

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0502	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

Hindernisbahn in der Halle (HiBa Halle)

Dokument 0502 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

1 Orientierung

Die Hindernisbahn in der Halle (HiBa Halle) dient zur Überprüfung der konditionellen Substanz und koordinativen Kompetenzen. Es geht darum, die Gewandtheit und die Technik an der HiBa Halle mittels Zeitmessung zu testen. Die HiBa Halle wird als Testform in der Unteroffizierschule (UOS) durchgeführt und zählt gleichzeitig als Teil der Anwärterprüfung. Des Weiteren ist sie Teil der MSL Ausbildung in der Offizierschule (OS). Auch in der Rekrutenschule (RS) wird die HiBa Halle absolviert, jedoch wird sie dort zu Trainings-/Übungszwecken verwendet. Wird in der RS eine Auswertung vorgenommen, gelten die gleichen Vorgaben wie in der UOS/OS.

Zur Durchführung der HiBa Halle wird ein Testleiter (MSL) benötigt. Ein zusätzlicher Testleiter vereinfacht die Kontrolle/Resultataufnahme.

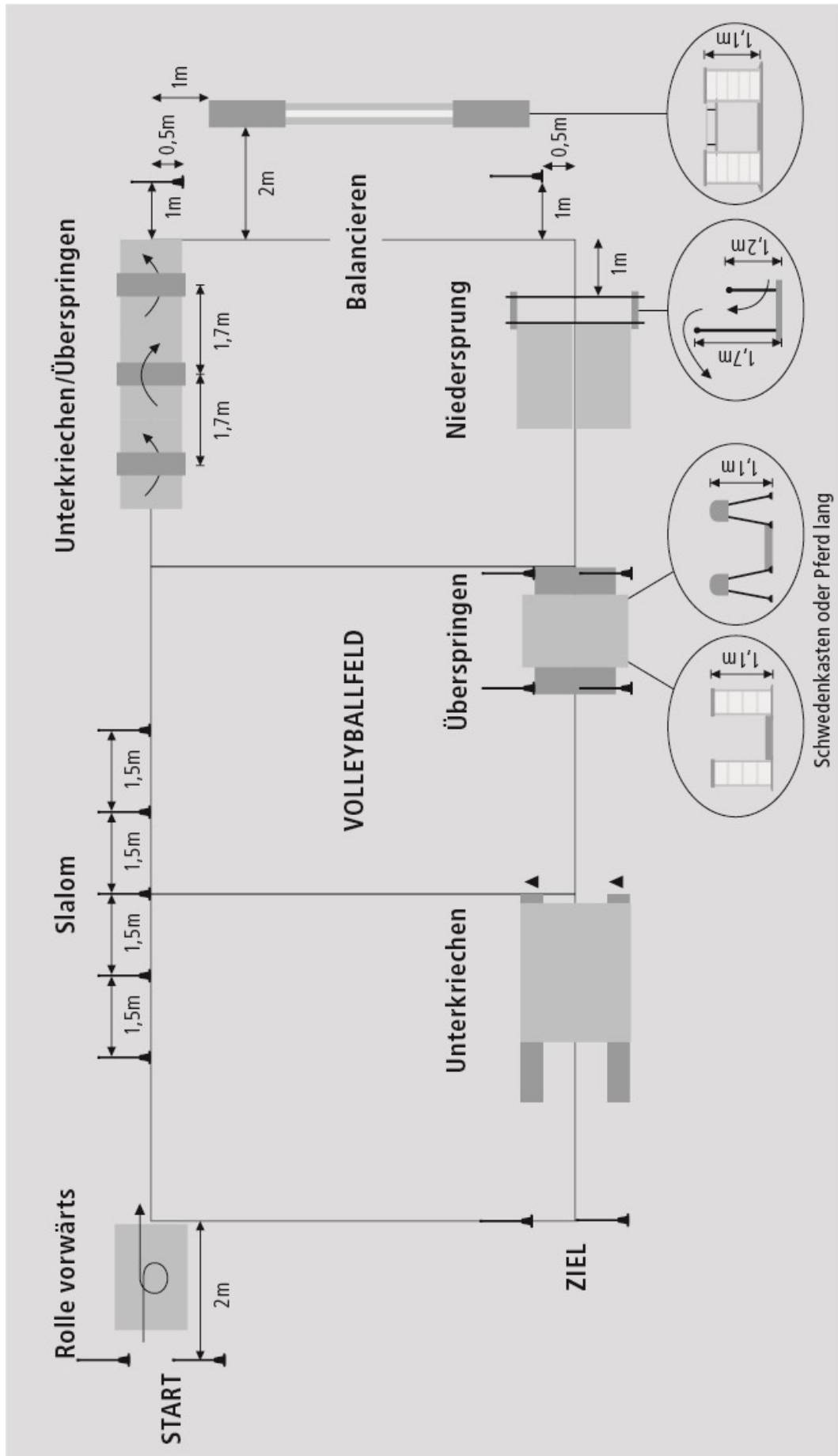
2 Ausführungsbestimmungen

2.1 Anlage

Wie es der Name aussagt, ist die HiBa Halle immer in einer Halle durchzuführen und kann nicht nach draussen verlegt werden. Bei der HiBa Halle sind alle Posten genau vorgeschrieben und befinden sich an einem klar definierten Ort. In der Halle sollte ein Volleyball-Feld eingezeichnet sein, da die Verteilung der Posten gemäss bestimmten Messvorgaben von diesem Feld ausgehend geschieht. Die Posten verteilen sich entlang der Aussenlinie des Volleyball-Feldes. Die Sicherung der Elemente zur Minimierung des Verletzungsrisikos liegen in der Verantwortung des Testleiters und haben höchste Priorität.

Postenbeschreibung:	
Start	Die Startlinie befindet sich zwischen zwei Malstäben.
1. Rolle vorwärts	Die Rolle vorwärts wird auf einer kleinen Weichmatte ausgeführt.
2. Slalom	Fünf Malstäbe dienen als Slalomstangen.
3. Unterkriechen/ Überspringen	Fürs Unterkriechen/Überspringen dienen drei Schwedenkasten-Mittelteile, welche zwischen vier kleinen Weichmatten platziert und gleichmässig verteilt werden.
4. Balancieren	Eine Langbank wird zwischen zwei Schwedenkästen eingeklemmt (zwischen dem zweit- und obersten Mittelteil, respektive 3./4. Element, so dass die Langbank praktisch bündig ist mit dem Schwedenkasten-Oberteil). Die schmale Seite der Langbank zeigt nach oben. Die Höhe der Schwedenkästen beträgt 1,10 m.
5. Niedersprung	Die Barrenhöhe ab Boden beträgt für den vorderen Holmen 1,20 m und für den hinteren Holmen 1,70 m. Zwischen den Holmen wird die grösstmögliche Distanz eingestellt. Um den Niedersprung des Teilnehmers zu dämpfen, werden zwei kleine Weichmatten hinter dem Barren platziert (Matten mit Klebestreifen fixieren, lange Seite in Laufrichtung). Auf dem Boden des Barrens befindet sich keine kleine Weichmatte (Stolpergefahr).
