, HSV Brunn am Gebirge, HSV Burg Kreuzenstein, HSV Sportschützen Götzendorf, HSV Götzendorf Tennis, HSV Großmittell, HSV Hainburg, HSV Horn, HSV Klosterneuburg, HSV Klosterneuburg Zillenfahren, HSV Krems-Mautern, HSV Krems-Mautern Schießen, HSV Langenlebarn, HSV Melk, HSV Mistelbach, HSV Raika Weitara, HSV Schwimmen Wiener Neustadt, HSV Seebenstein Fittest, HSV St. Pölten, HSV St. Pölten Motorrad, HSV St. Pölten Schießen, HSV St. Pölten Ski, HSV Wiener Neustadt ZV Kampfsport und Fitness, HSV Wiener Neustadt ZV Alpinsport, HSV Wiener Neustadt ZV Angeln & Casting, HSV Wiener Neustadt ZV Bogensport, HSV Wiener Neustadt ZV Champions, HSV Wiener Neustadt ZV Flugsport, HSV Wiener Neustadt ZV Golf TherMilAK, HSV Wiener Neustadt ZV HTC Militärischen, HSV Wiener Neustadt ZV Marathon, HSV Wiener Neustadt ZV Militärischer Fünfkampf, HSV Wiener Neustadt ZV Moderner Fünfkampf & Fechten, HSV Wiener Neustadt ZV Orientierungslauf, HSV Wiener Neustadt ZV Schießen, HSV Wiener Neustadt ZV Tauchen, HSV Wiener Neustadt ZV Tauchen, HSV Wiener Neustadt, HSV YCTM Wiener Neustadt, HSV Zwölfaxing, HSV Zwölfaxing RV Pappelhof

ÖBERÖSTERREICH

HFSC Freistadt, HRSV DÖ, HSV Enns ZV Steyr, HSV Hörsching, HSV HUAK Enns, HSV Kremstal, HSV Linz, HSV Linz ZV Ennsdorf, HSV LINZ ZV Hochficht, HSV Ried, HSV Ried ZV Enduro, HSV Ried ZV Gewehrschießen, HSV Ried ZV Motocross, HSV Stadl Paura, HSV Wels, HSV Wels ZV Fischen, HSV Wels ZV Motorsport, HSV Wels ZV Schiedsrichter, HSV Wels ZV Schießen, HSV Wels ZV Tauchen, HTC Hörsching

SALZBURG

HSV Riedenburg, HSV Saalfelden, HSV St. Johann im Pongau, HSV Wals, Österreichischer Heeresbergführerverband

STEIERMARKE

HRSV Frohnleiten Süd, HSSV Graz, HSV Bad Radkersburg, HSV Eisenerz, HSV Feldbach, HSV Gratkorn, HSV Graz, HSV Leibnitz, HSV St. Michael, HSV Steinberg, HSV Straß, HSV Straß ZV Schießen, HSV Thalerhof, HSV TÜPI-Seetaleralpe, HSV Zangtal, HSV Zeltweg, HSV Zeltweg ZV HFV, HSV Zeltweg ZV HRSV, HSV Zeltweg ZV HSSV, HSV Zeltweg ZV Hundepsychologisches Zentrum, HSV Aigen, HTC Zeltweg

TIROL

HSV Absam, HSV Absam ZV Alpinismus, HSV Absam ZV Bergisel, HSV Absam ZV Bogensport, HSV Absam ZV Fallschirmspringen, HSV Absam ZV Orientierungslauf, HSV Absam ZV Sportschießen, HSV Hochfilzen, HSV Innsbruck, HSV Innsbruck Sportschützen, HSV Landeck, HSV Lienz, HSV St. Johann in Tirol, HTC Vomp

VORARLBERG

HSV Vorarlberg

WIEN

HSV Wien

HEEEER HÖREN!



SPORT
RAPPORT

Der Podcast mit
Spitzensportlerinnen und -sportlern
des Österreichischen Bundesheeres.



MEHR AUF BUNDESHEER.AT



UNSER HEER

