

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 1

**Artikel:** Von Ringen und alten Ringerbrauchtum

**Autor:** Mathys, F.K.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994617>

#### **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:** 29.01.2026

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

## Wachsende Freizeit — grössere Belastung

Im vergangenen Jahrhundert gab es für die grosse Masse noch kein Problem «Freizeit». Um die Jahrhundertwende arbeiteten unsere Grossväter noch 75 und mehr Stunden pro Woche. Seither hat sich die durchschnittliche Arbeitszeit um nahezu die Hälfte verringert. Der Gewinn an freier Zeit ist wahrscheinlich eine stille Revolution, die unsere Gesellschaft mehr verändert und weiter verändern wird, als wir es uns selbst vorstellen. Die 30-Stunden-Woche von morgen ist heute nicht unwahrscheinlicher als unsere 42-Stunden-Woche der Generation um 1900 erscheinen musste. Vertreter des Internationalen Arbeitsamtes in Genf (ILO) erklärten an einer Weltfreizeitkonferenz in Japan, die 30-Stunden-Woche in allen Industrienationen sei noch in diesem Jahrhundert erreichbar. In einer futurologischen Hochrechnung stellte das Wickert-Institut in Tübingen die Vorhersage auf, dass in den 90er Jahren dieses Jahrhunderts nur noch 20 Prozent der Bevölkerung arbeiten werde — der Rest lernt, hat Ferien, ist arbeitslos, krank oder pensioniert.

Das Geschenk an so viel freier Zeit ist nicht ohne Problematik. Auf der einen Seite eröffnet sich die Chance eines erfüllten, menschenwürdigen Lebens, auf der anderen Seite droht jedoch die Langeweile und der Niedergang vitaler Kräfte. Hier erwächst dem Sport eine grosse Aufgabe, neuzeitliche Formen für eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit zu finden.

### Grössere Belastung

Wohl wurde und wird die Arbeitszeit weiterhin quantitativ verkürzt, die qualitative Belastung hingegen ist in vielen, besonders in gehobenen Stellungen grösser geworden. In gewissen handwerklichen Berufen und in Betrieben mit Vollautomatisierung wurde die Arbeit hingegen abstumpfender, geistötender, also psychisch belastender.

Einerseits werden — und dies ist ein Paradoxon unserer Zeit — an die psychisch-geistige Seite grössere An-

forderungen gestellt, andererseits die körperlichen Anforderungen stets geringer. In dieser Akzentverschiebung der Belastung liegt ebenfalls ein wesentlicher Grund, weshalb die Zivilisationsschäden und -krankheiten in den letzten Jahren derart zugenommen haben. Hinzu kommt die Übersättigung mit Sinnesreizen, die Stress-Situationen, die immer mehr zu funktionellen Störungen und zu psychoneurotischen Fehlhaltungen führen.

Das Rad der Zeit mit der stürmischen Entwicklung von Wissenschaft und Technik kann nicht zurückgedreht werden. Die Wandlung von einer arbeits- zu einer freizeitorientierten Gesellschaft ist, nach Feststellung von Dr. Viggo Graf Blücher, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Arbeitsgemeinschaft für Freizeit und Erholung in der Bundesrepublik, unumgänglich für alle Industrienationen. Es gilt daher, vermehrte Mittel und Wege zu finden, die Freizeit sinnvoll auszunützen und dabei die Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern. Aktiv betriebene Leibesübungen, also Spiel und Sport, sind nicht nur der beste Talisman der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern gleichzeitig die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden und -krankheiten.

Wer fit ist, muss die bei vielen entstandene Leere nicht betäuben, weder durch übertriebene Betriebsamkeit und zweifelhafte Vergnügen, noch durch Alkohol oder Rauschgift; er hat den notwendigen Elan und auch das entsprechende Interesse, sich Hobbies zuzulegen, welche die immer grösser werdende Freizeit sinnvoll ausfüllen und das Leben lebenswert machen.

