

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 10

**Artikel:** Die Entwicklung des Handschutzes im Kunstrturnen

**Autor:** Leuba, Jean-Claude / Wunderlin, Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993388>

#### 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:** 18.01.2026

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



# THEORIE UND PRAXIS

## Die Entwicklung des Handschutzes im Kunstrturnen

Jean-Claude Leuba, J+S-Fachleiter ETS  
Daniel Wunderlin, Student Studienlehrgang ETS  
(Übersetzung: Hans Altorfer)

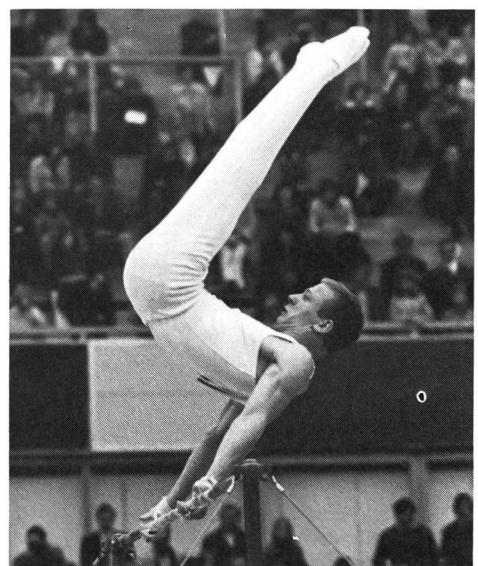
**Sportarten entwickeln sich auch immer zusammen mit dem entsprechenden Material und den Geräten. Der Handschutz der Kunstrturner ist zwar ein kleines, aber sehr wichtiges Sportgerät. Die beiden Autoren beschreiben die allgemeine Entwicklung und jene bezogen auf die einzelnen Geräte.**

### Geschichtlicher Abriss

Das Kunstrturnen hat sich seit je her verändert. Zuerst beeinflusst von den leichtathletischen Übungen wie Laufen, Springen, Werfen, Klettern und dann ergänzt durch die Entwicklung von Kraft und Gleichgewicht hat das Kunstrturnen langsam zu seiner heutigen Form gefunden. Bis 1950 figurierten der 100-m-Lauf, das Kugelstoßen, der Weitsprung, der Hochsprung und

das Stabspringen im Wettkampfprogramm. Erst seit den Weltmeisterschaften von 1950 in Basel besteht das heutige 6teilige Kunstrturnprogramm: Bodenturnen, Pferdpauschen, Ringe, Pferdsprung, Barren und Reck.

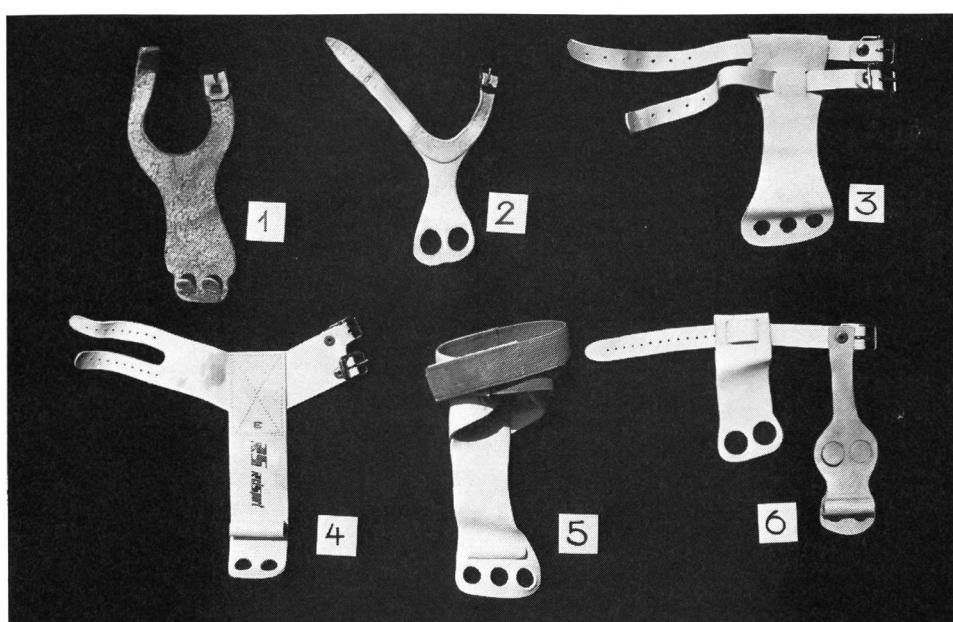
Wenn man historische Texte studiert und die alten Bilder und Dokumente beobachtet, so kann man sich gut vorstellen, wie der Gebrauch der Geräte unserer Vorfahren etwa aussah:



Nikolai Andrianov (UdSSR) am Reck. Zweite Handschutz-Generation. Man beachte beim Handgriff rechts den vom Leder geformten Falt zwischen den Fingern und der Reckstange.

