

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 11

**Artikel:** Vorbeugende Massnahmen gegen Unfälle im Ringsport

**Autor:** Herren, Theo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992861>

### 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:** 14.01.2026

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

# Vorbeugende Massnahmen gegen Unfälle im Ringsport

Theo Herren, J+S-Fachleiter Ringen

Nach der J+S-Unfallstatistik 1988 steht Ringen mit 11,5 Unfällen pro 10 000 Teilnehmereinheiten auf dem 3. Platz von 28 Sportfächern.

Nur gerade im Eishockey und im Handball wurden noch mehr Unfälle verzeichnet. Gelegenheit, sich zu besinnen und allenfalls Massnahmen zu ergreifen. Die Gedanken und Vorschläge sind auch für andere Sportarten von Interesse.

## Gründliches Aufwärmen

### Ziel:

Das Aufwärmen dient nicht nur der körperlichen und geistigen (Einstellung, Aufmerksamkeit, Reaktionen) Vorbereitung auf nachfolgende Belastungen, sondern ebenso sehr der Verletzungsprophylaxe.

### Inhalt:

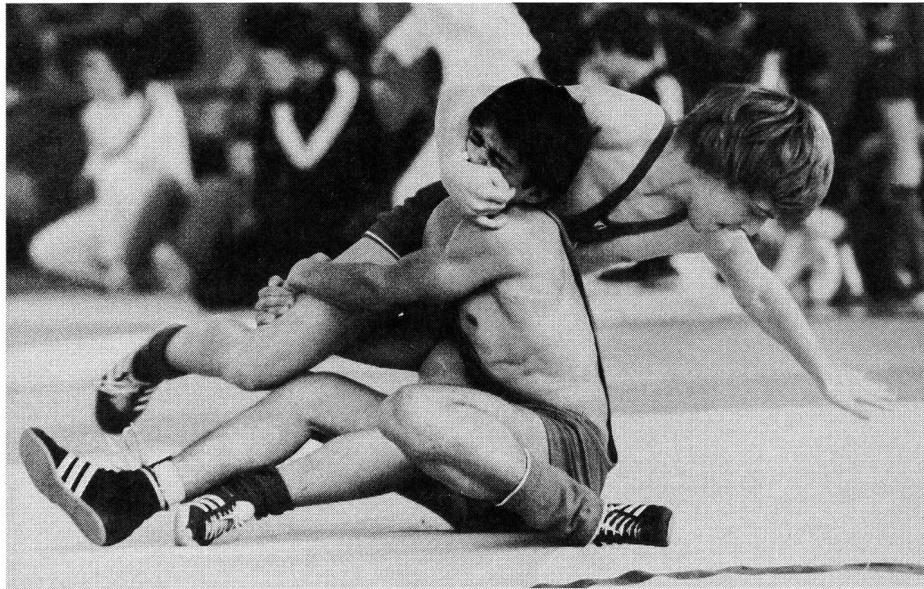
- Allgemeines Aufwärmen mit Einlaufen, Dehn- und Lockerungsübungen, dient der Erwärmung der grossen Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Arme/Schultergürtel).
- Sportspezifisches Aufwärmen zur gezielten Erwärmung der bei sportarttypischen Bewegungsabläufen beteiligten Muskeln und zum Auffrischen von Bewegungautomatismen.

### Dauer:

Vor dem Training sind 15 bis 30 Minuten angemessen, vor Wettkämpfen eher etwas mehr. Nach dieser Zeit ist auch die Temperatur der peripheren Muskulatur auf das Optimum von 38 bis 39 Grad erhöht.

### Auswirkungen:

- Beschleunigung aller physiologischen Reaktionen (Energiebereitstellung, Reizleitung und -übertragung, Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskelfasern) durch Temperaturerhöhung.
- Vergrösserung des Herz- und des Atemminutenvolumens.
- Erreichen des Steady-State (Gleichgewichtszustand von Energieverbrauch und -bereitstellung) und damit Vermeiden einer Übersäuerung der Muskulatur.
- Erweiterung der Kapillaren in den arbeitenden Muskeln und damit eine verbesserte Gas- und Stoffversorgung/-entsorgung.
- Durch Herabsetzung der inneren Reibung wird die Muskulatur elastischer und dehnfähiger.



