Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 3

Artikel: Sport im Gelände : ein Plädoyer dafür

Autor: Etter, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993625

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: 11.01.2026

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

Sport im Gelände: Ein Plädoyer dafür

Max Etter, ETS

Trotz der immer häufiger werdenden Einschränkungen der sportlichen Betätigung im Gelände sprechen gewichtige Gründe für den Sport im Freien:

Der Bezug zur Umwelt und der Sport als Verbindungsmittel.

Die Turnhalle war ursprünglich nur Schutzdach, nicht Voraussetzung zum Sporttreiben. Da wir uns immer öfters und in immer mehr Bereichen unter «Schutzdächern» (Büro, Schule, enge Wohnung, Werkstatt) aufhalten, könnte der Sport einen Ausgleich schaffen. Überall wo das Gelände gut erreichbar und die Sportanlagen nicht Voraussetzung zum Erlernen einer sportlichen Technik sind, sollten wir uns daher im Freien bewegen.
Wenn Sport zur *Lebensgewohnheit* werden soll (siehe J + S-Leitbild), so müssen wir uns vielseitig sportlich betätigen können – auch in der freien Natur. Wer immer auf fertige Sportanlagen angewiesen ist, schränkt die Betätigungsmöglichkeiten sehr stark ein.

«Fitnessgarten» Wald.

Hinweise zum Unterricht im Gelände

Sicherheit durch geeignete Geländewahl

Sorgfältige Wahl und genaue Kenntnis des Geländes ist notwendig, um die Unfallgefahr zu verringern, Interessenkonflikte zu vermeiden (Waldbesitzer, Förster, Jäger) und die Möglichkeiten dennoch optimal zu nützen: *Der Leiter muss sein Sportgelände kennen!*

Klare Anweisungen

Vor Geländeaktivitäten sind die Teilnehmer rechtzeitig über die Kleidung, den Besammlungsort, die Transportmöglichkeiten, den Weg und den Zeitplan zu informieren.

Für Spiele und Wettkämpfe sind sie besonders zu orientieren über:

- Die Grenzen (Auffanglinien)
- Den Beginn, die Dauer, das Ende
- Gefährliche (verbotene) Abschnitte
- Die Signale für Beginn, Ende, Besammlung
- Den Treffpunkt inklusive den Not-Treffpunkt für «Verirrte»
- Die Spielanlage und -regeln
- Das Verhalten bei Unfällen

Zweckmässige Ausrüstung

- Taschenapotheke (bei länger dauerndem Unterricht im Gelände oder wenn dieses weit vom Apotheken-Depot entfernt ist)
- Beim Sport im Gelände ist es meist günstig, wenn die Schüler ihre Uhren mittragen.
- Bein- und Armschutz gegen Kratzer und Insekten (alter Trainer, alte Strumpfhosen, Regen- oder OL-Trainer) je nach Gelände und Jahreszeit
- Bei kühler Witterung: Reserve-Jacke oder -Leibchen (um Bauch gebunden, in «Nierentasche», in zentralem Kleiderdepot)

Organisatorische Massnahmen

- Bei grösseren Unternehmungen: Spielanlage so planen, dass mindestens zwei Teilnehmer jeweils zusammen bleiben.
- Nach Sport im Gelände sollten sich die Teilnehmer duschen oder abwaschen und ihre Kleider wechseln können. Das gilt besonders bei schlechter oder kalter Witterung.