6. Überspringen	Fürs Überspringen dienen zwei Schwedenkästen oder Pauschenpferde lang (Pauschenpferd kurz entspricht nicht der Norm). Die Höhe der Schwedenkästen/Pauschenpferde beträgt 1,10 m. Zwischen den beiden Elementen wird eine kleine Weichmatte platziert. Die Matte liegt mit der langen Seite bündig an den beiden Elementen.
7. Unterkriechen	Über zwei Langbänken wird eine grosse Weichmatte platziert. Die vordere Kante der Weichmatte ist bündig mit dem Einstieg des Unterkriechens zwischen den beiden Langbänken. Vor den beiden Langbänken steht je ein Molankegel, damit die Teilnehmer wissen, wo sich die beiden Langbänke befinden und sich nicht an ihnen verletzen.
Ziel	Die Ziellinie befindet sich zwischen zwei Malstäben.

Für die genaue Postenverteilung gemäss Messvorgaben dient folgende Skizze:



2.2 Ausführung

- Start
Aufs Kommando des Testleiters startet der Teilnehmer.
1. Rolle vorwärts
Der Teilnehmer führt auf der kleinen Weichmatte eine Rolle vorwärts aus.
 2. Slalom
Der Teilnehmer umläuft die Malstäbe im Slalom, wobei es keine Rolle spielt auf welcher Seite der erste Malstab passiert wird. Touchiert der Teilnehmer einen Malstab so, dass dieser umfällt, werden im Ziel Strafsekunden zur Gesamtzeit addiert (2 Sek. pro umgekippter Malstab).
 3. Unterkriechen/
Überspringen
Der Teilnehmer kriecht unter dem ersten und dritten Schwedenkasten-Mittelteil hindurch, das mittlere Element wird übersprungen.
 4. Balancieren
Der Teilnehmer springt/klettert auf den (ersten) Schwedenkasten und balanciert über die schmale Seite der Langbank zum anderen Schwedenkasten, von wo er herunter auf den Boden springt, um den Lauf fortzuführen. Fällt der Teilnehmer hinunter, muss das Element wiederholt werden (Neustart beim Wendemal).
 5. Niedersprung
Der Teilnehmer überspringt/-steigt/-klettert den zweiten Holmen, wobei der erste Holmen untendurch passiert werden muss (unterklettern), um zuerst zwischen die beiden Holmen auf den Boden des Barrens zu gelangen. Die gängigste Variante zum Überspringen des Holmens ist, dass sich der Teilnehmer mit den Händen an je einem Holmen festhält, vom Boden des Barrens abspringt, wobei die Arme unterstützend wirken, um mit einem Bein auf den tieferen Holmen zu gelangen. Mit dem abgestützten Bein stösst sich der Teilnehmer anschliessend vom tieferen Holmen ab, wodurch er mit der Unterstützung des freischwingenden Beines den oberen Holmen überqueren kann. Es gibt jedoch auch andere Varianten, um den Körper über den oberen Holmen zu bewegen (vgl. das Überwinden des Balkenhindernisses bei der Hindernisbahn im Gelände).
 6. Überspringen
Der Teilnehmer überspringt die beiden Hindernisse. Mögliche Varianten zum Überqueren sind ein Hocksprung oder die Beine werden seitlich über den Schwedenkasten/das Pauschenpferd geschwungen. Die Weichmatte zwischen den beiden Elementen muss vom Teilnehmer berührt werden. Ein Springen vom ersten aufs zweite Hindernis ist folglich verboten.
 7. Unterkriechen
Der Teilnehmer robbt/kriecht unter der grossen Weichmatte hindurch.
- Ziel
Die Ziellinie muss mit dem ganzen Körper vollständig überquert werden, ehe die Zeit gestoppt wird.