Damit scheint das immer wieder gern vorgebrachte Argument, Skifahren und Fussball seien weit gefährlicher als Ringen, widerlegt zu sein. Wohl machen nach Dr. K. Biener vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Zürich Ski- und Fussballunfälle zusammen rund 60 Prozent (!) aller Sportunfälle in der Schweiz aus. Doch welcher Schweizer fährt heute nicht Ski resp. spielt nicht Fussball? Wir müssen akzeptieren, dass die Unfallzahl bezogen auf die Anzahl der Sporttreibenden die entscheidende Grösse darstellt. Und diese Grösse spricht deutlich gegen unseren Sport!

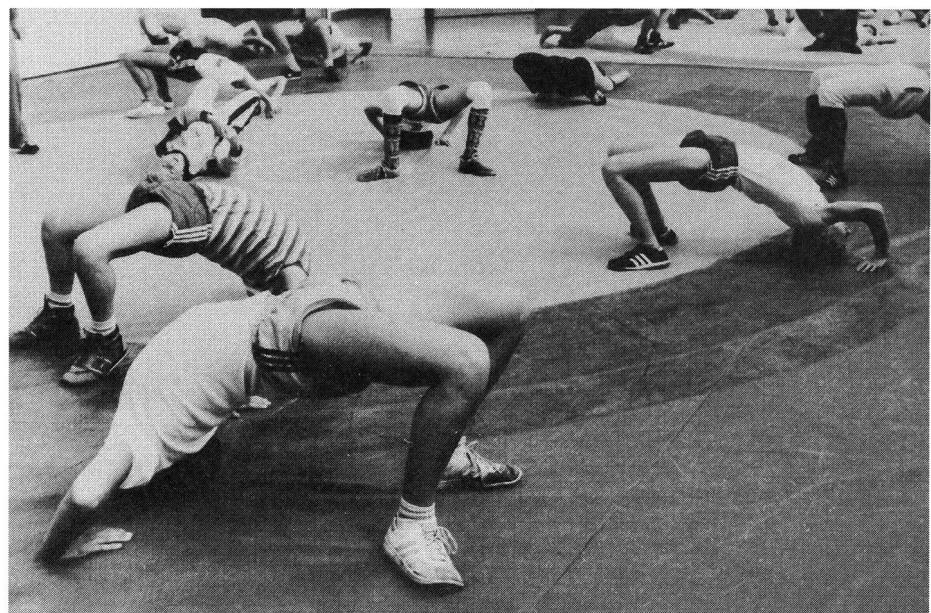
Immerhin können wir für uns in Anspruch nehmen, dass im Ringen die Kosten pro Unfall im Mittel «bloss» 471 Franken betrugen. Demgegenüber kostete ein Skiunfall durchschnittlich 1210.—, ein Judounfall 895.— und ein Fussballunfall immerhin noch 670 Franken. Dies deutet darauf hin, dass wir es mit sehr vielen Bagatellunfällen (Verstauchungen, Zerrungen, Platzwunden, Ringerohren usw.) zu tun haben. Gerade solche Verletzungen aber können und müssen durch vorbeugende Massnahmen verhindert werden.

Wenn wir dies gezielt anpacken, kann es uns zweifellos gelingen, die Unfallhäufigkeit in unserem Sport entscheidend zu reduzieren. Ich plädiere deshalb für eine umfassende Kampagne zur Unfallverhütung bei all unseren Vereinen beziehungsweise Leitern.

Dr. Biener nennt drei Hauptursachen für Sportunfälle: ungenügendes Aufwärmen, nichtangepasste Belastungen und Ermüdung. Davon ausgehend sehe ich für uns zwei Hauptstossrichtungen:

1. **Gründliches Aufwärmen vor jedem Training und Wettkampf.**
2. **«Angepasste» Belastungen und Trainingsbedingungen.**

Was kann das in der Praxis bedeuten?



Allgemeines und sportspezifisches Aufwärmen der Muskulatur.