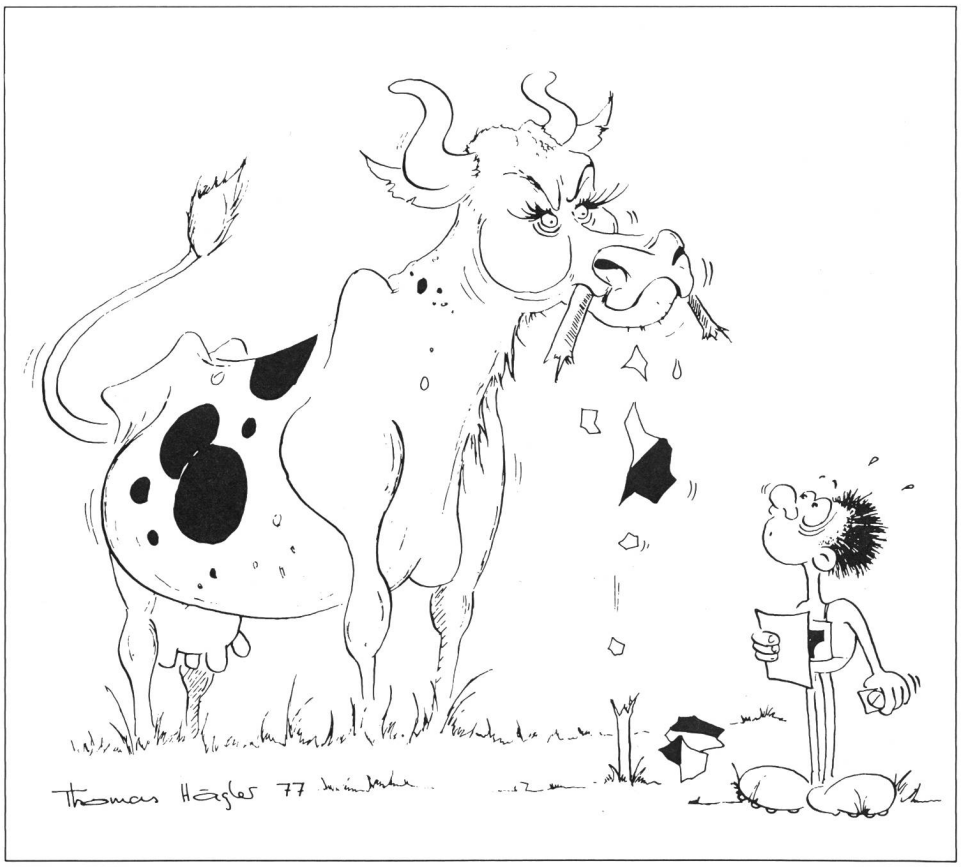
Spezielle Informationen

- Verhalten in von der Tollwut gefährdeten Gebieten
- Vermeidung von Infektionen durch Entfernung von Zecken, Desinfektion von Kratzern und Schrammen
- Achten auf spezielle Gefahren (Bodenbeschaffenheit, Ästen auf Augenhöhe)

Erlebnis in der Natur heisst Verantwortung für die Natur

Schonung der Kulturen

- Zur Anbauzeit sind Wiesen und Felder zu meiden.
- Dickichte und Jungholzbestände schonen: Schutz von Wild und Jungpflanzen.
- Kein Zielwerfen mit Steinen auf Bäume; Tannzapfen schaden hingegen nicht.



- Keine «Sport-Überbleibsel» im Gelände lassen:
  - OL-Posten abräumen
  - Anstelle von Papierstreifen besser Sägemehl für die Schnitzeljagd verwenden
- Vor grösseren Anlässen Kontakt mit Förster aufnehmen, damit er eventuelle Bewilligungen erteilen oder auf Probleme/Einschränkungen aufmerksam machen kann.

Rücksicht auf Mit-Benützer und Bewirtschafter

- Geordnete Holzbeigen nicht verändern: Sie sind vielleicht zum Verkauf oder Abtransport vermessen.
- Haufen von trockenem Heu als Sprungmatte? Nein!
  - Je nach Wiese problematisch: Wichtige Heu-Bestandteile zerfallen bei Belastung in kleine Partikel und gehen somit als Futter verloren.
  - Der Ladewagen des Bauern erfasst sauber nur gerade, geordnete «Mädli».
- Zur Jagdzeit im Herbst: Sich bei den Jägern rechtzeitig erkundigen, ob zur vorgesehenen Zeit nicht auch eine Jagd im Gange ist.

