

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 4

**Artikel:** Seilziehen

**Autor:** Stalder, Georges

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992888>

### **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>**





# Seilziehen

Text und Fotos: Georges Stalder

*Die ersten Gehversuche der Schweizer Seilzieher gehen auf das Jahr 1964 zurück. Der am 25. Februar 1983 verstorbene Fugi Fuchs kam erstmals beim Besuch der Baltischen Spiele mit dieser Sportart in Kontakt. Nach seiner Rückkehr begann er mit dem Aufbau in der Schweiz. Bereits ein Jahr später nahm eine aus Boxern und Eishockeyanern bestehende Schweizer Delegation an den Europameisterschaften teil.*

*Am 14. Mai 1976 wurde der Schweizer Tauziehverband (STV) gegründet, welcher am 3. November 1979 in den Schweizerischen Landesverband für Sport (SLS) aufgenommen wurde.*

*Der Artikel bringt eine Übersicht über Wesen, Inhalt und Struktur dieser alten, neuen Sportart.*

Auch beim Seilziehen lässt sich zwischen Spitzen- und Breitensport unterscheiden.

## Ligen und Strukturen

### Spitzen- und Wettkampfsport

In der Schweiz werden hauptsächlich in den Gewichtsklassen 560 kg und 640 kg Wettkämpfe ausgetragen. In diesen Gewichtsklassen gibt es eine NLA und eine NLB mit je 7 Mannschaften. Dahinter folgt die 1. Liga, welche die Meisterschaft teilweise aufgeteilt in Regionalligen durchführt.

### Breitensport

Das nicht organisierte Seilziehen ist in der Schweiz sehr stark verbreitet. Den Versuch, diese «Hobbysportler» auch nur leicht zu organisieren und etwas näher an den Verband heran zu führen, stellte sich als sehr schwierig heraus. Trotzdem beginnen die intensiven Bemühungen langsam Früchte zu tragen.

Obwohl Seilziehen in der Westschweiz sehr verbreitet ist, finden wir keine Athleten an der Spitze. Die

Gründe sind schnell gefunden, wenn man an einem Turnier in der Westschweiz teilnimmt. Hier wird eine komplett andere Technik angewendet. In diesem Jahr konnten aber die ersten



**Mit 32 m Seil vom Spiel zum Sport.** VHS Videofilm der ESSM AV-Produktion 1985. 10'. Bestell-Nr. für Ausleih V 76.35 Verkaufspreis: Fr. 30.— ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen

Anpassungen der Westschweizer Technik an die Technik des Weltverbandes erreicht werden, so dass sicher bald auch in dieser Landesgegend offizielle Seilziehklubs zu finden sein werden.

Die Förderung des Breitensports wird aber im STV sehr gross geschrieben. In einer Nachwuchsliga, die für jedermann offen ist, versucht der STV die verschiedenen Teams der Einsteiger und Breitensportler an der langen Hand sanft zu führen und zu begleiten.

### Woher kommt die Sportart «Seilziehen»?

Seilziehen, oder nach deutschem Sprachgebrauch «TAUZIEHEN», ist eine Wettkampfsportart, die man schon in den Beschreibungen von antiken Zeremonien und Kulthandlungen findet.

Im westlichen Europa ist das Seilziehen erst vom Jahr 1000 an nachweisbar und zwar aus skandinavischen und germanischen Heldensagen aus jener Zeit, die von den sogenannten «kräftigen Spielen» handeln.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam in Europa der sogenannte «organisierte Sport» auf. In Grossbritannien wurde beispielsweise 1880 der Amateur-Leichtathletik-Verband gegründet. Die damaligen Leichtathletik-Disziplinen waren: Laufen, Springen, Gewichtheben und Seilziehen.

Mitglieder dieser Liga müssen dem Verband nicht angehören, brauchen keine Lizenz, müssen pro Mannschaft nur mit sechs Seilziehern antreten und haben noch viele andere Erleichterungen, die es jedermann erlauben, einen Versuch zu wagen.



## Zusammensetzung eines Teams

### Pick up the rope

Mit diesem Befehl fordert der Schiedsrichter die 8 Athleten einer Mannschaft auf, sich für den Wettkampf bereit zu stellen.

