

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 1

Artikel: Methodik des Hindernisturnens

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995005>

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: 24.12.2025

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

Methodik des Hindernisturnens

Clemente Gilardi, Magglingen

1. Motivierung

Der Wert des Hindernisturnens ist jedem klar: für uns liegt der Hauptwert aber darin, dass mit dem Überwinden eines bestimmten Hindernisses der Übende direkt das Mass seiner Leistung mitbekommt, ohne dazu unbedingt Stoppuhr oder Messband zu benötigen. Ziel dieser Lektion ist die Darstellung der Methodik des Hindernisturnens; um es zu erreichen, muss man aber klare Begriffe schaffen und nicht vergessen, dass das Hindernisturnen ein Teil des grossen Kapitels des Geräteturnens darstellt.

2. Allgemeine Begriffe

2.1. Definitionen

Die Hindernisbahnen sind die eine Gruppe der sogenannten Gerätekombinationen; die anderen sind die Stationenfolgen und die Gerätebahnen.

Wir definieren die drei Gruppen wie folgt:

Hindernisbahnen: Folge von Geräten, die als Hindernisse in einer bestimmten Reihenfolge überwunden werden müssen;

Stationenfolgen: Folge von Gerätestationen, auf welchen in einer gegebenen Reihenfolge sukzessive geübt wird;

Gerätebahnen: Folge von Geräten, die miteinander in direkter Verbindung stehen. Die Ausführung einer Übung am ersten Gerät führt direkt über zur Übung am nächsten Gerät. Die grössere oder kleinere Verbindungsstrecke dazwischen wird nicht, wie bei den Hindernisbahnen oder Stationenfolgen, in der Ausführungsart freigestellt, sondern als Möglichkeit für die Rhythmusschulung verwendet.

2.2. Bewegunziele

Hindernisbahnen: Grobe Form der Ausführung, bei der es speziell darum geht, die einfachste und ökonomischste Art der Überwindung der Hindernisse zu finden;

Stationenfolgen: Grobe Form der Ausführung, Suche nach der einfachsten und ökonomischsten Ausführungsart. Der Akzent liegt auf der Intensität der Wiederholungen;

Gerätebahnen: Verfeinerte Form der Ausführung. Der Akzent liegt hier besonders auf der Suche nach dem richtigen Rhythmus an den Geräten wie auch auf den Zwischenstrecken. Diese Form eignet sich speziell für die Schulung der für jedes Gerät typischen Übungselemente.

2.3. Leistungsziele

Hindernisbahnen: Verbesserung der Geschicklichkeit und der Gewandtheit, Steigerung der Kraft, Schulung und Ausdauer;

Stationenfolgen: Kraftschulung, Ausdauertraining; Verbesserung der Geschicklichkeit und der Gewandtheit nur sekundär;

Gerätebahnen: Schulung des Rhythmusgefühles; Steigerung von Geschicklichkeit und Gewandtheit; Kraft- und Ausdauerschulung nur als Konsequenz.

2.4. Verwandtschaft

Schon aus dem Obgenannten tritt deutlich zutage, dass der methodische Aufbau in den drei Gruppen sehr ähnlich ist, dass das Vor-

gehen in der einen sich mit dem Vorgehen in den anderen teilweise überdeckt. Dies erfolgt in Beziehung auf die ersten zwei, während die Gerätebahnen eine Art Vervollkommnung des erarbeiteten Stoffes aus den Hindernisbahnen und Stationenfolgen bezwecken.

2.5. Steigerung

Hindernisbahnen, Stationenfolgen und Gerätebahnen sind als Gerätekombinationen die Folge des Turnens an den einzelnen Geräten — als Tummel- und Angewöhnungsübungen verstanden — und bieten eine sehr interessante Übungsmöglichkeit zur Hebung des Leistungsvermögens im Geräteturnen.

Nach Einschaltung dieser Zwischenstufen (Gerätekombinationen) kann man später mit neuem Schwung und Begeisterung zum Turnen an den einzelnen Geräten zurückkehren, um zu den erstrebten Endformen zu gelangen. Mit diesem Aufbau eröffnet sich ein sehr dankbares Tätigkeitsfeld für Leiter und Schüler.