Gelände als Chance

Ausnützen von:

- Topographie: Hügel-, Kurvenläufe, Hügel als Ballfang, usw.
- Bächen, Gräben: als Begrenzung, zum Überspringen, als Spiel-Kanal
- unterschiedlich beschaffenen Unterlagen wie Sand, Kies, Walderde, Fels, Wiese: für entsprechende Übungen nützen, mit Sand zum Springen
- Bäumen, Stauden: Hindernis, Gerät, Tor-/Feldmarkierung, «Mit- oder Gegenspieler»
- natürlichem Material wie Steine, Stekken, Tannzapfen, Holzrugel: für vielfältige gymnastische Spiel- und leichtathletische Formen

Das Gelände verführt uns geradezu (hier im positiven Sinne) zum Ausbrechen aus der Norm, zum Improvisieren und zu kreativer Tätigkeit.

Spielfeld-«Hälften» müssen nicht gleich gross oder topfeben sein:

- Ein Feldwechsel bei Halbzeit gleicht die Chancen aus; eventuell werden Regelanpassungen nötig.

Spielfelder im Gelände müssen nicht rechteckig sein

- Natürliche Abgrenzung benützen (Wege, Kulturgrenze, Schneise, Baumreihe, Graben) oder sinnvolle Markierung mit improvisiertem Material (Trainerjacke um Baum, kleine Stecken in Boden)

Fitness-Spielplatz Fluss- oder Seeufer.

Tore in verschiedener Stellung und Grösse; improvisiertes Volleyballnetz kann einmal nur schräg befestigt werden:

- Feldwechsel bei Halbzeit...

Bei der Vorbereitung von Sportaktivitäten geht man am besten von den Möglichkeiten des Geländes aus!

Weggestaltung

Bereits der Weg ins Gelände – oder der Rückweg – können für meist spielerische Bewegungsformen benützt werden, sofern es die Verhältnisse zulassen (Verkehr, usw.):

- Lauf-, Ruf- und Trag-Spiele
- Stafetten- und Staffel-Formen
- Orientierungsübungen

Den «Zubringer» zur Einstimmung benützen!

Dokumente

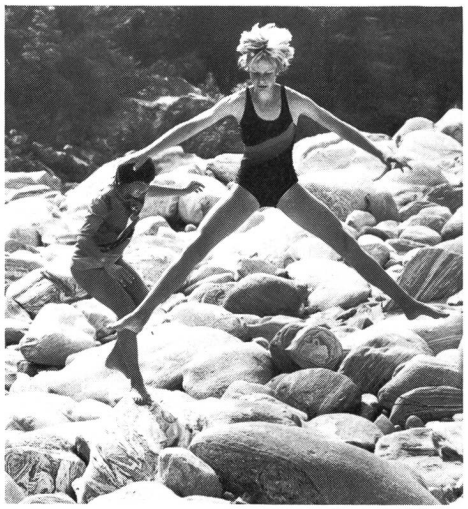
Die Themen «Hinweise zum Unterricht im Gelände», «Turnen im Gelände», «Grosse Spiele» und «Circuit» werden an dieser Stelle publiziert, weil sie von Grund auf neue LHB-Unterlagen betreffen.
Weitere im neuen LHB Fitness enthaltene Beispiele basieren auf bereits vorhandenen Unterlagen: aus FK-Unterlagen und den LHB OL und W+G. Es sind dies:
«Kleine Spiele» im Gelände; Orientierungslauf und OL-Spielformen; Lauftraining im Gelände; Waldslalom, Geländelauf, Velofahren.
Eine Vielzahl von Übungs- und Spielideen vermittelt auch der Band 9 aus der Serie «Turnen und Sport in der Schule» mit dem Thema «Spiel und Sport im Gelände».

«Turnen im Gelände»

Für die meist in der Halle oder auf dem Sportplatz ausgeübten Grundfächer *Gymnastik, Spiel, Geräteturnen und Leichtathletik* bietet das Gelände mannigfaltige Möglichkeiten zu Variationen – oder zur Rückbesinnung auf Sport-Urformen: Springen, Laufen, Werfen, Hangen, usw.