Die Nummer eins der Mannschaft sollte ein guter Beobachter sein, der die Reaktionen des Gegners genau kontrollieren kann und durch Zurufe seine Kollegen, direkt oder über den neben der Mannschaft sich befindenden Coach, in erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen vermag. Dieser Mann sollte auch in der Lage sein, den Schwerpunkt des Körpers sehr tief zu halten. Aus diesem Grund sind auf dieser Position selten die stärksten Athleten, was die reine Kraft betrifft, zu finden. Kondition und Schnellkraft müssen bei ihm aber um so ausgeprägter vorhanden sein.

Im mittleren Teil des Achter-Teams befindet sich der sogenannte «Motorraum». Diese Athleten müssen individuell untereinander genau abgestimmt sein. In einem eingespielten Team fühlt der einzelne Athlet, in welcher Verfassung sich sein Vordermann oder sein Hintermann befindet. Die Ziehetechnik muss in vielen Trainingsstunden optimal aufeinander angepasst und abgestimmt werden. Nur eine gleichzeitige und optimale Umsetzung der Kraft auf das Seil führt zum Erfolg.

Ein Seil sollte von einer Mannschaft gestreckt gehalten werden können, und der Schwerpunkt der gesamten Mannschaft sollte so tief als möglich verlegt werden.

In diesem Motorteil der Mannschaft befindet sich auch der Kapitän. Sehr oft finden wir ihn an der Position vier. Er sorgt zusammen mit dem Coach dafür, dass die vor dem Spiel besprochene Taktik, auch zum Tragen kommt.

Der Ankermann, als letztes Glied im Team, hat das Seil um den Oberkörper gewickelt. Auf dieser Position sieht man wohl die grössten Unterschiede unter den Mannschaften. Es nützt sehr wenig, wenn man nur einen schweren Mann am Anker hat. Der Ankermann muss Stabilität in die Mannschaft bringen können. Er sollte auch der letzte



des Teams sein, der durch den Gegner, bei einem Angriff, nach vorne gezogen werden kann. Durch eine verstärkt trainierte Muskulatur in der Rückenpartie und in den Beinen sollte es ihm möglich sein, als richtiger Anker der Mannschaft zu wirken. Er muss auch durch Zurufe die Mannschaft von hinten korrigieren und aufmuntern können.

Der Coach darf sich während des Wettkampfes neben der Mannschaft aufhalten. Er beobachtet von der Seite aus den Gegner und versucht, sein Team der Taktik des Gegners anzupassen.

### Take the strain

Nach diesem Befehl des Schiedsrichters wird das Seil gestreckt und die rote Mittelmarke am Seil auf die Bodenmarke zwischen den beiden Mannschaften ausgerichtet.

Auf den Befehl «Pull» beginnt der eigentliche Wettkampf.

Um eine optimale Kraftübertragung zu gewährleisten, muss nun das Seil wie eine Stange durch die rohe Kraft der Athleten gestreckt gehalten werden.

Es ist von grösster Wichtigkeit, dass sich eine Mannschaft explosionsartig und synchron nach dem Startbefehl ins Seil wirft und sofort probiert, ausgestreckt zu sein. Dadurch kann der Gegner in die Verteidigung gezwungen werden.

Ein Kampf dauert so lange, bis eine der weissen Marken, die am Seil je mit einem Abstand von 4 Metern, nach beiden Richtungen angebracht sind, über die Bodenmarke gezogen wird. Somit muss eine Mannschaft den Gegner 4 Meter auf ihre Seite ziehen, um einen Punkt gewinnen zu können.

Ein Kampf dauert normalerweise 2 bis 3 Minuten. Der längste registrierte Kampf war an der WM 1988 zu verzeichnen. Dort bekämpften sich Irland und England über mehr als 25 Minuten.

Nach einer Pause von etwa 1 Minute werden die Seiten gewechselt, und die gleichen Mannschaften treten zum zweiten Zug gegeneinander an. Gewinnt die gleiche Mannschaft, bekommt sie 3 Punkte. Gewinnt die andere Mannschaft, steht es 1:1, und es gibt einen dritten Zug um den noch zu vergebenden dritten Punkt. Die Dauer eines Turniers liegt bei rund 3 Stunden, was eine gute körperliche Verfassung einer Mannschaft voraussetzt.





