

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Der Magglinger Test  
**Autor:** Blumenau, Klaus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994134>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Die Magglinger Finnenbahn

Marcel Meier

Langsam verglt das rtliche Licht in den aufragenden Spitzen und Kuppen der Alpenkette. Am Waldsaum erschauern die ersten goldenen Schlselblumen in der leichten Abendbrise. Aus der Erde steigt der wrige Duft des aufbrechenden Frühlings. Die Rosskastanien haben prallklebrige Knospen; die Lärchen, bereits von einem hauchdünnen Grün überzogen, stehen hoch über der Rundbahn. Auf ihren biegsamen Ästen leuchten unzählige rote Zäpfchen.

Gegen Osten wogen die Wellen der Jurahhen im fahlen Abendlicht. Eine friedliche Stille liegt über dem Lrchenplatz, auf dem tagsüber jugendfrischer Betrieb herrscht. In dieser Vordmmerstunde liebe ich dieses landschaftliche Kleinod am meisten.

Weichfedernd gleitet die Torfmull- und Sgemehlbahn, die wie ein hingeworfenes Band um das Oval des Lrchenplatzes liegt, unter meinen Füssen dahin. Linkerhand schiebt sich die wuchtige, weitausladende Linde vorbei, welche den nördlichen Hang der Anlagen beherrscht. Bald geht es mit langen Schritten zwischen kerzenden Tannenstmmen bergab den Hallen zu. Ein Hauch von zurückgebliebener winterlicher Kalte steigt zwischen den dunklen Bäumen auf.

In sanften Kurven biegt das gelblich-braune Band gegen Osten. Es ist ein herrlich-befreientes Gefühl, mit leichten Schritten durch die geschickt angelegten Kurven zu eilen. Kräftig arbeiten die Lungen, tief ziehe ich die wrige, prickelnde Luft des Frhlingswaldes ein. Die kleine Steigung an der Westseite des geschickt in die Landschaft

gelegten Forschungsgebdes muss mit kurzen Schritten und kräftiger Armarbeit überwunden werden. Das Pochen des Herzens verstört sich. Bevor jedoch die Müdigkeit allzusehr anhängt und die Sauerstoffschuld zu gross wird, führt die weiche Spur schon wieder leicht abwärts. Herrlich der Blick in die weiten sich reihenden und berwefenden grünen Wellen des Juras. Im scharfen Winkel geht es mit fliegenden Schritten an der stolz aufragenden Fischer-Statue vorbei in die längere Steigung, welche auf die Nordrampe zurckfhrt.

Mit einem raschen Antritt beschleunige ich den Rhythmus und presse mich mit kräftig unterstützender Armarbeit hgelauf. Der Atem fliegt, die Steigung hängt an; da kommt aber bereits die erlösende Kurve und auf ebener Bahn geht es weiter, erneut an der alten Linde vorbei.

Unzählige Menschen sind schon mit fliegenden Schritten und hartpochendem Herzen über unsere Finnenbahn gelauf: Vorunterrichtsleiter, Wettkmpferinnen und Wettkämpfer der verschiedensten Sportarten, darunter Landesmeister, Europa- und Weltmeister und Olympiasieger, Verbandsleiter und -instruktoren, dazwischen aber auch Männer und Frauen, die nur wegen der Bewegung und ihrer Gesundheit willen kommen. Unsere idyllische Finnenbahn, welche in Fronarbeit von vielen Vorunterrichtsleiterkursen erstellt wurde, hat sie samt und sonders begeistert und in ihren Bann gezogen. Im In- und Ausland wurde die Idee aufgenommen, zum Teil weiterentwickelt, was den nachfolgenden Artikeln entnommen werden kann.