Etwas zur Terminologie:

- Unter «*Sport* im Gelände» soll jegliche sportliche Tätigkeit verstanden werden.
- «*Turnen* im Gelände» umfasst einen bestimmten Bereich: «Turnen» ist innerhalb des Faches «Fitness» ein Schwerpunkt, eine Art Fachrichtung und umfasst die Sportaktivitäten der Turn-Verbände, das heisst vor allem die Disziplinen Gymnastik, Geräteturnen, Leichtathletik und Spiel.



Geschicklichkeits-Parcours am Flussufer.

Gymnastik

Gymnastische Grundformen

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen: Form und Aufgabenstellung der Unterlage und dem Bewuchs anpassen wie zum Beispiel:

- Wiese, Feldweg, ebener Waldboden: alle Formen
- Sand, Kies: ausgeprägtes Gehen
- Mit Ästen übersäter Boden: Lauf- oder Sprungrhythmus beibehalten, jedoch Schrittlänge anpassen
- Dichter Wald, Äste tief: Schlängelgehen in Hocke
- Kleiner Graben/liegender Baumstamm: wechselseitiges Hüpfen, Springen
- Kleine Mulde: Steilwand-Kurvenlaufen

Schwingen, Drehen: Hilfe oder Erschwerung durch Gelände:

- Auf Baumstrunk oder Stein stehend
- In Schwung-Endphase Ast/Baum berühren

Mit natürlichen «Hilfsgeräten» und Materialien

Lösen, Dehnen, Kräftigen, Koordinationsschulung:

- An/auf Bäumen, an/auf Felsbrocken
- Mit Holzrugel
- Mit langen Haselruten, mit Steinen

Werfen, Fangen, Stossen:

- Mit kleinen Steinen, Tannzapfen, Stecken
- Grösseren Steinen, Holzrugel

Geräteturnen im Gelände

Tummel-, Spielformen, Grundelemente, Konditionschulung

Der Unterlage und Neigung angepasst:

- Rollen vw, rw auf ebenem oder geneigtem Boden (Neigung als Hilfe oder Erschwerung)
- Nieder-, Hock-, Spreizsprünge ab Erhöhungen, kleinen Kuppen, in Graben
- Handstand mit Abrollen auf weichem Waldboden, vor Laubhaufen

Mit natürlichen Geräten:

- Felsblock, Baumstrumpf, Verkehrstafel, Zaunpfahl: Stützsprünge, Nieder- oder Spreizsprung
- Dicke Äste, schräge Bäume: Klettern, Hangeln, Tarzan-Schwingen
- Auf Baumstamm: Drehungen, Arabeske, Standwaage, Überschlag-Abgang (mit Hilfe!)

Mit zusätzlichen Hilfsmitteln:

- Springseil, Zieh-/Klettertau

Mit aussergewöhnlichen Geräten:

- Autopneus
- Harassen, Säcke, Büchsen
- Stelzen

Geräte- oder Hindernisbahn

Geräte-Beispiele im Gelände:

- Bäume mit tief ansetzenden Ästen, Baumstämme, Beigen von Stämmen, Holzrugel- und Ast-Haufen, extreme Geländeformen (kleine Mulde, Krete, kleiner Hügel), Felsbrocken, nur teilweise gestürzte, jedoch gut fixierte Bäume.
- Starke Zäune, Verkehrstafeln, Markierungssteine; unbenützte, solide Sitzbank, usw.

Leichtathletik im Gelände

Von den Urformen sportlicher Betätigung ausgehend sollte es nicht schwerfallen, geländespezifische Beispiele zu finden.

Laufen

Bei allen Formen von Sprint bis Dauerlauf sollte folgendes beachtet werden:

Laufunterlage:

- Bei Sprints (auch im Spiel): Gibt es keine tückisch verdeckten Wurzeln, Steine, Löcher?
- Bei Dauerläufen: Ein ermüdeter Läufer strauchelt schneller. Daher sollte die letzte Teilstrecke eines Dauerlaufes eher auf flachem Boden absolviert werden.

Neigung des Geländes: Fallendes Gelände ist (bei Gelände-Ungeübten) für Sprints ungeeignet. Sprints sind auf ansteigenden Strecken auch wirkungsvoller...!
Schuhwerk der Geländesportler: Breite, griffige Sohle!