## Juniores/Nachwuchs

Dem Seilziehsport fremde und unverantwortliche Organisatoren haben am 13. Mai 1984 in Lenzburg versucht, schnelle Lorbeeren für einen Weltrekord zu erhaschen. Leider geschah aber ein schwerwiegender Unfall, der dem Seilziehsport in der Schweiz einerseits und der Nachwuchsförderung im speziellen stark zugesetzt hat. Dies ist vor allem deshalb unverständlich, weil krasse Fehler gemacht und die physikalischen Gesetze total ignoriert wurden. Seilziehen wurde unter die gefährlichen Sportarten eingereiht, und an den Schulen teilweise sogar abgeschafft.

Heute ist aber der Nachwuchs in der Schweiz wieder stark im Wachsen. Wettkampfmässig wird Seilziehen erst ab dem 15. Alterjahr bestritten. In Regionalligen wird die Schweizer Meisterschaft ausgetragen. Ein Junioren-Team besteht in der Schweiz nur aus sechs Athleten mit einer Gewichtslimite von 450 kg, während international acht Seilzieher ein Team bilden und dabei 520 kg auf die Waage bringen dürfen.

Viele Seilziehklubs führen an ihrem Heimturnier aber zusätzlich ein Schülerturnier für den ganz jungen Nachwuchs durch. Dies vor allem dem Motto gehorchend: «Mit dem Essen kommt der Appetit.»

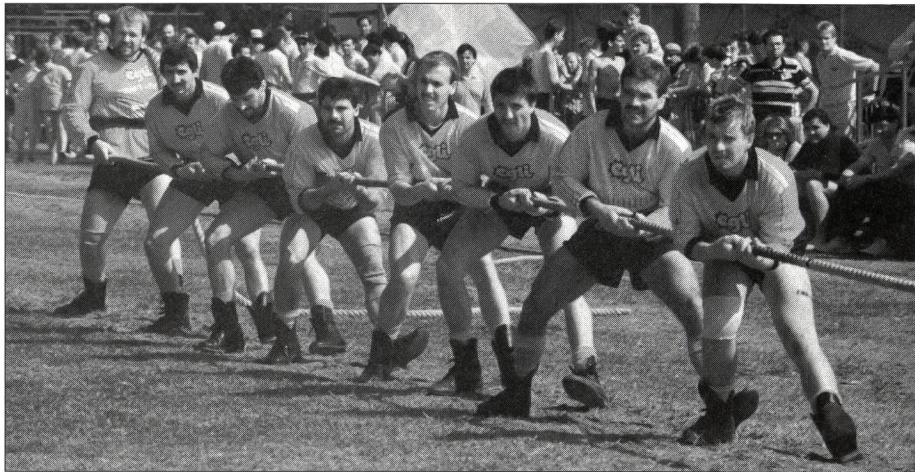
### Seilziehen als olympische Disziplin

Zu Beginn der Olympischen Spiele, die durch Baron de Coubertin wieder zum Leben erweckt wurden, sind in allen Disziplinen des Leichtathletik-Sports, einschliesslich des Seilziehens, Wettkämpfe ausgetragen worden.

Das Seilziehen blieb von 1900 bis 1920 auf dem Programm. Nach 1920 wurde es durch das IOC vom Programm abgesetzt, um eine Reduktion der Teilnehmerzahl an den Spielen zu erreichen.

Heute ist der Internationale Verband der Seilzieher, die TWIF, erneut im regen Kontakt mit dem IOC, um diese Sportart wieder an die Olympischen Spiele zurückzubringen.

Die Welt- und Europameistertitel werden im Moment durch die Schweizer Junioren gehalten. Diese Tatsache zeigt unter anderem auf, dass in der Förderung der jungen Athleten in der Schweiz sehr viel Arbeit geleistet wird. Vor allem die technische konsequente Schulung hat zu diesen Erfolgen geführt. In der reinen Rohkraft sind die Mannschaften anderer Länder sehr oft unseren Junioren überlegen.