(Foto Jean Waldis, Montreux)

- Bodenturnen war möglich auf jeder ebenen Fläche
- das Pauschenpferd hatte einen Kopf und einen Schwanz
- die Ringe waren direkt an den Seilen befestigt
- das Sprungbrett für den Sprung über das 1,80 m hohe zylindrische Pferd war hart
- den Barren konnte man weder in der Höhe noch in der Breite in seiner Einstellung verändern
- Das Reck hatte einen quadratischen Querschnitt



Die verschiedenen Entwicklungsformen des Handschutzes: 1: Handgefertigte Urform. 2: Modell der ersten Generation, verwendet an Reck, Barren, Ringen, vielleicht auch am Pauschen-Pferd. 3: Die zweite Generation mit drei Löchern, Falt und Doppelschnalle. 4: Die dritte Generation mit zwei Löchern, verdicktem Zylinder (Rolle), Doppelschnalle aus einem Stück, für das Turnen an den Ringen. 5: Die dritte Generation, mit drei Löchern und schmalem Zylinder für das Reckturnen. 6: Prototyp, Modell der Zukunft für das Barrenturnen.

Welch weiter Weg zwischen den einstigen athletischen Übungen und den heutigen Flugteilen, zwischen den Handwaagen vorlings und rücklings und den dreifachen Saltis vom Reck! Um der laufenden Entwicklung, welche die Kunstrturner in ihrem Sport betrieben, zu folgen, um ihre Sicherheit zu gewährleisten und optimale Wettkampfbedingungen zu ermöglichen, haben die Spezialisten die Normierung der Geräte angestrebt, welche heute in einem Dokument des Internationalen Turnerbundes (ITB) festgelegt ist.



Die erste Generation, Reck.



Ein regelrechter Haken (3. Generation, Ringe).

Mit der Modifizierung der Geräte haben die Techniken geändert, ebenso die Anforderungen. Das schwunghafte Turnen hat das Kraftturnen und das Stütz- und Hangturnen abgelöst, aber neue Probleme hervorgerufen, wie die Reibhaftung an den Geräten und die erhöhten Risiken.

### **Das Auftreten des Handschutzes**

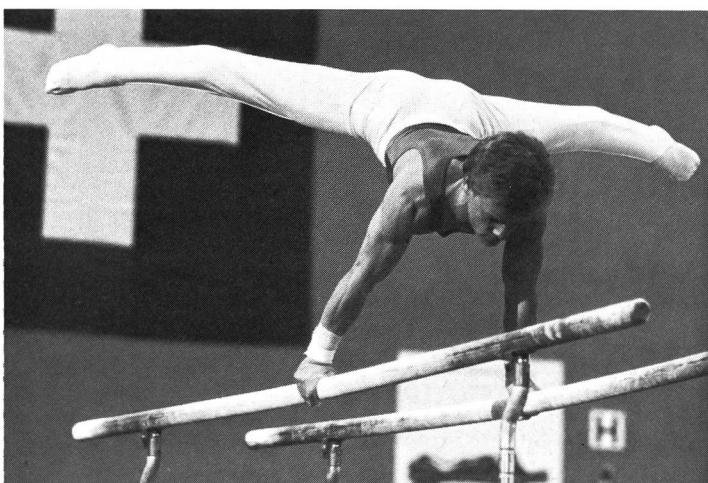
Nach Georges Mietz, Olympiasieger am Reck 1928, haben die Kunstturner die Riesenfelge seit anfangs des Jahrhunderts beherrscht. Es scheint hingegen bis in die Zwanzigerjahre gedauert zu haben, bis die ersten Formen eines Handschutzes verwendet wurden. Zu Beginn handelte es sich darum, ein Hilfsmittel zu besitzen, das den Athleten erlaubte, länger zu trainieren und die Bildung von Blasen an den Händen zu verhindern. Eine einfache Schlinge, die hinter dem Mittelfinger durchging, die Handfläche kreuzte und um das Handgelenk befestigt wurde, könnte gut der erste Schutz gewesen sein, aber nur für das Training. Man muss noch einige Jahre weitergehen, bis die Idee dann reifte und etwas zur Verfügung stand, das auch im Wettkampf verwendbar war. Die Schweizer Kunstturner, welche weitgehend das

Kunstturnen auf internationaler Ebene beherrschten, haben verschiedene Möglichkeiten getestet, zum Beispiel Lederhandschuhe, denen man die Finger abgeschnitten hat. Es war wahrscheinlich André Brühlmann (seinerzeit Mitglied von Amis-Gymnastes de Lausanne), welcher den modernen taillierten und aus feinem Leder hergestellten Handschutz erfand, zusammen mit einem befreundeten Sattler. Er bedeckte die Hälfte der Handfläche, enthielt zwei Löcher für Mittel- und Ringfinger und eine Vorrichtung, um den Handschutz um das Handgelenk zu befestigen.

