

<b>Zeitschrift:</b>	Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	54 (1997)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Mädchen haben weniger Kraft, aber...
<b>Autor:</b>	Herren, Theo / Schmid, Martina / Stäbler, Barbara
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-992988">https://doi.org/10.5169/seals-992988</a>

### **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:** 12.01.2026

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



## ***Ringende Mädchen? Mädchen und Ringsport***

***Die Meinungen gehen weit auseinander. Ein Autorenteam aus der Ringerszene äussert sich zu Merkmalen, Unterschieden, Konsequenzen und Entwicklungen.***

*Theo Herren, Martina Schmid  
Barbara Stäbler, Rolf Schmocker  
Fotos: Daniel Käsermann*

Ringen, notabene eine der ältesten Sportarten der menschlichen Geschichte, galt bis vor wenigen Jahren international wie national als reine Männerdomäne. Dazu mag die Stellung als Randsportart ebenso wie die häufige Verwechslung mit dem amerikanischen Show-Wrestling beigetragen haben. Viele Menschen finden Kampfsportarten auch ganz einfach «unweiblich».

Die Pionierländer, welche die ersten Meisterschaften im Frauenringen initiierten, sind Frankreich und die skandinavischen Staaten. Mehr und mehr kommen die besten Ringerinnen aus Japan, China sowie aus den ehemaligen Ostblockstaaten, wo auch das Männerringen einen hohen Stellenwert hat.

In der Schweiz emanzipierten sich die Frauen im sehr traditionsverhaftet-

## **Mädchen haben weniger Kraft, aber...**

ten Schwingen früher als im Ringen (erstes öffentliches Frauenschwingen 1981 in Aeschi BE). Auch im Judo sind die Frauen schon seit langem in den Trainings- und Wettkampfbetrieb integriert. Der schweizerische Judoverband hat darüber hinaus zusammen mit J+S eine Fachrichtung «Judo C» eingeführt, mit der Mädchen in Selbstverteidigung ausgebildet werden:

### **Zur Entwicklung**

Zwar hatten sich schon in den frühen 80er-Jahren auch im Ringen Frauen zunehmend in Vereinsvorständen und als Kampfrichterinnen, später auch als Funktionärinnen auf regionaler und nationaler Ebene, engagiert. Als Sportart für sich selbst entdeckten sie den Ringsport aber erst mit den 1989 in Martigny ausgetragenen Frauen-Weltmeisterschaften. Inge Krasser, ursprünglich eine Judosportlerin, eroberte damals für die Schweiz eine Bronzemedaille. Unterdessen gibt es auch Frauen-Europameisterschaften sowie Titelkämpfe für Juniorinnen.

In den folgenden Jahren fassten vor allem jüngere Mädchen im Trainings- und Wettkampfbetrieb der Vereine zunehmend Fuss. Dabei gelang und gelingt es ihnen immer wieder, gegen

ihre gleichaltrigen und gleich schweren männlichen Kameraden beachtliche Erfolge zu erkämpfen. So eroberten sich z.B. Karin Inauen aus Weinfelden oder Eliane Schoch aus Winterthur regionale und nationale Medaillenplätze. Zurzeit gibt es im Schweizerischen Amateurringerverband rund 50 lizenzierte Mädchen und Frauen.

Einige wenige (vorläufig noch?) Mädchen wollen auch während und nach der Pubertät die Sportart Ringen nicht aufgeben. Zwar können sie gegen

### **Die Autoren**

***Martina Schmid***, Dorf ZH, 19, Studentin, ringt seit 11 Jahren.

***Barbara Stäbler***, Reinach BL, 27, Studentin, aktive Judo- und Ringkampfsportlerin seit 18 bzw. seit 8 Jahren.

***Rolf Schmocker***, Ramsen SH, 50, J+S-Leiter 3, Betreuer Ringen und J+S-Leiter 1 Judo C, Trainer der Ringerriege TV Stein am Rhein. Hat zwei ringende Töchter von 17 und 15 Jahren, die ebenfalls an diesem Artikel mitwirkten.

***Theo Herren***, Niederlenz AG, 41, J+S-Fachleiter Ringen, langjähriger Schüler- und Aktivtrainer beim NRC Thalheim, Turn- und Sportlehrer.

die Knaben aufgrund der biologisch-anatomischen Entwicklung nicht mehr konkurrieren. Dafür nehmen sie teilweise weite Reisen innerhalb ganz Europas auf sich, um an Mädchen-/Frauenturnieren teilnehmen zu können.

### Charakterisierung der Ringerinnen

Die folgenden Aussagen gründen in der langjährigen Erfahrung der Autoren als Trainer von Mädchen bzw. der Autorinnen als aktive Ringerinnen. Sie gelten erst ab zirka 12 Jahren, da die Entwicklung der Mädchen und Knaben vorher weitgehend gleich verläuft.

Wenn in diesem Artikel von Mädchen die Rede ist, sind auch junge Frauen darin eingeschlossen. Wenn von Leiterinnen geschrieben wird, sind beide Geschlechter gemeint.

### Physische und psychische Unterschiede

**Barbara Stäbler:** Mädchen haben weniger Kraft, im Erwachsenenalter etwa 60 Prozent der Kraft gleich schwerer Männer. Gewisse Griffe sind für sie deshalb ungeeignet. Mädchen sind beweglicher. Bei Knaben wirksame Festhaltetechniken bewähren sich daher bei ihnen nicht unbedingt.