## Der Magglinger Test

Klaus Blumenau, Magglingen

Photos: Hugo Lörtscher, Magglingen

Graphik: Georg Habermann, Biel

In den Jahren 1960 bis 1961 entstand der Magglinger Test, und damit wurden neben der 300-m-Bahn des Lrchenplatzes im unregelmigen Rund der bereits vorhandenen Finnenbahn auf natürlichem, bombiertem, weichem Waldboden die ersten sechs Stationen erstellt. Der Grundgedanke dabei war, Sportler und Militär nach einem einfachen Punktsystem auf ihre Kondition zu prüfen. Diese Form der Testbahn bildet noch heute den Grundstock fast aller bestehenden Bahnen, seien sie auf Erganzungstraining oder auf Freizeitbettigung ausgerichtet. Im Anschluss an die ersten Versuche wurden transportable Anlagen geschaffen, um sich auch bei der Truppe (im Wiederholungskurs oder in Kaderkursen) ber die vorhandene oder nicht vorhandene Kondition informieren zu können. Heute verfügen die meisten Waffenplze über entsprechende eigene Einrichtungen, und die Übungen werden wahlweise im Militär- oder Sporttenue durchgeführt, weswegen die Geräte höhenverstellbar sein sollen. Sie sind dem Gebrauch entsprechend perfekt und haltbar aus Metall hergestellt und auf entsprechenden, staubfreien und gut entwässerten Pisten montiert.

Die Stationen der Jedermannssportanlagen sind im Gegensatz zur vorbeschriebenen Verwendung einfacher ausgeführt und

feinfliger in die Landschaft eingefügt. Der Monotyp der Geräte, bzw. die Serie verschiedenen grosser Geräte, stehen hier nicht auf einem flachen Platz, sondern nehmen Bezug auf die Topographie und den Baumbestand. Einer einwandfreien Beurteilung des Baugrundes zur Vermeidung hoher Fundationskosten oder feuchter Bodenverhältnisse ist gerade hier grösstes Aufmerksamkeit zu schenken. Begreiflicherweise werden die Geräte dieser Art nicht – wie oben – von einer Turngertefabrik oder Schlosserei hergestellt, sondern vorwiegend mit den Baustoffen des Waldes und der natürlichen Umgebung improvisiert, mit einfachen Beschlägen ausgestattet und meist in vorfabrizierten Fundamenten gegründet. ber die Benutzung und Herstellung der Geräte in dieser Form gibt beifolgende Tabelle Auskunft.

Die ETS-Normblter 4046-4051 enthalten die Dimensionen für eine Ausführung in Stahl, doch wird für die Gestaltung von Jedermannssportanlagen in jedem Falle einer einfacheren Ausführung der Vorzug zu geben sein, wie die beigefügten Fotos leicht erkennen lassen. Der Preis der fertigen Anlage beträgt je nach Ausführung und Selbsthilfeanteil zwischen 5 und 10 000 Franken.

**1. Liegestütz**

Liegestütz, gestreckter Körper, Brust muss ohne anzuhalten jeweils den Boden berühren. Abliegen bedeutet Aufgabe.  
(Pro Liegestütz 1 Punkt)

Ebenes Bodenstück, Hartplatz, Zementplatten, Eternit oder Waldboden, Fläche 2 x 2 m.