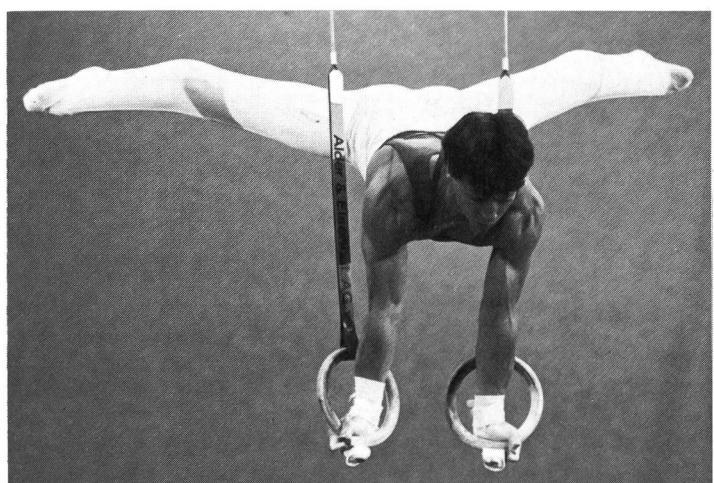
### **Entwicklung des Kunstturnens durch den Handschutz**

Neben dem eigentlichen Schutz der Haut haben die Wettkämpfer mehr und mehr die Wichtigkeit des Handschutzes für eine bessere Haftreibung am Gerät festgestellt. Die moderne Bauart und das neue Material konnten seit gut zehn Jahren keine grundlegenden Änderungen mehr im Aufbau der Geräte bewirken. Die Kunstturner suchten deshalb anderswo nach Entwicklungsmöglichkeiten. Durch die Verfeinerung der neuen Generation des Handschutzes besteht ohne Zweifel eine Quelle von Möglichkei-

ten, die noch nicht voll ausgeschöpft ist. Ausgehend vom Modell «André Brühlmann» haben die Kunstturner und Trainer versucht, einen stabilen Schutz zu entwickeln. Erstens wurde eine solidere Fixierung um das Handgelenk mittels zweier Riemen mit parallelem Verschluss entwickelt. Zweitens wurde durch ein längeres Zwischenstück, das auf dem ersten Glied des Ring-, des Mittel- und des Zeigefingers befestigt wurde, eine Falte gebildet, die einen Teil der Zugkräfte absorbierte. Mit Hilfe einiger Turner aus Oststaaten, besonders des Rumänen Dan Grecu (Weltmeister an den Ringen 1974), haben die Schweizer die Idee für einen Ring-Handschutz in die Tat umgesetzt. Anstelle der Falte, die sich durch die Länge des Leders bildete, haben sie unter den Fingern einen mit Gummi gefüllten Zylinder fixiert und so einen eigentlichen «Hakeneffekt» erzielt. Das ist einfach, aber man muss auf die Idee kommen! Diese Erfindung, scheinbar unbedeutend, führte plötzlich zu einer eigentlichen Revolution im Kunstturnen. Die ersten Handschütze boten dem Turner wenig Widerstand gegen eine grosse Zugkraft. Mit den Zylindern und der Verstärkung der Festhaltevorrichtung wirkt heute die Kraft nicht mehr nur allein auf die Fin-



Sepp Zellweger turnt am Barren ohne Handschutz.



Markus Lehmann an den Ringen. Handschutz mit zwei Löchern und dicker Rolle.



Letzte Generation, Reck. Man stellt fest, dass der kleine Finger nur eine sehr untergeordnete Rolle spielt.



Kombinierter Handschutz in einer Experimentalphase.

ger, sondern wird auch auf Handgelenke und Arme übertragen. Untersuchungen haben gezeigt, dass mit der neuesten Generation Handschutz ein Turner gegenwärtig einer Fliehkraft von gegen 700kp widerstehen kann. Es erstaunt deshalb nicht, dass Bewegungen ausgeführt werden können, die vorher ausgeschlossen waren!

#### Ringe

Das Ringturnen hat in erheblichem Masse von dieser Evolution profitiert. In dieser Disziplin benutzt man einen Handschutz mit 2 Löchern und mit einem eher dicken Zylinder (bis etwa 2 cm Durchmesser) versehen, was dem Turner erlaubt, die Riesenfelgen und das Schwungauftreten mit dem gleichen Bewegungsumfang auszuführen wie am Reck.