Gespanntes Warten auf das alles entscheidende Kommando «Pull!»

Gerade bei den jungen Seilziehern zeigt sich aber immer wieder, dass die Kraft nur eines der Wettkampf-Elemente ist. Technik und Taktik, gepaart mit optimaler Vorbereitung und Betreuung am Wettkampf, sind vor allem in den leichteren Gewichtsklassen und bei den Junioren sehr hoch einzustufen.

## Fähigkeiten eines Seilziehers

### Allgemeines

Seilziehen ist eine Sportart, die ein sehr breitgefächertes Training verlangt. Ein Seilzieher verfügt dadurch über einen in vielen Bereichen optimal durchtrainierten Körper.

Ein junger Seilzieher muss sich zuerst unbedingt eine gute Technik aneignen. Wie von vielen Klubs demonstriert, beginnt man damit am besten schon im Schulalter.

Das Wort Mannschaft erhält im Seilziehen seine volle Gültigkeit. Ein Einzelathlet kann in dieser Sportart nichts erreichen. Nur die Mannschaft zählt. Jeder muss seine eigenen Interessen im Wettkampf, wie im Training, den Interessen der ganzen Mannschaft unterstellen.



### In der Schule

In dieser Altersstufe ist darauf zu achten, dass Seilziehen nicht als Kraftsport betrieben wird. Dies erreicht man in der Anfangsphase dadurch, dass vor allem mit vermindertem Druck am Seil gearbeitet wird.

- Bis zu maximal 6 Kinder pro Mannschaft
- Barfuss im Sand ziehen
- In der Turnhalle oder auf Rasen nur mit gewöhnlichen Turnschuhen ziehen
- Kein Harz an den Händen
- Richtige Haltung am Seil beachten

Durch das Seilziehen können das Kollektiverlebnis und die Gruppenzugehörigkeit stärker gefördert werden als mit andern Mannschaftssportarten.

### Im Breitensport

Sehr viele Seilzieher möchten kein hartes Ganzjahrestraining bestreiten, sondern sehen die sportliche Betätigung als reine körperliche Ertüchtigung mit einem gesellschaftlichen und kameradschaftlichen Hintergrund.

Auf eine körperliche Höchstleistung – dies ist jedes Seilziehturnier – sollte man sich aber dem eigenen Körper zuliebe immer seriös und gezielt vorbereiten.

Bei einem Breitensportler spielt der Faktor Rohkraft eine untergeordnete Rolle. Es sind ganz andere Elemente, die im Training verstärkt gefördert werden müssen:

- Technik am Seil
- Taktik und variantenreiches Umsetzen der vorhandenen Kraft ins Seil
- Haltung am Seil
- Koordination in der Mannschaft
- Schnelldauer (der schnelle, koordinierte und optimale Krafteinsatz wird im Seilziehen im Bereich Breitensport sehr stark unterschätzt)
- Schnelligkeit
- Ausdauer



## Im Spitzensport

In der Gewichtsklasse 560 kg ist die Schweiz im Moment amtierender Europa- und Weltmeister. Zusätzlich sind wir amtierender Weltmeister in der 580-kg-Klasse und amtierender Europameister in den Klassen 640 kg und 720 kg. Dazu kommt noch der Titel eines amtierenden World-Games-Siegers in der Gewichtsklasse 640 kg.

Diese grosse Steigerung in den letzten Jahren konnte vor allem dadurch erreicht werden, dass man nicht mehr reine Klubmannschaften an Titelkämpfe schickt, sondern eigentliche Nationalmannschaften aus verschiedenen Klubs gebildet hat.

Diese Auflistung zeigt, dass die Schweiz im internationalen Seilziehsport die absolute Spitze einnimmt. Dies wiederum hat dazu geführt, dass viele ausländische Mannschaften und Nationen beginnen, sich nach dem Trainingskonzept der Schweiz auszurichten.

Die Trainingslehre ist bei den Schweizer Spitzenmannschaften aber keineswegs einheitlich und bis ins letzte abgestimmt. Wesentliche Punkte haben sich aber in den letzten Jahren doch als richtig herauskristallisiert.