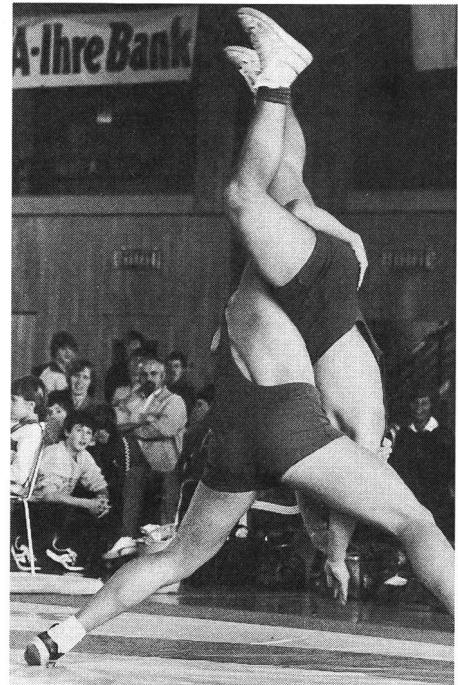
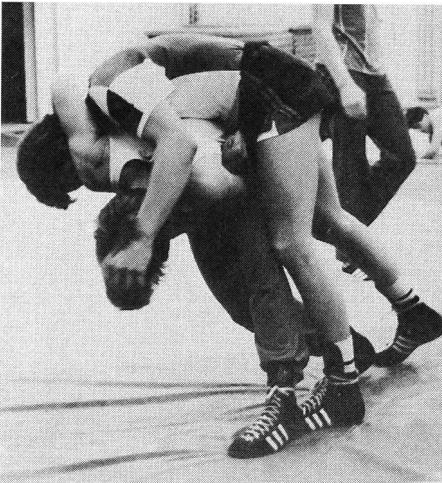
- Verbesserte Erregbarkeit des Zentralnervensystems.
- Die Gelenkkapseln sondern vermehrt Gelenkschmiere ab, wodurch sich die Knorpel vollsaugen. Sie können so auftretende Schläge/Kräfte besser abdämpfen.
- Abbau von psychisch bedingten Übererregungs- beziehungsweise Hemmungszuständen.

#### **Hinweise:**

- Die Einstellung der Sportler zum Aufwärmen (wie auch zum gesamten Training) beeinflusst wesentlich dessen Wirksamkeit.
- Durch entsprechende Bekleidung und Umgebungstemperaturen (wichtig bei Training in Luftschutzräumen, vor allem im Winter) kann das Aufwärmen unterstützt werden.
- Je früher am Tag, desto gründlicher und länger muss aufgewärmt werden (wichtig in Trainingslagern).
- Je älter die Sportler, desto behutsamer, vorsichtiger und individueller muss das Aufwärmen erfolgen.
- Zu intensives beziehungsweise ungewohntes Aufwärmen (speziell vor einem Wettkampf) kann die Sportler ermüden statt sie vorzubereiten.
- Der optimale zeitliche Abstand zwischen Aufwärmungen und Wettkampfbeginn beträgt 5 bis 10 Minuten. Nach spätestens 45 Minuten ist die Wirkung wieder verschwunden! Hand aufs Herz: Wie läuft es an unseren Jugendwettkämpfen ab?

spiel vorangehen. Die Spieldauer ist zu begrenzen, da Emotionen die Ermüdung vergessen und die Verletzungsgefahr ansteigen lassen.

- Beim Technik- und Kampftraining sind ausreichende Platzverhältnisse wichtig (je mehr Paare gleichzeitig üben, je grösser die Unfallgefahr). Vergrößerung der Mattenfläche, Gruppenbildung und Zusatzaufgaben können Abhilfe schaffen.



an Aktivwettkämpfen (ich rede nicht von der absoluten Spitzel!) und von Ringern ohne regelmässige Trainingsteilnahme bei Mannschaftskämpfen.