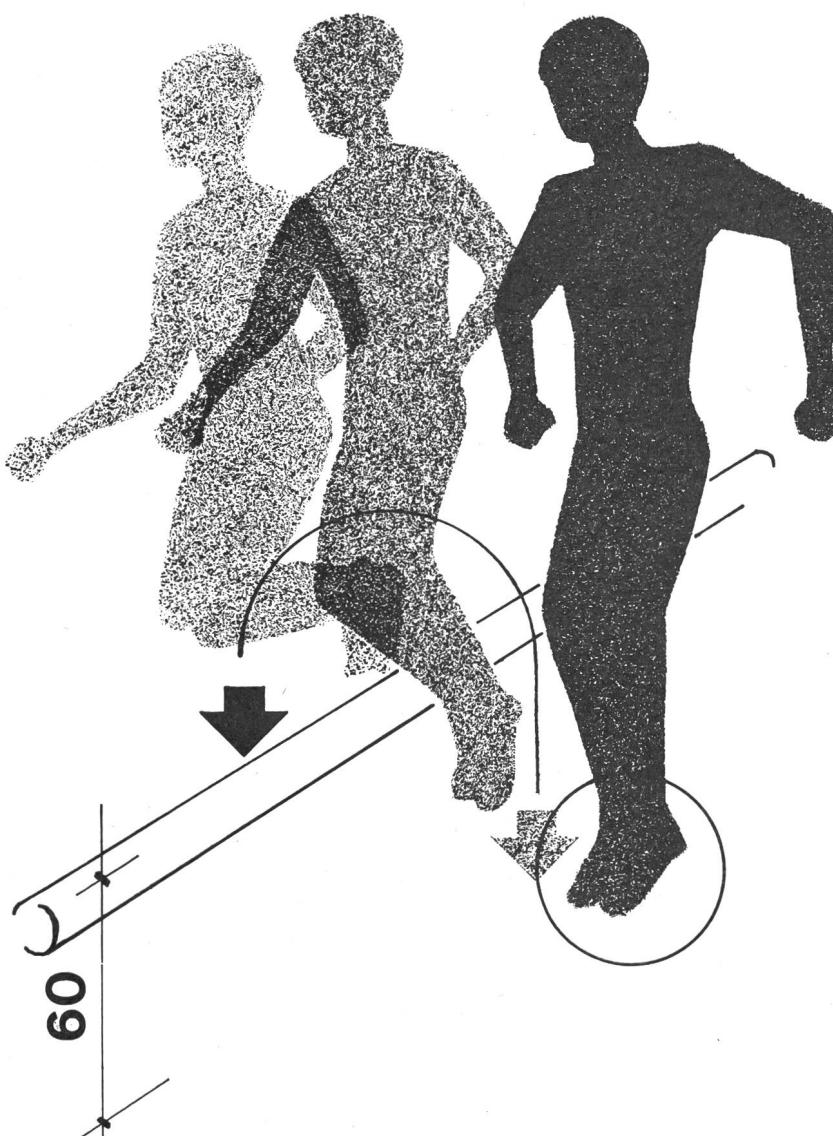
Normblatt 4046

**2. Lattenspringen**

Springen über die Latte, Abspringen und Landung mit geschlossenen Füßen, Zwischenhüpfen und Erholen gestattet, kein Anlauf.  
(Pro Sprung 1 Punkt)

Ebenes Bodenstück, Dachlatte, Rundholz oder ähnliches, Gesamtlänge mind. 2 m.