Heute verfügt jeder Spitzenklub über eine eigene gedeckte Trainingsanlage mit einem sogenannten «Bock». Dabei handelt es sich um einen Galgen mit verschiedenen Umlenkrollen und Vorrichtungen. Mit einem Tau und verschiedenen Gewichten können daran unterschiedliche Belastungen simuliert werden.



Neben all den Punkten, die vor allem im Kapitel «Breitensport» erwähnt wurden, werden im Spitzenseilziehen die Faktoren Rohkraft und Ausdauerkraft immer wichtiger.

Der Bock ermöglicht viele gezielte Seiltrainings mit der ganzen Mannschaft und mit Einzelathleten.

Hier spielt die Kreativität des Trainers eine sehr grosse Rolle.

Beim Krafttraining genügt es nicht, wenn man nur an verschiedenen Kraftmaschinen versucht, die Rohkraft zu steigern. Das Training an freien Hanteln muss beim Seilzieher überwiegen. Dadurch wird der instabilen Haltung und Kraftanwendung im Wettkampf besser Rechnung getragen.

Ein Spitzenathlet im Seilziehsport kommt nicht mehr um ein Ganzjahrestraining herum. Verschiedene Belastungs- und Aufbauphasen müssen genau eingehalten werden. Alle wesentlichen Elemente eines Gesamtaufbaus müssen im Training enthalten sein. Dies ermöglicht vor allem in der Aufbauphase ein interessantes und breitgestreutes Training. Velofahren, Bergläufe, Hallentraining usw. gehören genauso dazu, wie Krafttraining und technische Schulung.

Beim Seiltraining achtet man darauf, dass etwa  $\frac{2}{3}$  auf der rechten und  $\frac{1}{3}$  auf der linken Seite gezogen wird.

Einen sehr hohen Stellenwert nimmt die richtige Ernährung und die Pflege des Körpers ein. ■

Anschrift des Verfassers:

Georges Stalder  
Morgenhaldenstrasse, 6275 Ballwil

# Fit zu Fuss

**arfol**  
der bewährte Fusspuder.  
Fussfrische im Wanderschuh  
gibt Sicherheit und Wohlbefinden  
beim Wandern

**arfol tut Füssen wohl**

In Apotheken und Drogerien  
Gebro Pharma AG, 4410 Liestal



Freizeit, Sport und Touristik AG

Franzenmattweg 2, CH-6315 Oberägeri, Telefon 042/72 2174, Fax 042/72 1674

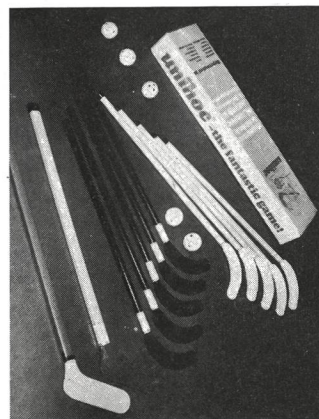
## Unihockey, das Spiel für alle!

Jetzt aktuell!

Stock «MATCH»:  
Schaftlänge: 80 cm  
Stock «MATCH SUPER»:  
Schaftlänge: 90 cm  
Stock «MATCH SPEZIAL»:  
Schaftlänge: 90 cm  
(\*Neu: jetzt mit höherer, gelochter  
Schaufel)

**Einzelpreise:**

«MATCH»	Fr. 15.—
«MATCH SUPER»	Fr. 16.50
«MATCH SPEZIAL»	Fr. 17.—
Torhüter-Stock	Fr. 18.50
Ball (weiss/rot/gelb)	Fr. 2.—
Tor 180 x 120 cm o. Netz	Fr. 250.—
Netz zu Tor 180 x 120 cm	Fr. 65.—
Trainingstor 140 x 105 cm inkl. Netz, klappbar	Fr. 175.—



Ein UNIHOC-Set  
«MATCH»/  
«MATCH SUPER»/  
«MATCH SPEZIAL»  
enthält:

10 Stöcke  
(je 5 schwarz und weiss)  
2 Torhüter-Stöcke  
5 Bälle  
Set-Preise:  
Fr. 172.—/184.50/188.50

Für weitere UNIHOC-Produkte verlangen Sie bitte  
unsere ausführlichen Prospekte!

# unihoc®