- Vorsicht bei der Auswahl von Übungspartnern: besonders bei Schülern nehmen zu schwere oder zu starke Partner oft nicht von selbst genug Rücksicht.
- Das Tragen von Ohrenschützern sollte zur Gewohnheit werden, wenn oft und intensiv gerungen wird (in den USA ist der Ohrenschutz bei Jugendwettkämpfen Vorschrift!).
- Überforderungen im Wettkampf vermeiden. Die Beanspruchung im Wettkampf übertrifft anerkanntermaßen diejenige im Training bei weitem. Besonders gefährlich erscheinen mir Einsätze von Junioren

Die persönliche Einstellung jedes einzelnen (*Vorsicht und Rücksicht*) ist die wichtigste Massnahme zur Unfallverhütung. Nicht umsonst hat England, das seit 1916 eine Unfallerziehung kennt, die niedrigsten Unfallraten in Europa.

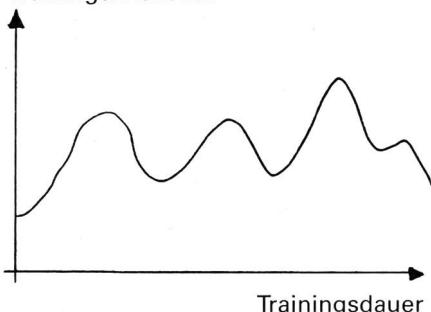
#### **Literatur:**

Biener, K., Lebenskunde und Gesundheitserziehung, Eigenverlag.  
Weineck, J., Optimales Training, Perimed-Verlag, Erlangen, 1987.

## **«Angepasste» Belastungen und Trainingsbedingungen:**

- Um den Körper zu Anpassungsvorgängen zu veranlassen, müssen wir ihn im Training überfordern. Dabei das richtige Mass zu finden, ist von entscheidender Wichtigkeit. Dazu gehört insbesondere die Berücksichtigung der Erholung während des Trainings (wellenförmige Belastungskurve).

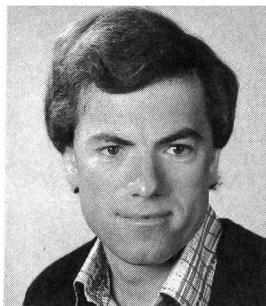
Trainingsintensität



- Falls das Aufwärmen mit einem Spiel beginnt, muss der Leiter nötigenfalls die Intensität dosieren.
- Zurückhaltung ist bei Mannschaftsspielen mit largeren Regeln, vor allem bei Fussball, Basket-/Korball und Unihockey geboten. Der Leiter soll stets Rücksichtnahme und Fairplay verlangen und mit gutem Bei-



Betreuung und Lockerung der Muskulatur vor dem Wettkampfeinsatz.



## Franz Fischer, neuer Fachleiter Rudern

Ab September 1989 wird das J+S-Sportfach Rudern von Franz Fischer geführt. Er hat dieses Amt übernommen von Peter Stocker, der einem Ruf in die technische Leitung des Australischen Ruderverbandes gefolgt ist. Franz Fischer ist mit dem J+S-Sportfach Rudern bestens vertraut, gehört er doch seit Februar 1986 der J+S-Sportfachkommission an. Franz ist gebürtiger Luzerner aus Büron, wo er auch heute noch wohnt. Er ist 34jährig, diplomierte Turn- und Sportlehrer II und Geographielehrer. Mit einem reduzierten Pensum ist er an der Kantonsschule Schaffhausen tätig. Seine übrige Zeit widmet er vor allem dem Rudern. Als aktiver Ruderer zwischen 1970 und 1977, später als Ruder-Trainer beim Seeclub Sursee sammelte er viel Erfahrung, die er 1982 bis 1984 als Kaderchef Junioren im Schweizerischen Ruder-Verband umsetzen konnte. 1985 bis 1989 trainierte er die Ruderer des Grasshopper-Club Zürich. Schon 1978 wurde er J+S-Experte und wirkte seitdem regelmässig mit in der Leitung von J+S-Leiterkursen. 1982/83 vertiefte er seine Ausbildung im NKES-Trainerlehrgang I.

Franz Fischer übernimmt ein wohlorganisiertes, gut funktionierendes Sportfach, gibt es doch kaum ein anderes, in welchem mit wenigen Ausnahmen alle Klubs für J+S-Tätigkeit erfasst sind. Die Bilanz darf sich sehen lassen: Rudern stand 1988 mit 3489 Sportfachkurs-Teilnehmern an 18. Stelle aller J+S-Fächer hinter Skilanglauf und vor Badminton.