#### Reck

Dank der Wirkung des Reck-Handschatzes (3 Löcher und kleinerer Zylinder) ist es möglich, vorwärts und rückwärts um die Stange zu drehen im Rist- und Kammgriff, Riesenfelgen mit Drehungen um die Längsachse einhändig auszuführen und fliegende Teile mit einem einzigen Griff einzuleiten und aufzufangen.

#### Barren

Der Gebrauch des Handschutzes am Barren (oft auch am Pauschenpferd) ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Einige Turner haben gerne eine Schicht zwischen Haut und Barren. Andere ziehen es vor, mit blossem Händen zu turnen. Je nach Zusammensetzung der Übung kann der Handschutz sehr nützlich sein, besonders bei Seithängen an einem Barren oder bei Riesenfelgen zwischen den Holmen. In diesem Bereich steckt man noch in einer Versuchsphase, um die wirkungsvollste Form, angepasst an das Gerät, zu finden.

#### Stufenbarren

Das Frauenkunstturnen hat ebenfalls von der Entwicklung des Handschutzes profitiert. Weil die Holmen oval und recht dick waren, konnte ein Handschuh mit einer zusätzlichen Schicht nicht befriedigen, weil die Grifffestigkeit dadurch kleiner war. Mit den neuen runden und dünneren Holmen nähern sich die Teile jenen der Männer am Reck: Riesenfelgen, fliegende Teile, Flugabgänge usw. Heute verwenden die Frauen einen Handschutz, dessen Struktur eine Kombination darstellt zwischen denen für das Ringturnen (2 Löcher) und jenen für das Reck (dünnere Zylinder).

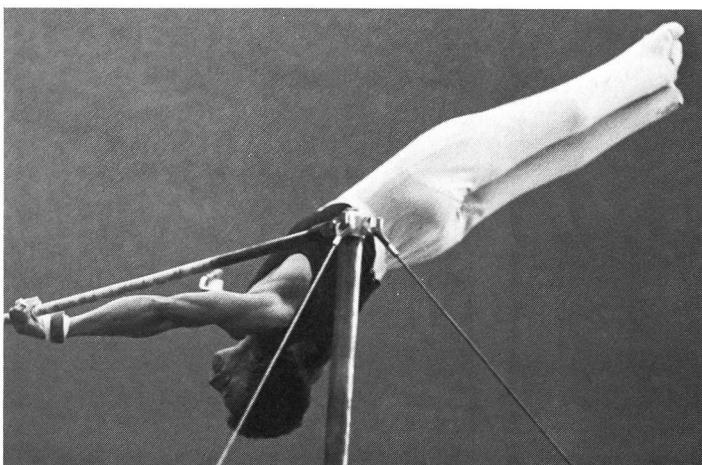
#### Schlussfolgerungen

Der Handschutz hat sich vom ursprünglichen Schutzmittel gegen Handverletzungen zum Sicherheitsgerät entwickelt, auf das nicht mehr verzichtet werden kann. Er hat weitgehend zur Entwicklung eines schwungvollen und spektakulären Turnens beigetragen, vor allem an den Ringen, am Reck und am Stufenbarren.

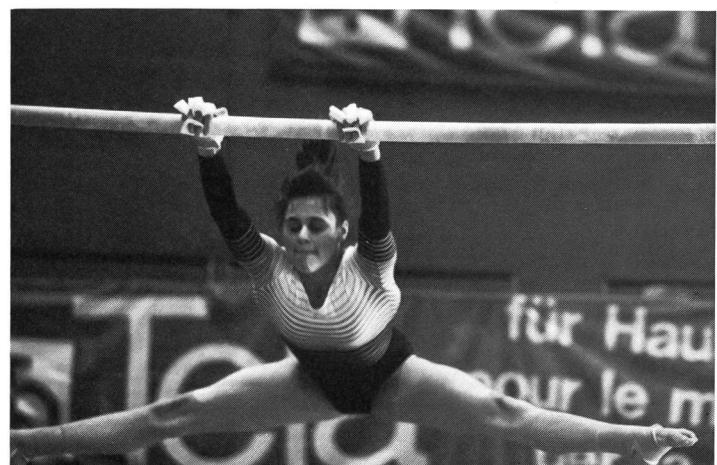


Ein einfacher Handschutz.

Für die technischen Verantwortlichen auf jeder Stufe wird es interessant sein, die systematische Forschung zu verfolgen. Könnte das Werk eines Pioniers der Schweizer Kunstrunner nicht auch Anwendung in anderen sportlichen Disziplinen finden? ■



Cavelti am Reck bei der einarmigen Riesenfelge.



Romy Kessler am Stufenbarren.