Schematisch dargestellt, sehen wir die Steigerung wie folgt:

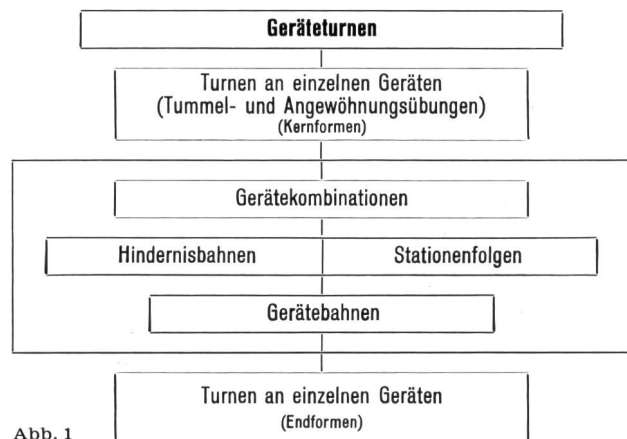


Abb. 1

Es sei aber klargestellt, dass das obgenannte Schema nicht ausschliesst, nach erreichter Beherrschung der Endformen von Zeit zu Zeit wieder auf die Gerätekombinationen zurückzukommen. Dies gilt besonders für die Gerätebahnen.

3. Hindernisturnen

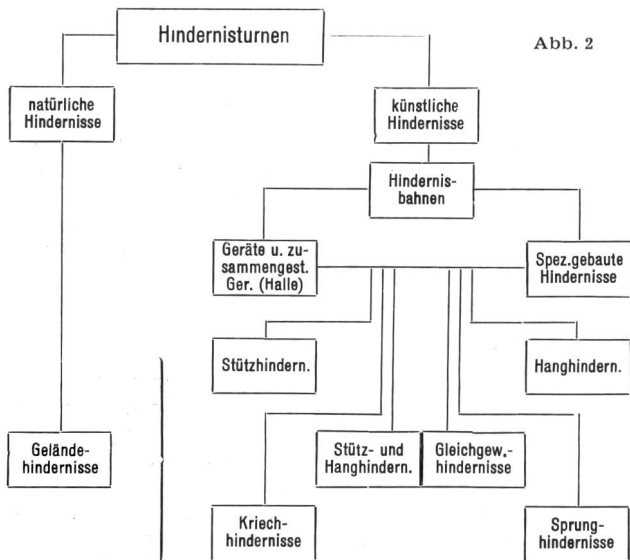
Wir beschränken uns jetzt auf eines der genannten Gebiete, auf dasjenige der Hindernisbahnen. Zu präzisieren ist noch folgendes: wir behandeln hier nur die mit Hallengeräten zusammengestellten Bahnen. In der folgenden systematischen Aufstellung zitieren wir aber auch — klarheitshalber — die sogenannten «Natürlichen Hindernisse» sowie die im Freien speziell gebauten Hindernisbahnen. Methodisch gesehen gelten im grossen ganzen die gleichen Grundsätze.

3.1. Systematik des Hindernisturnens

3.1.1. Darstellung (siehe Abb. 1)

3.1.2. Beispiele von Hindernistypen

3.1.2.1. Stützhindernisse: Pferd, Bock, Sprungkasten, Sprungtisch.



3. 1. 2. 2. Hanghindernisse: Klettertau, Kletterstange, Ringe.
3. 1. 2. 3. Stütz- und Hanghindernisse: Barren, Reck, Sprossenwand.
3. 1. 2. 4. Gleichgewichtshindernisse: Schwebebank, Barren, Reck, Kletterstange.
3. 1. 2. 5. Kriechhindernisse: Schwebebank, Sprungkasten.
3. 1. 2. 6. Sprunghindernisse: im allgemeinen immer zusammengestellte Geräte: mit Abstand aufgestellte Matten, Sprungkasten, Pferde.
3. 1. 3. **Besonderes**
3. 1. 3. 1. **Bemerkung zu den Beispielen:** in der Einteilung der Geräte für die verschiedenen Hindernistypen haben wir versucht, dies nach den jedem Gerät innewohnenden Eigenschaften vorzunehmen. Logischerweise gibt es Geräte, die verschiedenen Gruppen zugehören. Mit Ausnahme der Sprunghindernisse haben wir uns auch nur auf die Einzelgeräte beschränkt.
3. 1. 3. 2. **Sprunghindernisse:** der Sprungfaktor ist praktisch mit jedem Hindernis verbunden: Aufsprung, Tiefsprung. Es gibt jedoch Hindernisse, die besonders als Sprunghindernisse bezeichnet werden können (siehe Beispiele), weil dort der Sprung besonders zur Geltung kommt.
3. 1. 3. 3. **Laufhindernisse:** der Lauffaktor ist praktisch in mehr oder weniger direkter Art mit jedem Hindernis verbunden; sei es in der «Annäherungsphase», sei es auf dem Hindernis selber. In diesem zweiten Fall ist der genannte Faktor aber fast immer mit anderen verbunden (zum Beispiel Gleichgewicht). Darum haben wir verzichtet, eine besondere Gruppe von Laufhindernissen in die Darstellung einzubauen.
3. 1. 3. 4. **Geschicklichkeitshindernisse:** in der Darstellung haben wir diese bewusst nicht aufgeführt. Wir denken da besonders an Übungen wie «Torschuss», «Ballprellen», «Zielwurf», «Korbeinwurf», usw., bei welchen ein speziell starkes «Glücksmoment» vorhanden ist, das

