

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0602</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Hindernisbahn im Gelände (HiBa Gelände)**

Dokument 0602 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Die Hindernisbahn im Gelände (HiBa Gelände) dient zur Überprüfung der konditionellen Substanz und koordinativen Kompetenzen. Es geht darum, die Gewandtheit und die Technik an der HiBa Gelände mittels Zeitmessung zu testen. Die HiBa Gelände wird als Testform in der Offiziersschule (OS) durchgeführt und ist Teil der MSL Ausbildung. Auch in der Rekrutenschule (RS) wird die HiBa Gelände absolviert, jedoch wird sie dort zu Trainings-/Übungszwecken verwendet. Dabei gelten grundsätzlich die gleichen Vorgaben der OS, jedoch kann auch eine individuelle Auswertungstabelle erstellt werden.

Zur Durchführung der HiBa Gelände werden 2-4 Testleiter (davon 1 MSL) benötigt. Zusätzliche Testleiter vereinfachen die Kontrolle/Resultataufnahme und beschleunigen den Ablauf.

### **2 Ausführungsbestimmungen**

#### **2.1 Anlage**

Wie es der Name sagt, befindet sich die HiBa Gelände draussen. Die HiBa Gelände ist normiert, wobei sich zehn Hindernisse auf einer Strecke von ca. 250 m (min. 150 m und max. 300 m) verteilen. Normalerweise verteilen sich die Hindernisse auf einer geraden Strecke. Auf gewissen Waffenplätzen (Wpl) ist die HiBa Gelände nicht auf einer geraden Strecke, sondern in der Form des Buchstabens "U" oder "S" angelegt. Bei der U-Form befinden sich Start und Ziel nebeneinander, bei der S-Form wie bei der geraden Strecke auf der gegenüberliegenden Seite. Auch bei der Distanz unterscheiden sich die HiBa Gelände auf den einzelnen Wpl, wobei die minimale respektive maximale Streckenlänge eingehalten werden muss. Vor jedem Gebrauch der HiBa Gelände sind die Elemente auf deren Tauglichkeit zu prüfen und die Laufstrecke zu reinigen/von fremden Gegenständen zu befreien. Die Minimierung des Verletzungsrisikos (z.B. Kiesgrube rächen bei der Klettermauer) liegt in der Verantwortung des Testleiters und hat höchste Priorität.

Postenbeschreibung:

Start

1. Doppelbalken
2. Kriechnetz
3. Graben (Löwengrube)
4. Furt
5. Balkenhindernis (Dreifachbalken)
6. Balancierbalken (Zick-Zack-Balken)
7. Waagrechte Sprung- und Kriechbalken
8. Balkentreppe (Bärentritt)
9. Laufgasse (Schikane)
10. Klettermauer (Schrägwand)

Ziel

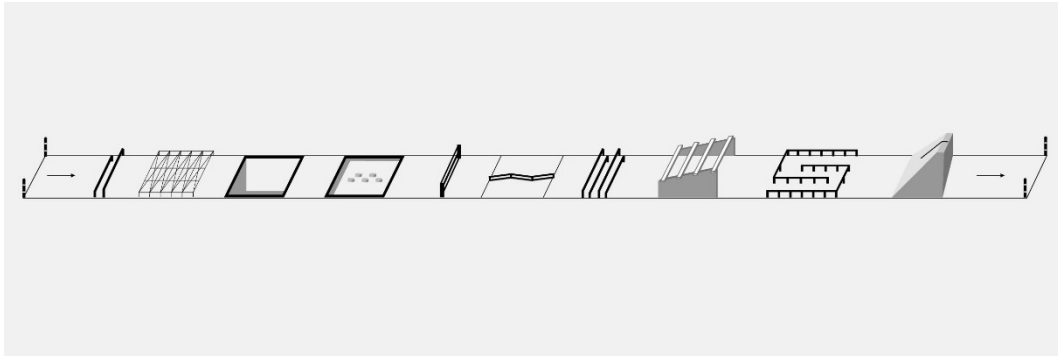
Ein Detailplan der Hindernisse inklusive den genauen Messvorgaben steht auf der Homepage des Komp Zen Sport A zur Verfügung:

[www.armee.ch/sportausbildung](http://www.armee.ch/sportausbildung)