Normblatt 4050

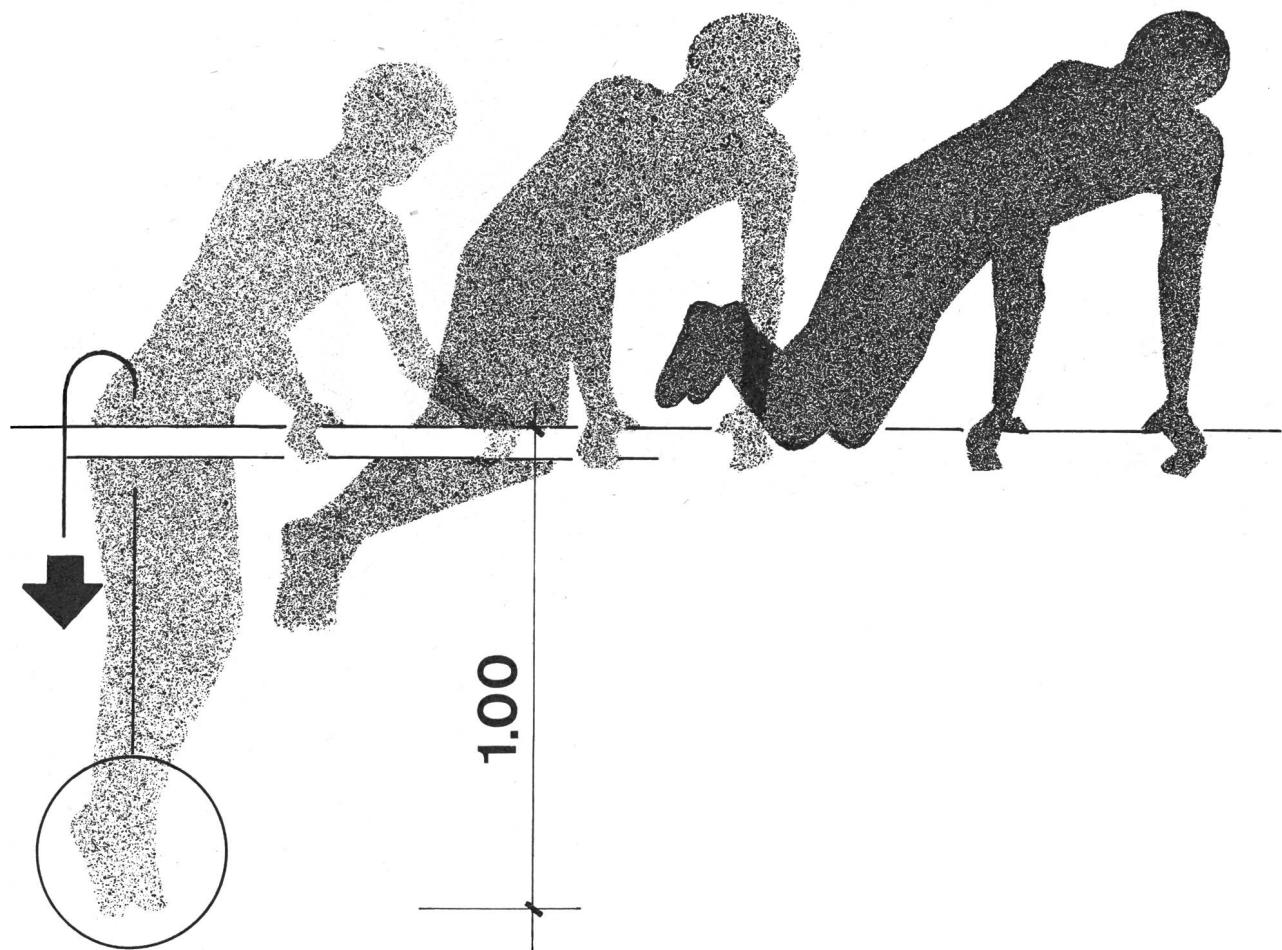


**3. Rumpfbeugen**

Rückenlage, Hände in Nackenhalte verschränkt, Füße unter der Latte fixiert. Rumpfbeugen vorwärts bis zum Berühren des linken Knees mit dem rechten Ellbogen und umgekehrt in ständigem Wechsel. Die Knie dürfen nur leicht gebeugt werden (Fausthöhe).  
(Pro Rumpfbeuge 1 Punkt)

Ebenes Bodenstück, Einrichtung zum Fixieren der Füße 20 cm über Boden (als Stange oder Rundholz von über 2 m Länge).

