

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	[4]
 <b>Artikel:</b>	Mehrzweck Sport- und Turnhallen
<b>Autor:</b>	Handloser, R.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991342">https://doi.org/10.5169/seals-991342</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

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

# Mehrzweck-Turn- und Sporthallen

R. Handloser

In den letzten Jahren meldete sich in zunehmendem Masse ein Bedürfnis nach Spiel- und Sporthallen, in denen vor allem auch ein uneingeschränktes Hallenhandballspiel ermöglicht wird. Außerdem verlangt die Breitenentwicklung des Tennissportes Hallen, in denen diese Sportart wenigstens übungsweise betrieben werden kann, da besonders Tennishallen sehr kostspielige Unterfangen sind.

Aber auch eigentliche Sporthallen sind der hohen Baukosten wegen nur in grösseren Städten realisierbar. Ueberall dort, wo der Bau einer spezifischen Sporthalle nicht ins Auge gefasst werden darf, das Bedürfnis einer solchen indessen als dringend geltend gemacht wird, kann eine zweckmässige und zugleich ökonomische Lösung darin gefunden werden, indem zwei nebeneinanderliegende Turnhallen durch Oeffnen einer mobilen Trennwand zu einem Gesamtraum, einer Spielhalle, vereint werden. Es ist heute technisch durchaus möglich, Trennwände zu konstruieren, die in der Handhabung einfach und praktisch sind und auch akustisch eine ausreichende Schallisolation gewährleisten.

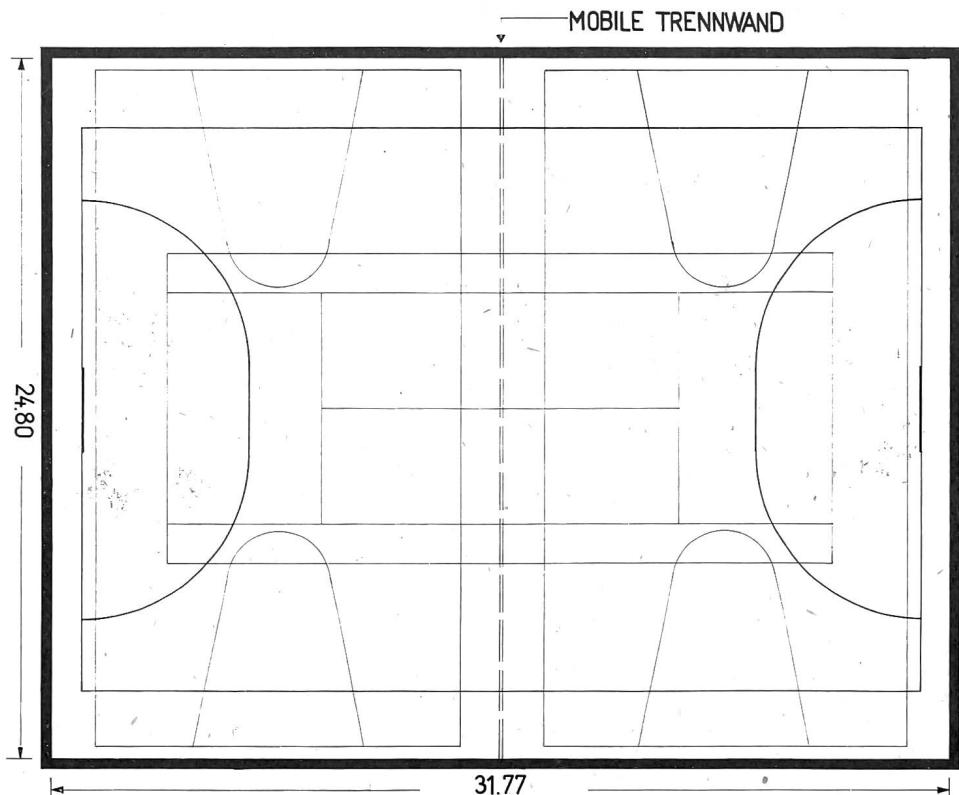
Die Grösse einer derartigen Mehrzweckhalle ergibt sich aus den offiziellen Massen für die entsprechenden Spiele. Hallenhandball verlangt eine Mindestlänge von 30 m, dazu kommen noch je 80 cm für die Torkästen. Das Spielfeld für Tennis ist 23,77 m lang mit je einem Auslauf von wenigstens 4,00 m, so dass sich dafür eine Mindestlänge von 31,77 m ergibt.