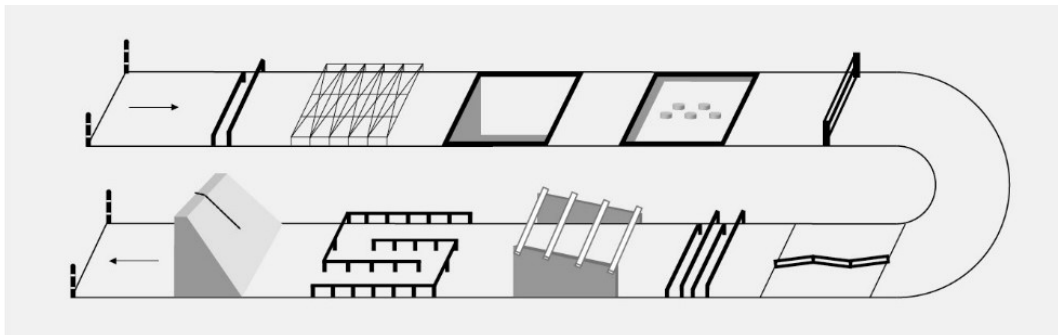
-> downloads -> Reglemente und Weisungen -> Baupläne -> Baupläne HiBa Gel

Die genaue Postenverteilung der drei Streckenvarianten sieht wie folgt aus:

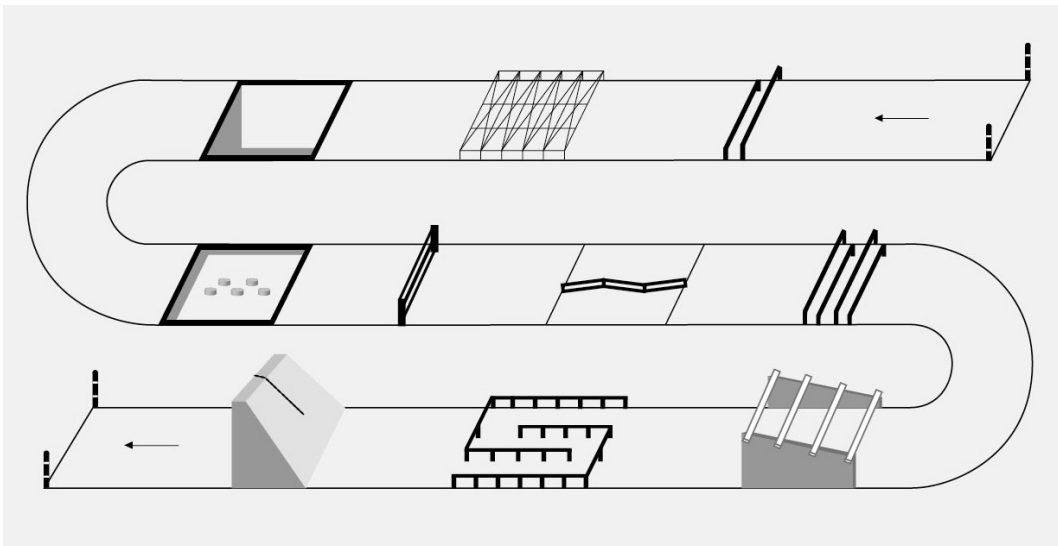
Gerade Strecke:



U-Form:



S-Form:



## 2.2 Ausführung

Einleitung:

Es gibt drei Phasen bei der Überwindung eines Hindernisses:

a. Hindernis Vorstoss

Hier geht es darum die Ankunft oder den ersten Kontakt mit dem Hindernis vorzubereiten. Diese Phase besteht aus zwei Teilen:

- Der Anlauf: Rhythmus und Positionierung vor dem Hindernis.
- Der Absprung: auf einem Fuss oder beidbeinig um die Kraft zu übertragen.

b. Die Überwindung des Hindernisses

Es gibt zwei Grundprinzipien:

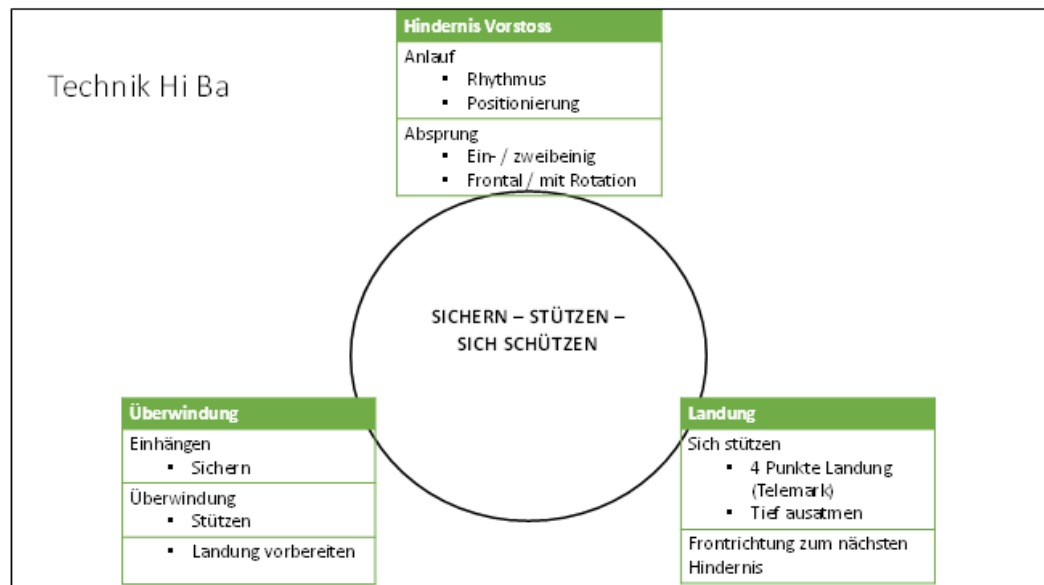
- Sichern: sich am Hindernis einhängen
- Stützen: sich mit den Körperteilen, die mit dem Hindernis Kontakt haben, abtossen

In dieser Phase wird auch die Landung vorbereitet. Die Schultern und der Blick müssen in die Richtung des nächsten Hindernisses zurückkommen oder in dieser Stellung bleiben.

c. Die Landung

Während dieser Phase, muss man sich schützen und eine rasche Bewegung in die Richtung des nächsten Hindernisses ermöglichen.

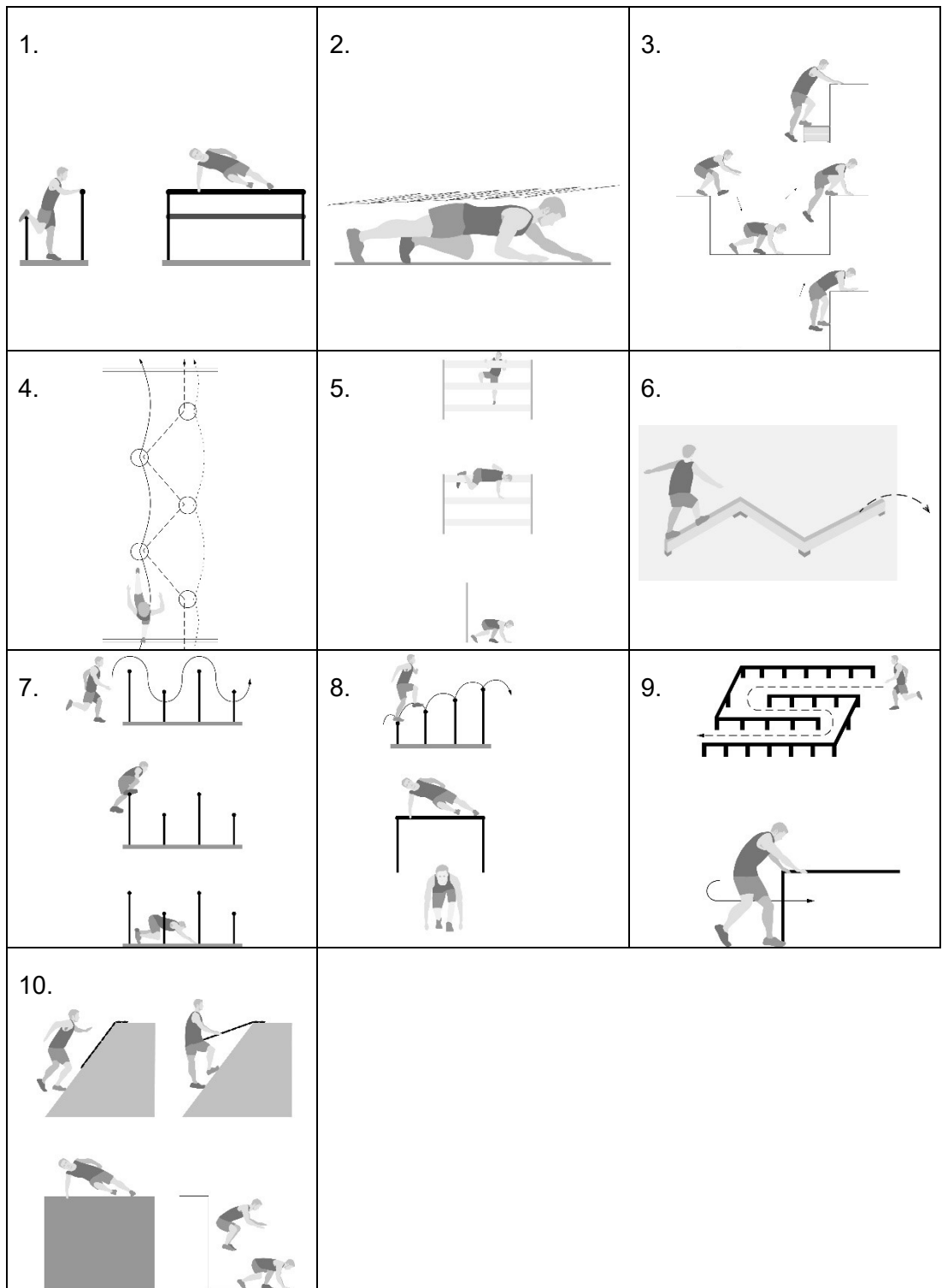
Die 4-Punkte-Landung (Telemark) vereinfacht die Dämpfung des Niedersprunges und ermöglicht den Neustart in Frontrichtung zum nächsten Hindernis. Beim Kontakt mit dem Boden tief Ausatmen, um den Schlag zu vermindern.