eventuell die Rangliste in einem Hindernislauf verfälschen könnte. Dies besonders dann, wenn eine Bahn wettkampfmässig ausgeführt wird. Deshalb sollten, unserer Meinung nach, diese Hindernisse aus dem Hauptkapitel «Geräteturnen» ausgeklammert werden.

3. 2. **Methodisches Vorgehen**

3. 2. 1. **Voraussetzungen**

Eine Hindernisbahn wird als Ganzes erst in Angriff genommen, wenn man die einzelnen Bewegungen an den verschiedenen Hindernissen einigermaßen beherrscht. Es ist ein Fehler, ohne angepasste Einführung und ohne jegliches Training eine ganze Bahn als solche durchzulaufen. (So leider noch oft üblich im Militärdienst!)

- Länge und Schwierigkeitsgrad der Bahn müssen immer dem Alter und dem Können der Schüler angepasst sein.

3. 2. 2. **Aufbau**

- Zusammenstellung der Bahn = Wahl der Geräte (Hindernisse) und der Übungen;
- Einführung des Bewegungsablaufes an den einzelnen Hindernissen;
- Separates Training derselben;
- Gruppierung der Geräte, üben von Teilstrecken;
- Diese eventuell mit Zeitmessung durchlaufen;
- Steigerung der Anzahl der gruppierten Geräte, längere Teilstrecken, progressiv vorgehen bis zur ganzen Hindernisbahn;
- Dazwischen eventuell immer Training auf Zeit;
- Training auf der ganzen Bahn;
- Zeit messen;
- Verbesserung der erreichten Zeiten;
- Suche der optimalen Zeit.

3. 2. 3. **Grundsätze**

3. 2. 3. 1. **Grundsatz der Verteilung:** Nach Schwierigkeit der gewählten Übungen und nach Länge der Bahn wird der ganze Aufbau auf eine mehr oder weniger grosse Anzahl Lektionen verteilt.
3. 2. 3. 2. **Grundsatz der Aufstellung:** Bei der Aufstellung einer Hindernisbahn soll man darauf achten, dass die schwierigsten Hindernisse nicht am Anfang der Bahn aufgestellt werden. Das Prinzip der Progression soll gewahrt werden (vom Leichten zum Schwierigeren!).
3. 2. 3. 3. **Grundsätze der Sicherheit:** Die nötigen unfallvermeidenden Massnahmen müssen ohne Ausnahme getroffen werden: das Legen von Matten in genügender Anzahl, Hilfeleistung bei der Einführung der Übungen und beim Training (sie nimmt mit dem Zunehmen der Bewegungssicherheit allmählich ab!); Sichern an gefährdenden Stationen bei wettkampfmässiger Ausführung, usw. Lieber auf ein Hindernis verzichten, wenn das unfallfreie Gelingen der Übungen nicht garantiert werden kann!
- Wettkampfmässig wird die Bahn so durchgelaufen, dass Überholungsmöglichkeiten vermieden werden. Wenn trotz allen Massnahmen das Überholen erfolgen könnte, müssen klare Vorschriften erlassen werden:

— Wenn das Klettergerüst in eine Bahn einbezogen wird, soll es das letzte Hindernis sein. Es wird damit vermieden, dass ein schnelles Herunterrutschen die Regel ist, was zu Unfällen führen könnte. Lieber eine grössere Anstrengung am Schluss der Bahn als ein Unfall!

3. 2. 3. 4. **Grundsätze der Ausführung:** Die Einführung und das Training können vorteilhafterweise nach dem Prinzip des Circuittrainings erfolgen. Hier ist ein bedeutender Überdeckungspunkt zwischen Hindernisbahnen und Stationenfolgen vorhanden;

— Bei der Einführung der verschiedenen Hindernisse sollten immer alle Möglichkeiten des Überwindens berücksichtigt werden;

— Bei der wettkampfmässigen Ausführung kann die Art des Überwindens festgelegt oder freigestellt werden. Im Prinzip wird sie bei den schwierigen Hindernissen festgelegt;

— Bei Richtungsänderungen sollen «Passages obligés» aufgestellt werden (Ständer); somit wird die Bahn für alle die genau gleiche Länge aufweisen.