Die Breite der Halle wird durch die Basketballfelder der Turnhallen bestimmt. Als gültiges Mindestmass verlangt das Reglement dafür eine Spielfeldfläche von  $13 \times 24$  m; dazu kommt noch ein Auslauf hinter den Grundlinien von je 40 cm. Die kleinste Hallenbreite beträgt somit 24,80 m.

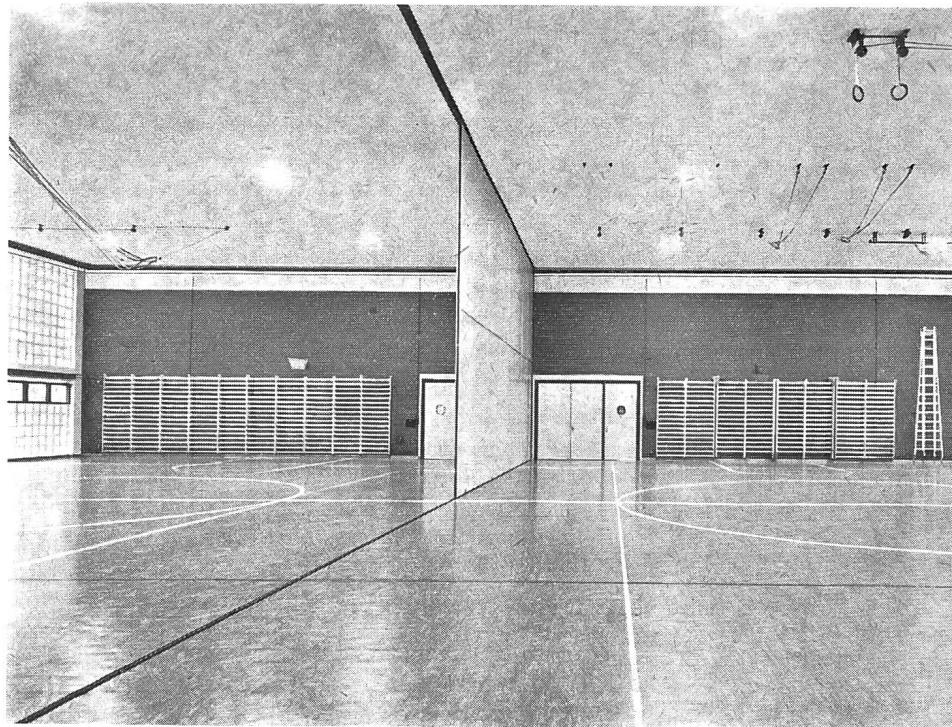
Wenn wir also konsequent die minimalsten Abmessungen einhalten wollen, so muss eine derartige Mehrzweckhalle ein Innenmass von  $24,80 \times 31,77$  m aufweisen. In unserer Schemazeichnung haben wir unter Berücksichtigung der offiziellen Reglemente für Hallenhandball, Tennis und Basketball diese Spielfeldkombination zur Anwendung gebracht. Die Einzelturnhallen weisen hier Grössen von je  $15,85 \times 24,80$  m auf; gegenüber dem Normalmass von  $14,10 \times 25$  m sind sie ganz wenig breiter.