- Start
- Aufs Kommando des Testleiters startet der Teilnehmer.
1. Doppelbalken Mit dem rechten Fuss auf den vorderen Balken springen - mit beiden Händen auf dem höheren Balken abstützen - linker Fuss zwischen beiden Balken auf den Boden setzen - rechter Fuss wechselt auf den Rist und stösst ab - linkes Bein auswärts schwingen - abstützen - rechtes Bein unter dem linken durchschwingen - Landung auf dem rechten Fuss (bzw. alles gegengleich).
  2. Kriechnetz Seitlich einspringen - Arme seitwärts halten, ohne mit den Ellenbogen den Boden zu berühren - Kopf tief halten - Füsse flach - sich mit grossen Bewegungen „auf allen Vieren“ vorwärtsbewegen.
  3. Graben (Löwengrube) Einsprung aus tiefer Hocke (4-Punkte-Landung) - anspringen der Mauer mit einem Fuss - gleichseitiges Abstützen der Ellenbogen auf der Mauerkrone - gleichzeitig das Gegenbein hochschwingen und den Fuss auf der Mauerkante abstützen - Körper hochdrücken (Einsatz eines Hilfsgerätes, Auftrittes etc. ist erlaubt) - „langsamere“ Möglichkeit: Sprung zum Hüfthang an Grabenkante, seitlich aus dem Graben rollen.
  4. Furt Erlaubte Varianten: schnellste Passage, 3-Schritt-Methode oder Zick-Zack-Methode.  
Schnellste Passage: drei Sprünge – zwei auf die beiden Trittplächen auf der rechten Seite – einer (der letzte) ans Furtende.  
3-Schritt-Methode: vier Sprünge – drei auf die Trittplächen auf der linken Seite - einer (der letzte) ans Furtende.  
Zick-Zack-Methode: sechs Sprünge – fünf wechselseitige Sprünge auf die Trittplächen – einer (der letzte) ans Furtende.  
Zum Überqueren der Furt dürfen nur die Trittplächen benutzt werden, ansonsten muss das Hindernis wiederholt werden.
  5. Balkenhindernis (Dreifachbalken) Mit dem rechten Bein den untersten Balken anspringen (Blick auf Abstosspunkte) - linkes Bein hochschwingen, ohne den obersten Balken zu berühren - Oberkörper über den Balken werfen - linke Hand stösst vom mittleren Balken ab - Landung auf beiden Füssen mit Blick zum nächsten Hindernis.  
Einfachere Überwindungsmöglichkeiten: einseitiger Achselhang; Ellenbogen kräftig nach unten drücken - bei der Einführung Auftritt benützen. Oder äusseres Bein aufschwingen, bis Ferse über Wandkante eingehängt werden kann - Kopf nach hinten - mit Arm- und Beinzug Körper auf die Wand rollen – abwenden.
  6. Balancierbalken (Zick-Zack-Balken) Hindernis beidfüssig traversieren, Arme seitwärts halten. Fällt der Teilnehmer vom Balken, muss das Hindernis wiederholt werden.
  7. Waagrechte Sprung- und Kriechbalken Ein Bein seitlich aufstellen - mit dem anderen unten durchschwingen - Landung „auf allen Vieren“ - unter dem nächsten Balken durchschlüpfen, ohne den Körper abzdrehen - Balken 3 und 4 in gleicher Weise überwinden.