Wir wünschen dem dynamischen neuen Fachleiter, dass es ihm nicht nur gelingen möge, die guten Ergebnisse der Vorjahre zu konsolidieren, sondern sie noch zu verbessern und damit den schönen Rudersport bei der Schweizer Jugend weiter zu verbreiten.

Gerhard Witschi  
Chef J+S-Fächergruppe 3 ESSM

## Leiterbörse

### Jugend+Sport-Leiter werden gesucht

Haben Sie als Leiter Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

### Leichtathletik

Der Leichtathletikclub Zürich sucht für seine Nachwuchs- und Aktivathleten Leiter/innen. Trainingszeiten: täglich von 18.00 bis 20.00 Uhr. Gegen Entschädigung.

Auskunft erteilt:  
Leichtathletikclub Zürich  
Postfach 1456, 8048 Zürich  
Tel. 01 492 28 18

### Skifahren/Skitouren

Für das Tourenlager (Oberstufe) vom 12. bis 17. Februar 1990 wird ein Leiter 2 mit Tourenerfahrung gesucht. Ort noch unbestimmt.

Auskunft erteilt:  
Martin Zingre  
Schulhaus Vor der Zieg  
8135 Langnau a.A., Tel. 01 713 39 48

### Skifahren

Das Kantonale Sportamt Luzern sucht für die Winterlager der SBB-Lehrlinge J+S-Leiter/innen.

Sörenberg Brünig-Hasliberg  
7.1.-13.1.1990 4.2.-10.2.1990  
14.1.-10.1.1990 25.2.- 3.3.1990  
25.2.- 3.3.1990 4.3.-10.3.1990

pro Woche je ein/e Leiter/in. Einsatz gegen Entschädigung.  
Auskunft erteilt: Ausbildungsleitung  
Alpenquai 12, 6005 Luzern  
Tel. 041 2135 84, Herr Züllig

### Jugend+Sport-Leiter suchen Einsatz

Feht Ihnen noch ein ausgebildeter J+S-Leiter für Ihren Sportfachkurs? Dann setzen Sie sich doch bitte direkt mit der angegebenen Kontakterson in Verbindung:

Skifahren  
J+S-Leiter 1 sucht Einsatz im Winter 1989/90 1 bis 2 Wochen.  
Auskunft erteilt: Silvio Keller  
Auenring 13, 8303 Bassersdorf  
Tel. P 01 836 72 49, G 01 812 76 23

## Der erste Spatenstich zum Bau der 400-m-Rundbahn im Centro Sportivo Tenero

Schneller als man erhoffen durfte, geht es mit dem Weiterausbau des Nationalen Jugendsportzentrums Tenero voran. So soll der Bau der geplanten 400-m-Laufbahn samt den angegliederten Leichtathletikanlagen für die Wurf- und Sprungdisziplinen noch in diesem Herbst in Angriff genommen werden, so dass bereits im Frühjahr 1990 die Leichtathleten über optimale Trainings- und Wettkampfanlagen verfügen werden.

Vorgesehen sind eine 6spurige Laufbahn sowie Anlagen für Hoch-, Weit-, Stabhochsprung, Diskuswerfen und Kugelstoßen. Die Anlagen für die tech-

nischen Disziplinen sollen in doppelter Ausführung erstellt werden, um jeder Situation gewachsen zu sein.

Das amtliche «Grüne Licht» für diese sehnlichst erwartete Ausbauetappe hat begreiflicherweise bei den Tessiner Leichtathleten grossen Jubel ausgelöst. Zur Feier dieses Ereignisses schritten Tessiner Teilnehmer der Olympischen Spiele von 1988 in Seoul zum ersten Spatenstich für die Neuanlage in Tenero. Unser Bild zeigt von links nach rechts: Luigi Nonella, Trainer des Marathon-Nationalkaders, Marco Rapp (1500 m) und Martine Bouchonneau (10 000 m). ■



### Auskünfte für Lager in Tenero:

Centro Sportivo Nazionale  
Della Gioventù Tenero, CST  
6598 Tenero  
Telefon 093 67 19 55  
Fax 093 67 15 76