Normblatt 4047

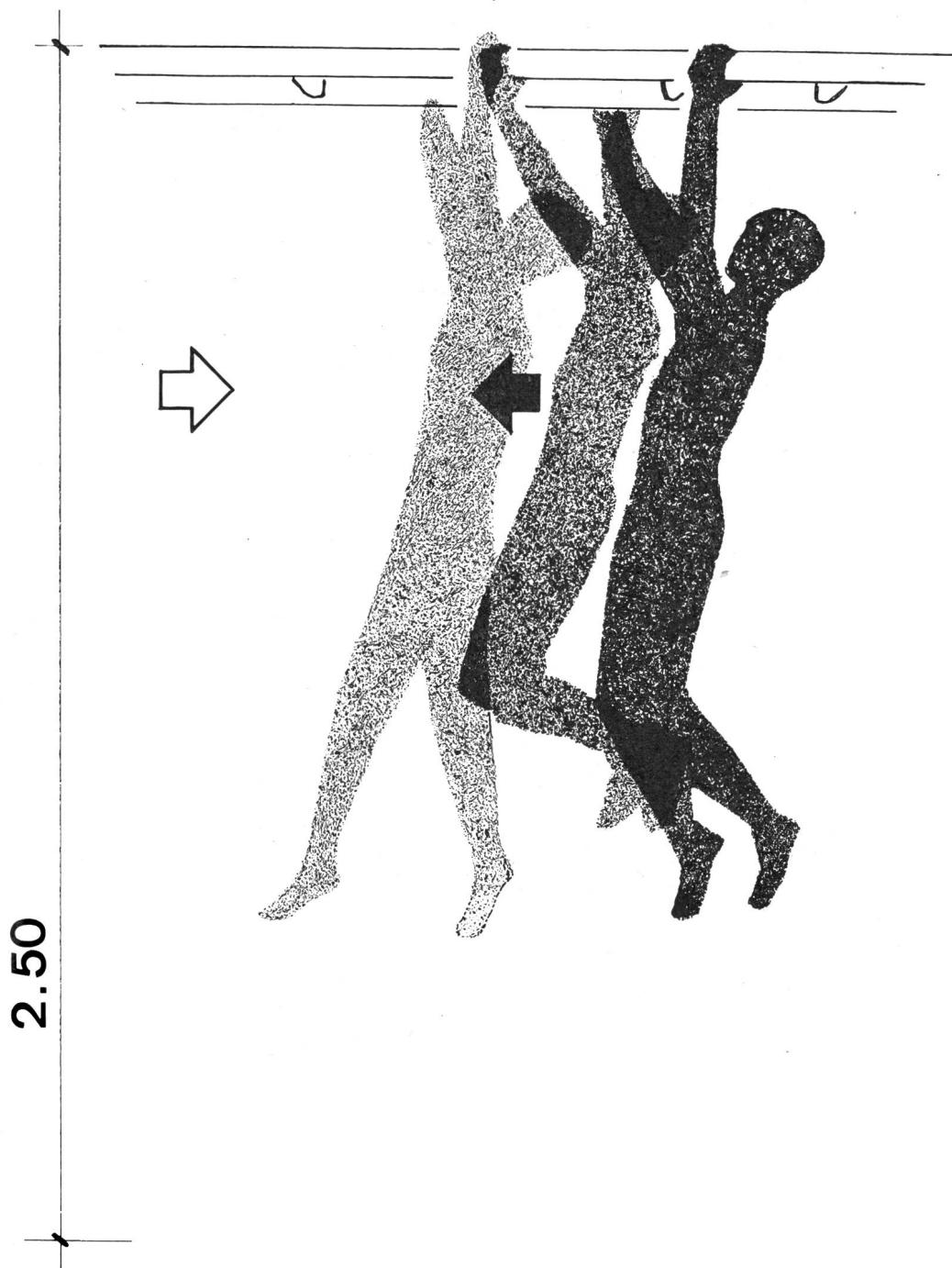
**4. Stützspringen**

Stütz am Balken mit beiden Händen, Stützsprung mit geschlossenen Füßen über den Balken. Kein Anlauf.  
(Pro Stützsprung 1 Punkt)

Ebenes Bodenstück mit möglichst elastischem Belag, Rundbalken auf 1 m Höhe über dem Boden befestigt, mind. 2,50 m lang.