8. Balkentreppe  
(Bärentritt) Die Balken wechselweise mit dem rechten/linken Bein überwinden (mit möglichst grosser Geschwindigkeit und starker Körpervorlage) - beim vierten Balken ein Bein seitlich abstützen (Schwerpunkt tief) - mit dem anderen Bein unten durchschwingen - 4 Punkte-Landung. Fällt der Teilnehmer vom Balken, muss das Hindernis wiederholt werden.
9. Laufgasse  
(Schikane) So schnell als möglich durchlaufen; sich mit beiden Händen „um die Ecken“ ziehen (vorderer Fuss am Objekt zum Fixieren/Blockieren).
10. Klettermauer  
(Schrägwand) Mit möglichst grosser Geschwindigkeit die Mauer anspringen und erklimmen (evtl. mit Hilfe des Seiles) - auf Plattform ein Bein seitlich abstützen (Schwerpunkt tief) - mit dem anderen Bein durchschwingen zum Niedersprung - 4 Punkte-Landung.
- Ziel Die Ziellinie muss mit dem ganzen Körper vollständig überquert werden, ehe die Zeit gestoppt wird.

Weibliche Teilnehmer lassen den Graben, die Balkentreppe sowie die Klettermauer (Hindernis 3, 8 und 10) aus.



### 2.3 **Versuche**

Einer bis drei, der beste Versuch wird gewertet.

Jeder Teilnehmer muss mindestens einen Versuch absolvieren. Weitere Durchgänge sind freiwillig, wobei maximal drei Versuche zur Verfügung stehen. Aus Zeitgründen kann der Testleiter die maximale Anzahl Versuche anpassen.

### 2.4 **Messung**

Die Zeit ab dem Startkommando bis zur vollständigen Überquerung der Ziellinie durch den Teilnehmer wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen.

Form: die Kurven bei der U- und S-Form haben im Vergleich zur geraden Variante keinen wesentlichen Einfluss auf die Gesamtleistung, so dass bei allen Varianten mit der gleichen Auswertungstabelle gearbeitet werden kann.

Strecke: die Distanz hat im Gegensatz zur Form einen Einfluss auf die Leistung. Die Auswertetabelle muss entsprechend angepasst werden, sofern sich die Streckenlänge unterscheidet.

### 2.5 **Kontrolle**

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern vorgängig alle Ausführungsbestimmungen und zeigt die Posten gegebenenfalls vor (der Test sollte jedoch allen Teilnehmern aus dem Training bekannt sein). Ab dem Startsignal begleitet der Testleiter den Teilnehmer am Rand der HiBa Gelände bis ins Ziel. Der Testleiter kontrolliert, dass die Teilnehmer alle Posten korrekt durchlaufen. Sobald der Teilnehmer die Ziellinie mit dem ganzen Körper überquert, stoppt der Testleiter die Zeit. Danach begibt sich der Testleiter zurück zum Start, um den nächsten Teilnehmer auf die Strecke zu schicken. Ein anderer Testleiter hat unterdessen ebenfalls einen Teilnehmer losgeschickt. Sobald der Teilnehmer das dritte Hindernis (den Graben) erreicht, kann der nächste Teilnehmer frühestens auf die Strecke geschickt werden. Der Testleiter beurteilt, ob er einen Teilnehmer später auf die Strecke schickt, damit kein Einholen des vorderen Teilnehmers stattfindet. Es dürfen sich nie mehr als vier Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden. Ist die HiBa Gelände in der U-Form angelegt, kann ein Testleiter den Start und das Ziel gleichzeitig im Überblick behalten und ein anderer/die anderen Testleiter kontrolliert/-en auf der Strecke, dass die Hindernisse korrekt passiert werden. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertebrett später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