2.3 Versuche

Zwei bis fünf, der beste Versuch wird gewertet.
Jeder Teilnehmer muss mindestens zwei Versuche absolvieren. Weitere Durchgänge sind freiwillig, wobei maximal fünf 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.
Pro umgeworfenen Malstab werden 2 Sekunden zur Gesamtzeit addiert.

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). Während der HiBa Halle hält sich der Testleiter abwechselungsweise beim Start respektive Ziel auf. Der Testleiter schickt die Teilnehmer gestaffelt auf die Strecke, wobei sich nie mehr als zwei Teilnehmer gleichzeitig auf der Hindernisbahn befinden. Der nächste Teilnehmer kann frühestens auf die Strecke geschickt werden, sobald der vordere Teilnehmer das dritte Hindernis passiert hat, sofern dieser beim Slalom keinen Malstab umgeworfen hat. Der Testleiter beurteilt, ob er einen Teilnehmer später auf die Strecke schickt, damit kein Einholen des vorderen Teilnehmers stattfindet. Während der HiBa Halle behält der Testleiter den Überblick, dass die Teilnehmer die Posten korrekt durchlaufen und notiert allfällige Strafsekunden durch umgeworfene Malstäbe. Sobald der Teilnehmer die Ziellinie mit dem ganzen Körper überquert, stoppt der Testleiter die Zeit.

Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertebrett später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

Wird die HiBa Halle 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 absolviert hat. Jedoch ist es bei der Trainings-/Übungsform möglich, dass sich mehr als 2 Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden. Es gilt stets darauf zu achten, dass die Posten korrekt passiert werden.

2.6 Material

15 Malstäbe, 3 Schwedenkästen, 2 Schwedenkästen oder Pferde lang, 8 Weichmatten klein, 3 Langbänke, 1 Weichmatte gross, 2 Molankegel, 1 Messband, 2 Stoppuhren (zusätzliche Stoppuhren zur Selbstkontrolle der Teilnehmer sofern die HiBa Gelände als Übung-/Trainingsform durchgeführt wird), Kontrollblatt HiBa Halle inklusiv Schreibmaterial, evtl. Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

3 Auswertung

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertungsformulare sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:

www.armee.ch/sportausbildung

-> Downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> HiBa Halle

4

Wertetabellen

Für die Auswertung der HiBa Halle steht eine Wertetabelle zur Verfügung, wobei die Beurteilung geschlechterspezifisch ausfällt.

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
Hervorragend	18.0	5.0	10.0	21.0
	18.5	4.9	9.8	21.5
	19.0	4.8	9.6	22.0
	19.5	4.7	9.4	22.5
	20.0	4.6	9.2	23.0
	20.5	4.5	9.0	23.5
Sehr gut	21.0	4.4	8.6	24.0
	21.5	4.3	8.3	24.5
	22.0	4.2	8.0	25.0
	22.5	4.0	7.7	25.5
Gut	23.0	3.6	7.4	26.0
	23.5	3.3	7.1	26.5
	24.0	3.0	6.8	27.0
Genügend	25.0	2.9	6.5	28.0
	26.0	2.8	6.2	29.0
	27.0	2.6	5.9	30.0
	28.0	2.4	5.6	31.0
	29.0	2.2	5.3	32.0
	30.0	2.0	5.0	33.0
Ungenügend	30.5	1.8	4.0	33.5
	31.0	1.6	3.0	34.0
	32.0	1.4	2.5	35.0
	33.0	1.2	2.0	36.0
	34.0	1.1	1.5	37.0
	35.0	1.0	1.0	38.0