Normblatt 4051

$$5 \times 40 = 200$$

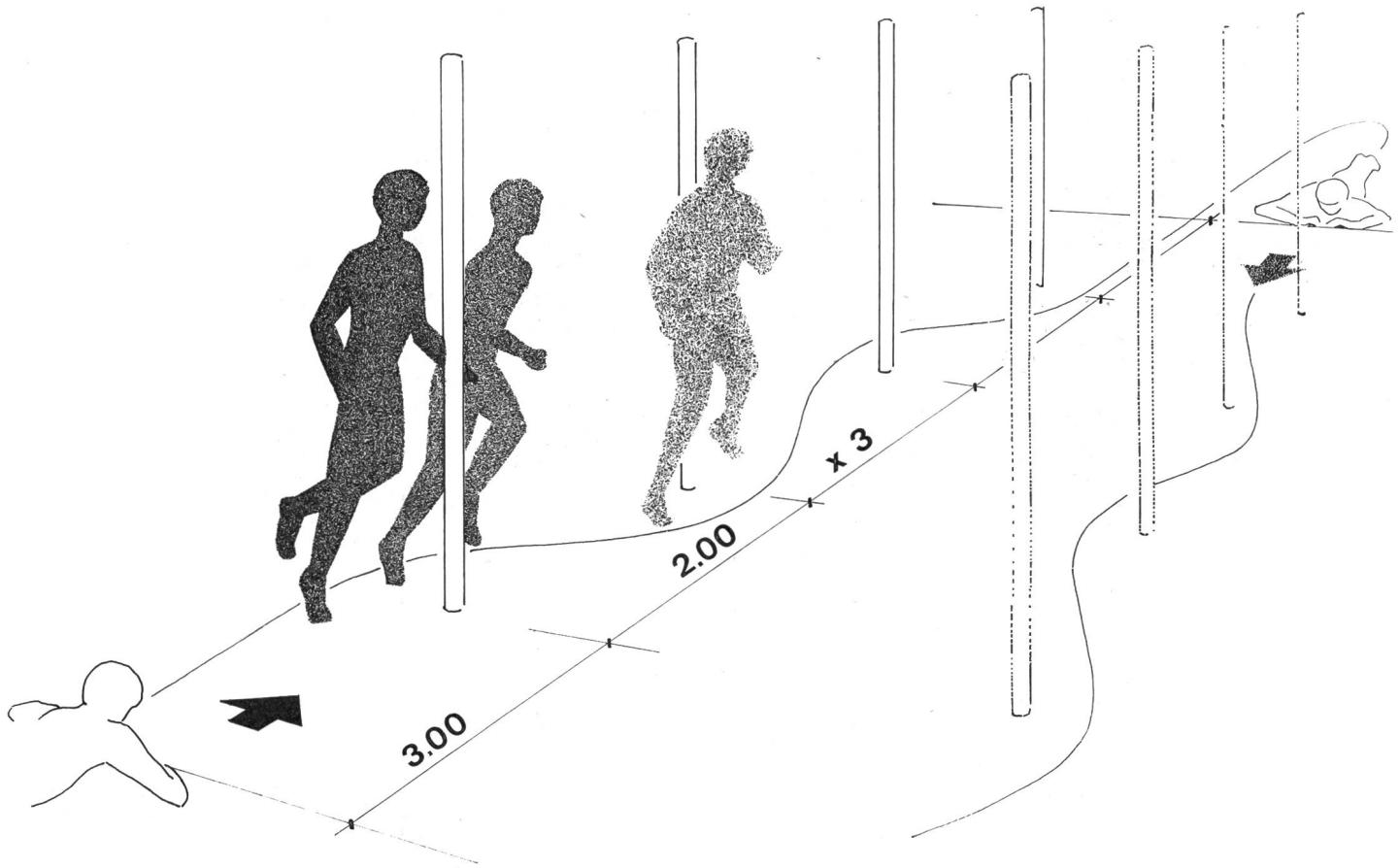


##### 5. Leiterhangeln

Auf 2 m Länge waagrecht vorwärts und rückwärts hängeln an den Holmen der Leiter (nicht an den Sprossen), Körper muss frei hängen. Abstehen bedeutet Aufgabe. Seitwärts pendeln wegen Unfallgefahr vermeiden!  
(Pro 40 cm Distanz 1 Punkt)

2 Leitern Konstruktionslänge über Holmen und Auflager ca. 3 m, in Höhe von 2,5 m über dem Boden befestigt. 40 cm-Abstände an den Leiterholmen markiert (z. B. Schnurstücke umbinden oder entsprechende Leitersprossen).

Normblatt 4049



#### 6. Schlängellauf

Start in Bauchlage hinter Querlinie, Schlängellauf um die 4 Pfosten herum bis über die andere Querlinie, Bauchlage in umgekehrter Richtung, Hände hinter der Querlinie, neuer Start usw.  
(Pro passierten Pfosten 1 Punkt)

Ebenes Bodenstück, je 4 Stück, 2 m hohe eingerammte oder in Fundamente gesteckte Pfosten aus Rundholz im Abstand von 2 m, elastischer Bodenbelag oder Waldboden, Start- und Zielmarkierung als Linie gestreut oder fest aufgemalt, je 3 m vor und hinter dem letzten Pfosten. Feldgrösse  $3 \times 16$  m.

Normblatt 4048

Diese Übungen können sowohl testmässig als auch frei durchgeführt werden. Ist eine Benutzung durch die Truppe vorgesehen, sind die aufgeführten Normblätter verbindlich. Bei Jedermannssportanlagen sind kleine Abweichungen möglich, z. B. wird auf der «Schweissstropfenbahn» bei Station 3 die Rumpfbeuge auf einem Baumstammsegment in Bankform ausgeführt. Diese «Bank» kann 2 m oder länger, auch in verschiedenen Höhen angeordnet werden.