Wird die HiBa Gelände nicht als Testform sondern zu Trainings-/Übungszwecken durchgeführt, so können sich die Teilnehmer gegenseitig kontrollieren. Damit sich die Teilnehmer auf der Strecke nicht in die Quere kommen, sollte ein Teilnehmer auch bei der Trainings-/Übungsform erst starten, sobald der vordere Teilnehmer das dritte Hindernis erreicht hat. Jedoch ist es bei der Trainings-/Übungsform möglich, dass sich mehr als 4 Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden. Es gilt stets darauf zu achten, dass die Posten korrekt passiert werden.

### 2.6 **Material**

10-teilige Norm-Hindernisbahn im Gelände (ca. 250 m – jedoch min. 150 m/max. 300 m), 2-4 Stoppuhren (zusätzliche Stoppuhren zur Selbstkontrolle der Teilnehmer sofern die HiBa Gelände als Übung-/Trainingsform durchgeführt wird), 1 Distanzmessrad (zur Definition der Streckenlänge), Kontrollblatt HiBa Gelände inklusiv Schreibmaterial, evtl. Gerät zur elektronischen Datenerfassung.



### 3 Auswertung

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertungsformulare sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:

[www.armee.ch/sportausbildung](http://www.armee.ch/sportausbildung)

-> downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> HiBa Gelände

### 4 Wertetabellen

Für die Auswertung der HiBa Gelände steht eine Wertetabelle zur Verfügung, wobei die Beurteilung geschlechterspezifisch ausfällt (Zeitbonus und weniger Hindernisse).

Für das Erreichen der jeweiligen Qualifikation/Wertung muss mindestens die angegebene Zeit erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Bewertung.

	Männer	Qual. 1–5	Wertung 1-10	Frauen <small>ohne Hindernisse 3/8/10</small>
Hervorragend	1'27"	5.0	10.0	1'40"
	1'30"	4.9	9.8	1'43"
	1'33"	4.8	9.6	1'46"
	1'36"	4.7	9.4	1'49"
	1'39"	4.6	9.2	1'52"
	1'42"	4.5	9.0	1'55"
Sehr gut	1'46"	4.4	8.6	1'59"
	1'50"	4.3	8.3	2'03"
	1'54"	4.2	8.0	2'07"
	1'58"	4.0	7.7	2'11"
Gut	2'04"	3.6	7.4	2'17"
	2'10"	3.3	7.1	2'23"
	2'16"	3.0	6.8	2'29"
Genügend	2'18"	2.9	6.5	2'31"
	2'20"	2.8	6.2	2'33"
	2'22"	2.6	5.9	2'35"
	2'24"	2.4	5.6	2'37"
	2'27"	2.2	5.3	2'40"
	2'30"	2.0	5.0	2'43"
Ungenügend	2'35"	1.8	4.0	2'48"
	2'40"	1.6	3.0	2'53"
	2'45"	1.4	2.5	2'58"
	2'50"	1.2	2.0	3'03"
	2'55"	1.1	1.5	3'08"
	3'00"	1.0	1.0	3'13"

Die hier aufgeführte Wertetabelle bezieht sich auf eine HiBa Gelände mit 10 Hindernissen und einer Streckenlänge von 263 m (Normbahn in Wangen a/A). Weicht die zurückzulegende Distanz ab, so muss die Wertetabelle entsprechend korrigiert werden. Im Auswertungstool, welches zur Verfügung gestellt wird (siehe Punkt 2.4), kann die Korrektur der Distanz (oder Abweichung der Anzahl Hindernisse) vorgenommen werden, damit die Wertetabelle angepasst wird.