## Vom Ringen und altem Ringerbrauchtum

von F. K. Mathys

Konservator des Schweizerischen Turn- und Sportmuseums Basel

«Die ganze Lehre von den Leibesübungen hat nicht eine einzige aufzustellen, welche alle Muskeln und Glieder so allgemein in Anstrengung brächte und keine, welche zugleich unter dem schnellsten Wechsel bald diese, bald jene Muskeln und Glieder in Anspruch nehme, als das Ringen», mit diesen Worten hat der Begründer der modernen Gymnastik, Johann Christoph GutsMuths (1759—1839), einen der ältesten sportlichen Wettkämpfe der Menschheit gewürdigt und empfohlen, in einer Zeit, da es noch nicht die zahllosen Möglichkeiten körperlicher Ertüchtigung gab. Aber so viele Gelegenheiten es heute gibt, sich in dieser oder jener Art sportlich zu betätigen, das jahrtausende alte Ringen hat sich neben allen Modernismen zu halten vermocht, ist einer der uraltesten Sportarten geblieben. Ehe der junge Mensch mit dem Sport in Berührung kommt, also schon im Kindergartenalter, wollen die Buben — und sogar auch die Mädchen — in Scherz und Lust gegenseitig ihre Kräfte messen. Sie

fassen und umarmen sich und versuchen den Partner zu bodigen, genau so wie es die Felsreliefs von Beni Hassan in Mittelägypten zeigen, die mehr als zweitausend Jahre vor unserer Zeitrechnung entstanden sein mögen. Noch älter sind die Zeugnisse aus China, wo schon 3000 v. Chr. unter den Soldaten Ringkämpfe üblich waren. Homer besingt im dreiundzwanzigsten Gesang der Ilias den Ringkampf zwischen Aias und Odysseus:

Als sich beide gegürtet, da traten sie vor in den Kampfkreis, Fassten sich dann einander, umschmiegt mit gewaltigen Armen: Gleich den begegnenden Sparren, die fest die Zimmerer fügte, Eines erhabenen Gebäudes, die Gewalt der Winde wehrend.

Beiden knirschte der Rücken, von stark umschlungenen Armen Angestrengt und gezuckt: und es strömte der Schweiß von den Gliedern

Aber häufige Striemen umher an den Seiten und Schultern, Rot von schwelendem Blut, erhob sich, immer voll Sehnsucht Rangen sie beide nach Sieg um den schön gegossenen Dreifuss.

Weder Odysseus vermochte ihn verrückt auf den Boden zu schmettern,  
Noch auch Aias vermocht es, gehemmt von der Kraft des Odysseus.

Der Kampf ging auch unentschieden aus, zwar gelang es Odysseus durch einen Kniff den Gegner zu Fall zu bringen — aber zum vollkommenen Sieg wäre ein dreimaliges Werfen notwendig gewesen, doch Achilles gebot den Kämpfen Einhalt. Auch in der geschichtlichen Epoche des alten Hellas gehörte der Ringkampf zu den vornehmsten und wichtigsten Wettbewerben, besonders die Thebaner waren ausgezeichnete Ringer und man unterschied schon damals zweierlei Formen, das Wälzringen und das Stehringen, welch letzteres Plato besonders hoch schätzte und das auch bei den Wettkämpfen üblich, während das Wälzringen fast ausschliesslich beim Üben zu sehen war. Als Bestandteil des Fünfkampfes bei den Olympischen Spielen war das Ringen ein besonders entscheidender Faktor für den endgültigen Sieg. Der gefeiert und gefürchtete krotiniatische Ringer Milon siegte an vier aufeinanderfolgenden Olympischen Spielen, Chilon aus Paträ an zwei Spielen, dafür viermal bei den Istmien, dreimal in Nemea und einmal bei den Pythien, während Hippothenes sechsmal den Siegeskranz von Olympia empfangen durfte. In der Blütezeit war Ringen unstreitig das glänzendste Wettspiel der Kraft, Ausdauer, der Kunstfertigkeit und Gewandtheit. Nach Griechenlands und Roms Niederlagen haben sich vor allen andern die Skandinavier im Ringen hervorgetan und ihre Helden in den alten Sagas verherrlicht. In Zentraleuropa begannen dann besonders die Ritter die Ringkunst als Bestandteil ritterlicher Erziehung zu pflegen, so berichtet zum Beispiel Gottfried von Strassburg von seinem Romanhelden Tristan, dass er sich im Reiten, Ringen, Speerwerfen, Laufen und Springen geübt habe und Heinrich von Veldeke brachte seine Vorliebe für den Ringkampf dichterisch zum Ausdruck:

Min liep mak mich gerne zuo der linden bringen,  
den ich nahe mines herzens brust will twingen,  
er sol trugen von bluomen swingen,  
ich wil umb ein niuwez kreuzel mit im ringen.