Eine Mehrzweck-Turn- und Sporthalle, die in Verbindung mit einem grösseren Schulhausbau erstellt wurde und ähnliche Abmessungen aufweist, steht heute der Gemeinde Wettingen (AG) zur Verfügung. Es versteht sich von selbst, dass die erstmalige Ausführung einer solchen Kombination intensive technische Studien erforderte, insbesondere was die Belichtung anbelangt und die Konstruktion der

Schemazeichnung  
Basketball-Minimalspielfeld  
 $13 \times 24$  m  
Hallenhandball-  
Minimalspielfeld  
 $15 \times 30$  m  
Tennis, Normalspielfeld  
mit minimalem Auslauf



Mehrzweck-Turn- und Sporthalle der Bezirksschule Wettingen (AG) mit mobiler Trennwand  
Projektverfasser:  
Architekten F. Altherr und T. Hotz, Zürich  
Photo A. Melchior, Zürich



Trennwand. Bei der Ausführung der Fenster musste berücksichtigt werden, dass die Spielrichtung bei geöffneter Trennwand eine andere ist. Mit Glasbausteinen, d. h. richtig gewählten Funktionssteinen konnte das Problem jedoch relativ leicht gelöst werden, sind diese doch absolut ballsicher und auch weitgehend blendungsfrei. Die Trennwand der vorgenannten Halle besteht aus Aluminiumtafeln, die leicht von Hand an eine Seitenwand geschoben werden kann. Die einzel-

nen Elemente sind inwendig mit einem schallschlukkenden Material gefüllt; eine gegenseitige Lärmstörung in den Turnhallen kann hier nicht beobachtet werden.

Das Beispiel der Gemeinde Wettingen darf als sehr zweckmäßig und nachahmenswert angesehen werden; es bleibt zu wünschen, dass bald in weiteren Gemeinden ähnliche Objekte zur Ausführung gelangen.

## Aus der Sektion Forschung

Dr. med. M. Rhomberg (Fortsetzung und Schluss)

### Wesen und physiologische Grundlagen des Intervalltrainings

#### Begriff und Wesen

Beim Intervalltraining leistet der Athlet das erforderliche Trainingspensum nicht durch eine einmalige Belastung, sondern in einer Reihe oder Serie von kleinen Arbeitsleistungen mit dazwischen eingestreuten Pausen. Es handelt sich um die Wiederholung von Leistungen in rhythmischer Auf- und Abschwungung, so dass Phasen von hoher und geringer Belastung einander abwechseln. Die Mittel- und Langstreckler durchlaufen während eines Trainings nicht die gesamte Strecke, sondern zahlreiche kurze Strecken mit kleinen Pausen. Die einzelnen Teilstrecken werden dabei nicht mit voller Kraft zurückgelegt. Auf diese Weise erreicht man einen stärkeren Entwicklungsreiz bei

geringerer Ermüdbarkeit und wird damit der heutigen Auffassung gerecht, dass bereits der Einsatz von zwei Dritteln der maximalen Kraft als Reiz zur optimalen Entwicklung ausreicht.

#### Sportmedizinische Untersuchungen und Ergebnisse

Die Resultate wurden auf Grund von zwei Arten von Untersuchungen gewonnen. Erstens durch statistische Auswertung der Einzelergebnisse zahlreicher Mittel- und Langstreckenläufer, zweitens experimentell durch Intervallbelastungsversuche mit Sportlern am Fahrradergometer. Die wichtigsten Ergebnisse seien hier zusammengefasst.

Bei einer vergleichenden Betrachtung des Verhaltens von Atmung und Kreislauf, auf die es vor allem ankommt, während der Belastung und in der anschließenden kurzen Pause ergibt sich folgendes:

In der ersten Hälfte der Pause ist die Sauerstoffaufnahme höher als während der kurzen Belastung. Die Atmung und die Kreislauftätigkeit sind zwar noch gesteigert, aber trotz der zunehmenden Sauerstoffaufnahme besteht schon eine Umschaltung des Kreislaufes