3. 2. 3. 5. **Grundsatz der Gleichstellung:** Bei der wettkampfmässigen Ausführung soll man streng darauf achten, dass für alle die gleichen Voraussetzungen vorhanden sind. Dazu gehört auch die genaue Festlegung der Standorte der gewichtsmässig leichtesten beweglichen Geräte, des Startes und des Zieles sowie die Bekanntgabe von eventuellen Zeitzuschlägen für ausgelassene oder umgeworfene Hindernisse.

3. 2. 3. 6. **Grundsatz der Abwechslung:** Bei der Aufstellung einer Hindernisbahn soll auch der Grundsatz der Abwechslung immer berücksichtigt werden, d. h., es sollen in einer Bahn zwecks einer möglichst vollständigen Durcharbeitung des Körpers, alle Hindernistypen vorhanden sein. Damit wird auch dem Grundsatz der Gleichstellung Rechnung getragen, in dem Sinne, dass jeder die Möglichkeit hat, seine auf bestimmten Hindernissen vielleicht schwache Leistung auf anderen ihm besonders liegenden Hindernissen auszugleichen.

3. 3. **Praktisches Beispiel**

3. 3. 1. **Vorbereitung**

In der Praxis ist man bei der Aufstellung einer Hindernisbahn immer an den Standort der festangebauten Geräte gebunden. Da diese nicht beliebig verschoben werden können, soll der Aufbau stets in Anpassung an die gegebenen lokalen Verhältnisse erfolgen. Das folgende Beispiel entspricht demnach den «Magglinger» Verhältnissen. In einer anderen Halle soll das Ganze logischerweise den dort bestehenden Verhältnissen angepasst werden.

3. 3. 2. **Aufstellung der Bahn**

3. 3. 2. 1. **Plan** (siehe Abb. 3)

3. 3. 2. 2. **Hindernisbeschreibung**

- 1 2 mit Sprungbrettern (Matten) gedeckte Schwebebänke
- 2 Stufenbarren (Höhere Holmen gegen Start)
- 3 Sprungkästen

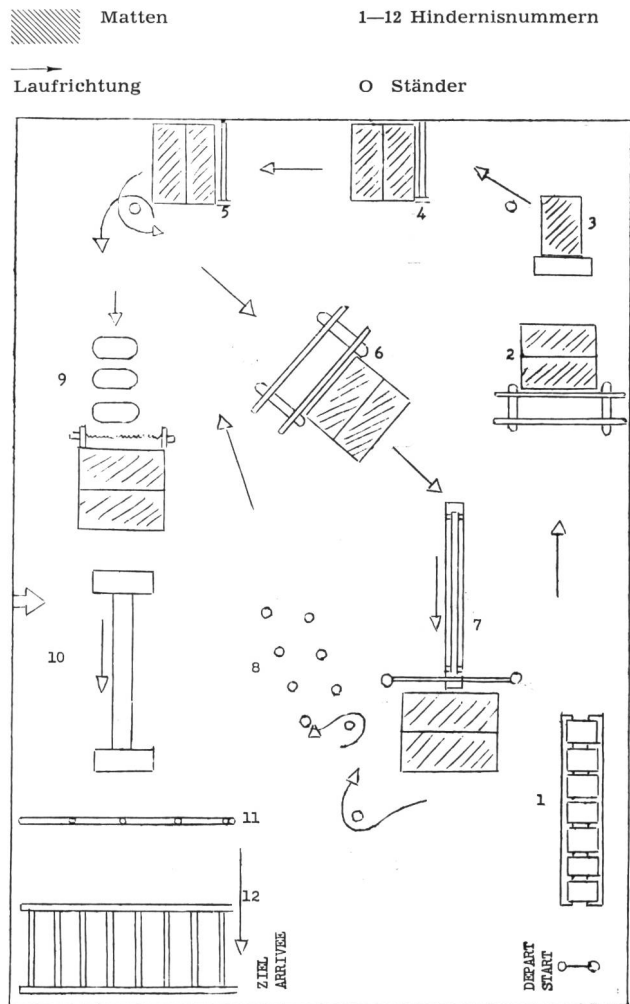


Abb. 3

- 4 + 5 Ausgeschwenkte Sprossenwand
- 6 Stufenbarren (Höhere Holmen gegen Hindernis 5)
- 7 4 Reckstangen und schräggestellte Schwebebank
- 8 Ständer (Fanions)
- 9 3 Böcke, in der Höhe gestaffelt und in kleinen Abständen aufgestellt. 2 Hochsprungständer mit an der Sprunglatte hängendem Sprungtuch
- 10 2 Sprungkästen, durch Schwebebank verbunden
- 11 Schwingendes Tau
- 12 Schräggestelltes Klettergerüst