Im «Ritterspiegel», einem Gedicht aus dem 15. Jahrhundert, wird unter den sieben Behendigkeiten, die einen Ritter auszeichnen, auch das Ringen aufgeführt. Zu Hans Sachs Zeiten ist es dann gleichfalls von den Bürgern aufgenommen worden. Luther und Zwingli betrachteten es als ein Mittel, «den leyb geschickt zu machen». Regeln und Griffe wurden in Handschriften und Gedichten niedergelegt und 1539 erschien als eines der ältesten Sportlehrbücher auf deutschem Boden «Die Ringerkunst» des Fabian von Auerswald mit den vortrefflichen Holzschnittillustrationen, die Lukas Cranach oder zumindest seiner Schule zugeschrieben werden. Nicht weniger als 85 verschiedene Positionen werden da auf 46 Blättern gezeigt. Griffe, wie sie heute noch üblich sind, auch solche, die an die japanische Selbstverteidigung Jiu-jitsu gemahnen. Über das Ringen und seine Technik ist seither sehr viel geschrieben worden, aber eine Art des damals üblichen Ringens, nämlich die im «Grüblein», ist bis heute ein ungelöstes Rätsel geblieben. Zwar hat schon vor bald hundert Jahren der bedeutende Turnpädagoge und Turnhistoriker Karl Wassmannsdorff das Auerswaldsche Werk in einer Faksimileausgabe allgemein zugänglich gemacht, in seinem Kommentar das Grübleinringen jedoch nur gestreift, die Vermutung ausgesprochen, es handle sich um ein Überbleibsel der Gottesgerichtsurteile, der Zweikämpfe zwischen Mann und Frau, wie sie im Mittelalter üblich waren, wo der stärkere Mann in ein Loch steigen musste, in der Bewegung gehemmt war, während die Frau mit einer Keule bewaffnet auf ihn loschlagen konnte. Die Darstellungen in der Thal-



Typischer Jiu-Jitsugriff aus Niklaus Petters «Ringerkunst». Amsterdam 1674, Kupferstich von Romeyn de Hooghe.

hofferschen Fechthandschrift von 1443 weichen nun allerdings ganz entschieden vom Grübleinringen ab, wie es Auerswald darstellt. Bei Auerswald steht einer der Ringkämpfer mit einem Bein in einem tellergroßen Loch, und keiner der Ringer ist bewaffnet, wie bei den genannten Gottesurteilen. Inzwischen sind nun andere Drucke aus dem 15. und 16. Jahrhundert mit Abbildungen des Grübleinringens aufgetaucht und sogar eine aus baslerischem Besitz stammende Handschrift, die 1923 von der Preussischen Staatsbibliothek erworben wurde. Dr. Helmut Minkowski hat nun zum ersten Male versucht, hinter die Rätsel des Grübleinringens zu kommen und diesem ein gründliches Quellenbuch mit vielen Abbildungen gewidmet,<sup>1</sup> alle Dokumente gegeneinander abgewogen, ohne aber zu einer Entwirrung der Frage zu kommen, woher das Grübleinringen komme und welchen Sinn es gehabt habe. Wohl wird Wassmannsdorff Vermutung bezweifelt, aber nicht voll und ganz entkräftet. Es könnte sich sehr wohl um eine fastnächtliche Verulzung alter Justiz handeln, sind doch vielerorts die einen Partner mit fast weiblich zu nennenden Kleidungsstücken, eigenartigen Hauben, überlangen Haaren, Kränzen auf dem Haupt ausgezeichnet. Gewiss, es könnte sich auch um Angehörige verschiedener Zünfte oder anderer Gemeinschaften handeln, aber bei der Publikation von Auerswald sind keine solch krassen Unterschiede zu finden, wie in den Handschriften. Das Herkommen dieses seltsamen Ringens bleibt also nach wie vor im Dunkel, aber wir halten es nicht für ausgeschlossen, dass es auch eine geschickte Vorübung für das Ringen war, die Standfestigkeit schulnen sollte. Jedenfalls ist es erfreulich, dass Minkowski, der schon verschiedentlich mit grundlegenden Arbeiten zur Geschichte der Leibesübungen hervorgetreten und zweimal mit dem Kantpreis ausgezeichnet worden ist, ein so abseitiges Gebiet des Ringens zu erforschen trachtet, damit nicht nur der Forschung dienend, sondern die Aufmerksamkeit auf ringerisches Brauchtum und eine der schönsten und ältesten Wettkampfarten zu lenken.