Werfen und Stossen

Bei der Verwendung der zahlreichen natürlichen Wurfkörper darf nicht vergessen werden, dass

- Pflanzen, Tiere und Menschen nicht zu Schaden kommen sollten:
  → Keine Steinwürfe gegen Bäume und in unbersichtliches Gelände (Buschwerk, Jungwald)!
- andern dabei kein Nachteil erwachsen sollte:
  → Keine Würfe in Wiese, da Steine, Äste usw. die Mähmaschine beschädigen
  → Benützte Holz- und Steinhaufen wiederherstellen!

Hüpfen und Springen

Das Gelände bewirkt vielfach eine «natürliche Motivation» zum Weit- oder Hochspringen sowie für freie Sprungformen:

- Über Graben, Bach, Weg
- Über Baumstamm, Hecke, über Laub- oder Heuhaufen
- Von Stein zu Stein in einem Bachbett, im felsigen Gebiet

Beachte auch die unter «Laufen» festgehaltenen Punkte.

Tunnel-Kriechen mit Hilfe von aufgehängten Armee-Zeltbahnen.

«Grosse Spiele im Gelände

Das natürliche Gelände bedeutet für den Leiter eine Herausforderung: *Norm-Spiele* sind kaum möglich – und müssen es auch nicht sein!
Spiel-Varianten können die Spiel-Motivation (und manchmal auch die Intensität) steigern helfen.

Beispiele von Spiel-Varianten

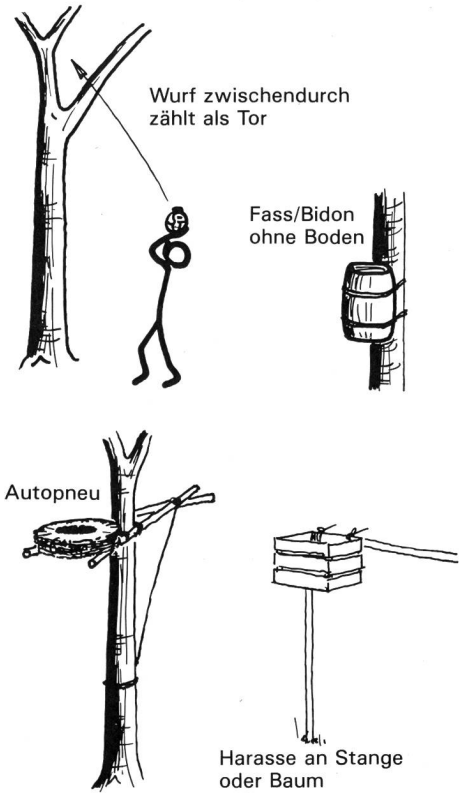
Basketball/Korbball

Spielfeld: Ohne Begrenzung

Körbe:

- 2 sich aufgabelnde Bäume oder
- improvisierter Korb

Körbe für «Busch-Basketball»



Volleyball

Spielfeld:

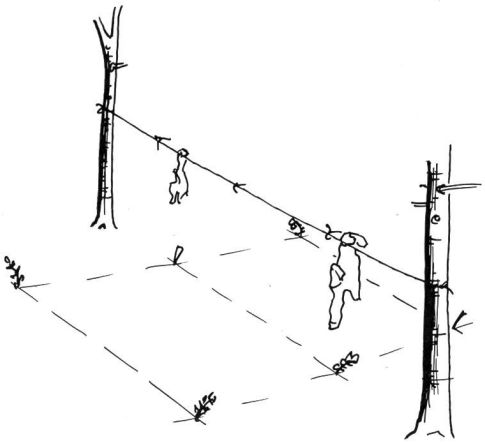
Grösse je nach Anzahl Spieler und Terrain

Netz:

Improvisiert mit Seil zwischen zwei Bäumen (zum Beispiel während Lektion gebrauchte Springseile) mit daran geknöpften Trainerjacken

Regeln:

Normale Grundregeln



Fussball

«Hang-Fussball»:

Spielfeld:

- geneigt
- 3 Seiten offen; 4. Seite begrenzt durch Wald

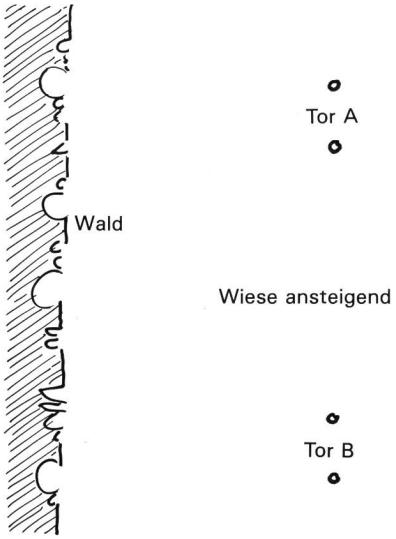
Tore:

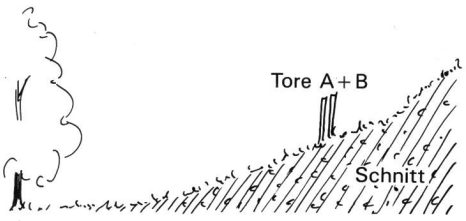
quergestellt auf gleicher Hang-Höhe (eingesteckte Pfosten oder vorhandene Bäume)

Regeln:

- Tor-Einschuss von beiden Seiten möglich
- einfache Fussball-Regeln

Aufsicht





Handball

Spielfeld:

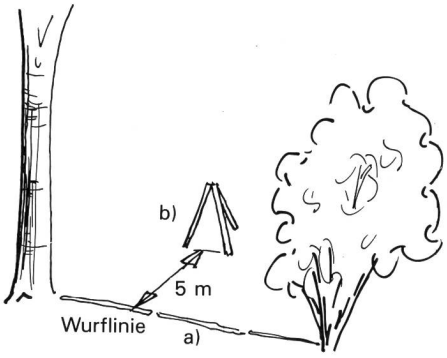
- keine Begrenzung
- sehr offener Wald oder Weide mit Einzelbäumen/Baumgruppen

Tore:

a) Wurf-Linie (mindestens 10 m lang) zwischen zwei Bäumen, markiert mit ausgelegten Springseilen oder Markierband)
b) zirka 1 m hohe Stecken-Pyramide 5 m hinter Wurflinie

Regeln:

- Torschuss nur über Wurf-Linie möglich
- Pyramide fällt = Tor
- einfache Feldhandball-Regeln



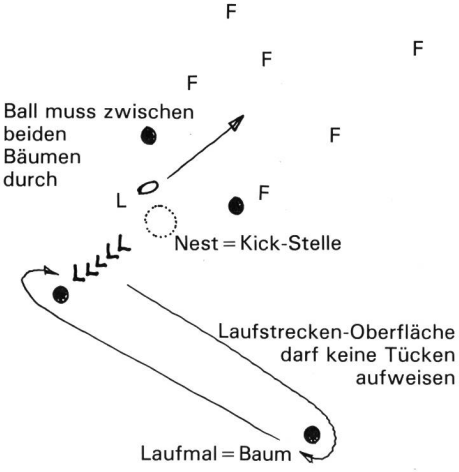
Kickball im Wald

Spielanlage:

- Fängerfeld getrennt von Laufstrecke; «Nest» als Verbindung
- Fänger-«Feld» offen, das heisst nur vorne begrenzt durch Kick-Trichter

Regeln:

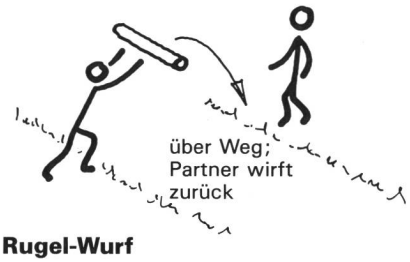
- Nach Kick kann jeder (auch der Kicker) der Läufermanschaft die Laufstrecke abrennen, bis der Ball im «Nest» ist
- Fänger (F) und Läufer (L) dürfen sich gegenseitig oder die Ballabgabe nicht behindern
- 1 Punkt pro Laufstrecke einfach; keine Abzüge oder Ausschlüsse