3. 3. 3. **Art des Ueberwindens**

Hindernisnummer	Zeichnung	Beschreibung	Hindernistyp
1		Kriechen	Kriechhindernis
2		Hohe Wende	Stütz- und Hanghindernis
3		Hinüberspringen im Stütz	Stützhindernis

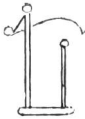
Hindernisnummer Zeichnung Beschreibung Hindernistyp

4 + 5



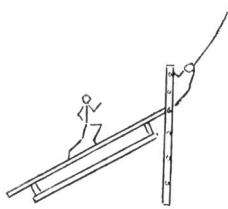
Hohe Wende Stütz- und Hanghindernis

6



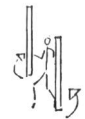
Unterschwingung Hanghindernis

7



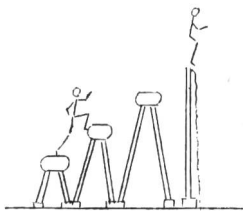
Hinauflaufen, Bauchstütz, Hohe Wende Gleichgewichts-, Stütz- und Hanghindernis

8



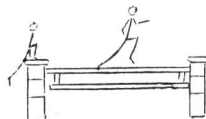
Slalomlauf Laufhindernis

9



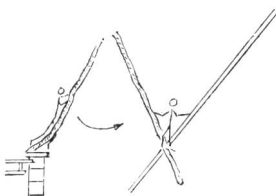
Hinauflaufen, Sprung über das vertikal gespannte Sprungtuch Lauf- und Sprunghindernis

10



Hinaufspringen, Hinüberlaufen Stütz-, Gleichgewichts- und Laufhindernis

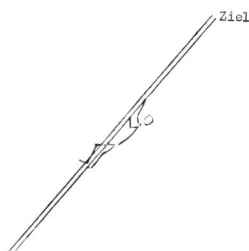
11



Am Tau vom Sprungkasten zum Klettergerüst hinüberschaukeln Hanghindernis

* * *

12



Klettern an einer schrägen Stange Hanghindernis

Bemerkung

Wir haben bewusst keine technischen Daten über die verschiedenen Hindernisse (Höhe, Abstand) festgelegt; dem Leiter soll freigestellt sein, wie er die Anpassung an Alter und Können seiner Schüler vornimmt.

3. 3. 4. Aufbau (nach 3. 2. 2.).

Im methodischen Aufbau unserer hier dargestellten Hindernisbahn würden wir den Stoff im Rahmen einer Vorunterrichtslektion von 1 Stunde und 40 Minuten Dauer wie folgt in

Lektionen einteilen:

- 3 Lektionen à 20 Minuten für die Einführung und das Training der Bewegungsabläufe an den einzelnen Hindernissen;
- 5 Lektionen à 20 Minuten für das Training von Teilstrecken;
- 2 Lektionen à 20 Minuten für das Training und die wettkampfmässige Absolvierung der ganzen Bahn.

Die Gruppierung der Hindernisse in den verschiedenen Lektionen würden wir so vornehmen:

1. Lektion: Hindernisse 1 2 10 11
2. Lektion: Hindernisse 3 4 + 5 9 12
3. Lektion: Hindernisse 1 7 8 10 + 11 + 12

4. Lektion: Teilstrecke 1 bis 5
5. Lektion: Teilstrecke 6 bis 9
6. Lektion: Teilstrecke 8 bis 12
7. Lektion: Teilstrecke 1 bis 7
8. Lektion: Teilstrecke 6 bis 12
9. Lektion: Ganze Hindernisbahn

10. Lektion: Hauptgewicht auf Verbesserung der Zeiten.

Die Arbeit der ersten 3 Lektionen erfolgt nach dem Prinzip des Circuittrainings: 4 Stationen mit 5 Minuten Arbeit pro Station. In den Lektionen 1 bis 8 werden jeweils nur die Geräte aufgestellt, die benötigt werden.

4. Schlusswort

Etwas haben wir in unseren Ausführungen nicht behandelt: die Stafettenformen im Hindernisturnen. Diese können aber Objekt einer nächsten Studie sein. Wir hoffen, mit unserer Arbeit klare und konsequente Richtlinien über das Wesen des Hindernisturnens gegeben zu haben. Der Stoff dieser Sparte des Geräteturnens ist für jeden Leibeserzieher reizvoll; darum sollte bei der Planung die Form des Hindernisturnens nie vergessen werden.

(Aus dem Zentralkurs für Leiter und Instrukturen der kantonalen WK in Magglingen).