<sup>1</sup> Dr. Helmut Minkowski «Das Ringen im Grüblein» — eine spätmittelalterliche Form des deutschen Leibringens, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart 1963.

# Basketball

## Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Versuch eines Stoffprogramms I für Basketball «Jugend + Sport»

J. Studer

Zeichnungen: J.- F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

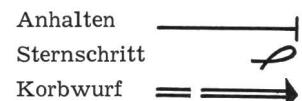
### Zeichenerklärung:

Angreifer  $\Delta$   
Verteidiger  $\circ$   
Leiter  $\oplus$

Weg des Spielers  
Dribbeln  
Weg des Balles beim Zuspiel



Anhalten  
Sternschritt  
Korbwurf



Diese Abhandlung ist für Leiter bestimmt, die den Basketballkurs I J + S für Burschen und Mädchen durchführen wollen. Ausserordentlich wichtig ist die erste Kontaktaufnahme mit den Jugendlichen, die auf die verschiedensten Arten, je nach der Persönlichkeit des Leiters, reagieren werden. Das Lehren der ersten Basketballschritte ist nicht jedermann's Sache. Dies verlangt Begeisterung, psychologisches Einführungsvermögen, Autorität und Organisationstalent. Es gilt also, viele Bedingungen zu erfüllen. Aus diesen Gründen suchten wir die Aufgaben der Leiter dahin zu erleichtern, indem wir ihnen ein Grundformprogramm ausarbeiten, was ihnen erlauben wird, eine gewisse Kontinuität im Lehrprogramm einzuhalten.

Wir wissen, dass es im Kollektivsport schwierig ist, zum voraus den Unterrichtsstoff je nach Können zu begrenzen; denn schlussendlich hängt alles vom Verhalten und Niveau des Schülers ab. Wir unterbreiten Ihnen deshalb eine umfangreiche Auswahl von Übungen, welche zum besten Nutzen der Schüler verwendet werden können. Gemäss den Bestimmungen von J + S ist dieser Kurs in 16 Lektionen zu 1½ Stunden

aufgeteilt, was ein Minimum darstellt. Wir sind uns bewusst, dass die Leiter nur einen Teil dieses Programms ausführen können, so dass es wünschenswert wäre, den Kurs um einige Stunden zu verlängern, um das festgelegte Ziel des Kurses I zu erreichen.

### Das Muster einer Lektion zu 1½ Stunden

ist wie folgt:

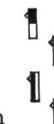
1. 10 Minuten einlaufen
2. 10 Minuten zusätzliches Konditionstraining
3. 30 Minuten Ausbildung in der Technik
4. 10 Minuten Spielvorbereitung
5. 30 Minuten Spiel
6. Beruhigung.

Die nachstehenden Zeichen bezeichnen die Konditionsfaktoren, die teilweise schon in der technischen Ausbildung, im Spiel sowie in den zusätzlichen Übungen inbegriffen sind:

Anregung des Blutkreislaufes  
Ausdauer  
Geschicklichkeit  
Beweglichkeit  
Schnellkraft



Kraft Arme  
Kraft Beine  
Kraft Bauch  
Kraft Rücken



Nun, was die Teste über die Kondition und das Stoffprogramm anbelangt, so wäre es ratsam, diese auch zu Beginn des Kurses zu organisieren, damit der Leiter die Möglichkeit hat die Fortschritte seiner Schüler bis zum Kursende zu vergleichen.

Dies sind, kurz zusammengefasst, die verschiedenen Punkte des Programmes, das ich mit Freude zusammengestellt habe.

### Kursplan

Lektion	Haupt- element	Technik	Spielvorbereitung	Spiel
1	Die Zuspiele <b>Einführung (E)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>— Zweischrittrhythmus, anhalten, Sternschritt ohne Ball</li><li>— Beidhändiges Zuspiel auf 2 Glieder</li><li>— Zuspiel mit Platzwechsel zu 2 und 3</li><li>— Zuspielwettbewerb</li><li>— Einwurf mit einer Hand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— 10 Zuspiele (Schnappball) Lernen zuzuspielen und sich freizustellen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— freies Spiel</li><li>— erklären einiger der wichtigsten Regeln</li></ul>