Circuit im Gelände

Wagenrennen

«Walzen»



Rugel-Wurf

Gegebenheiten:

- Posten zu zweit gleichzeitig zu absolvieren
- Material: 4 Springseile, Bändel

Einlaufen:

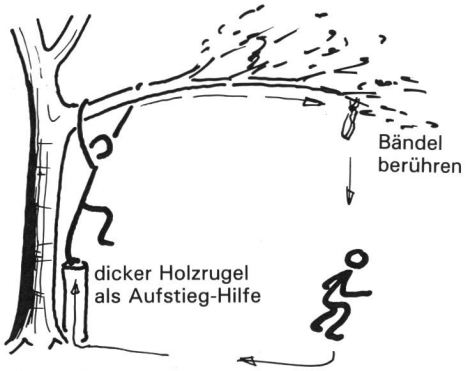
- Auf dem Hinweg oder in Verbindung mit den Posten, falls diese vorbereitet sind

Aufbau:

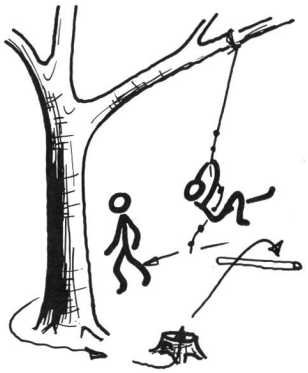
- Der Leiter kann den Parcours vorbereiten
- Die Schüler suchen, bauen, testen die Posten selber (der Leiter gibt den Rahmen bekannt)

Durchführung:

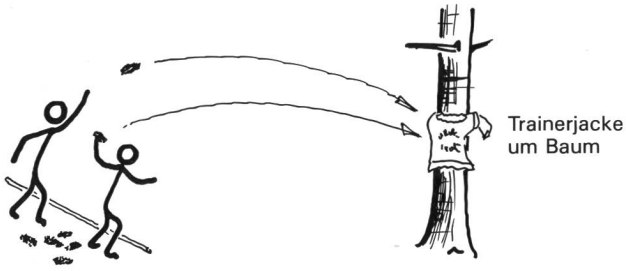
1. Probedurchgang: es werden pro Posten Wertungspunkte festgelegt
2. Die Belastungszeit wird festgelegt, zum Beispiel 1 Minute
3. Wettkampfdurchführung



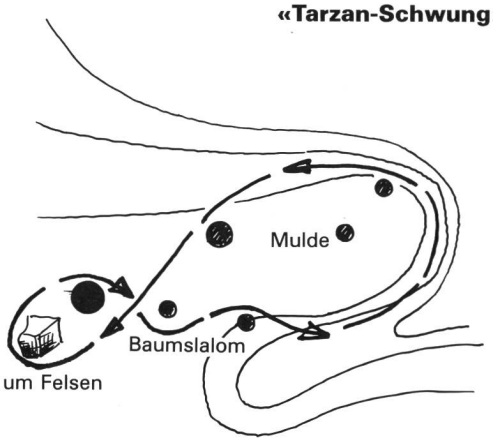
Hangeln



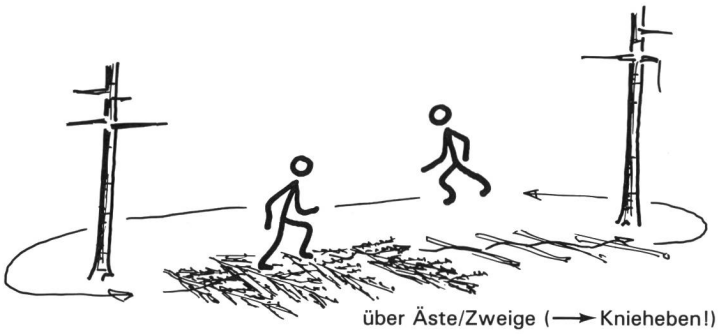
«Tarzan-Schwung»



Zielwurf mit Tannzapfen



Steilwand-Kurvenlauf



«Stolperstrecke»