Mädchen sind sensibler. Sie stellen daher höhere Anforderungen an die psychologischen Fähigkeiten der Trainerin.

Mädchen sind weniger am reinen Kämpfen interessiert, als vielmehr an einem spielerischen Trainingsbetrieb mit einer guten Stimmung. Sie gehen weniger «verbissen» an die Sportart heran.

Mädchen sind nicht so hart wie Knaben, sondern rücksichtsvoller. Sie haben oft Angst, die Gegnerin im Training oder Wettkampf zu verletzen.

Mädchen sind kooperativer, interessanter, seriöser als die Knaben. Sie tragen dadurch zur Beruhigung der Unterrichtsatmosphäre bei.

Mädchen sind zurückhaltender, zaghafte, weniger aggressiv. Sie zögern oft, den ersten Angriff zu machen und tendieren eher auf Abwehr- und Kontergriffe.

Mädchen sind nicht so selbstsicher bzw. von sich selbst überzeugt. Sie sind weniger schnell zufrieden mit sich bzw. ihrem Können. Auch haben sie mehr Interesse an komplexen Bewegungsabläufen. Daher erlernen sie schwierige Grifftechniken und Kombinationen schneller.

Mädchen geben weniger schnell auf. Auch aus scheinbar ausweglosen Situationen oder bei scheinbar aussichtslosem Punkterückstand können

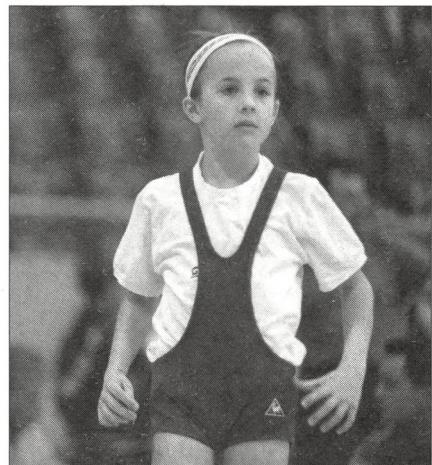
sie noch überraschend auf die Schultern gewinnen.

Mädchen sind in ihrer Entwicklung sehr stark personengebunden. Hat eine Bezugsperson einmal ihr Vertrauen gewonnen, sind sie leichter zu führen und zu motivieren als Knaben.

### Didaktische Konsequenzen für den Unterricht

Im Dezember 1996 trafen sich 15 Mädchen in Dorf ZH zum ersten Trainingslager nur für Ringerinnen. Wenn auch zu hoffen ist, dass die tolle und friedliche Atmosphäre die Beteiligten zu weiteren derartigen Aktivitäten anspornen wird, werden reine Ringerinnen-Trainings doch noch längere Zeit die Ausnahme bleiben. Im Allgemeinen werden die Mädchen in den Trainingsbetrieb mit den Knaben integriert. Eventuell sind dabei anfängliche Begehrungsängste zu überwinden. Danach ergeben sich aber vielfältige Chancen für alle Beteiligten.

Mädchen verlangen einen anderen Umgangston als er in den meisten Ringclubs üblich ist. Für die Leiterin bedeutet dies, dass verständnisvolle Zuwendung statt Disziplinierung im Vordergrund steht. Insbesondere darf auch die Leistung im Wettkampf für die Leiterin nicht das Wichtigste sein (was natürlich auch bei den Knaben gelten würde...).



Für Mädchen ist das «Miteinander» wichtiger als das «Gegeneinander». Die Förderung des Teamgeistes und ein abwechslungsreiches Training unter Einbezug von Ausgleichssportarten wie Velofahren, Schwimmen, Laufen usw. bekommen daher einen höheren Stellenwert, was auch den Knaben zugute kommt.

Mädchen sind motivierter für einen zielgerichteten Übungsbetrieb. Dadurch gibt es weniger disziplinarische Konflikte und es steht mehr Zeit für das eigentliche Training zur Verfügung.

**Rolf Schmocker:** Die Mädchen lernen ihre eigenen Stärken kennen und sehen, dass auch die Knaben nur mit Wasser kochen. Sie erkennen auch, dass etwas mehr Härte und Durchsetzungsvermögen manchmal zum Erfolg führen kann. Das ist auch ein Selbstverteidigungsaspekt. Die Leiterin muss besonderes Gewicht auf die Entwicklung von Angriffsstrategien legen.

Beim Unterricht mit Mädchen steht nicht die rohe Kraft, sondern das Erlernen technisch einwandfreier Bewegungsabläufe im Vordergrund. Dies ist auch für die Knaben von Vorteil.

Die Knaben ihrerseits lernen, dass Mädchen sich nicht nur verbal wehren wollen bzw. können, sondern dass sie gleichberechtigt und ebenbürtig sind. Daher sind auch Niederlagen gegen Mädchen keine Schande, obwohl solche von der Umgebung häufig noch als etwas Besonderes eingeschätzt werden.

Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist es von zentraler Bedeutung, dass die Leiterin das volle Vertrauen eines Mädchens gewinnen kann. Dann lässt es sich auch von der Notwendigkeit eines gezielten Krafttrainings überzeugen. Viele Mädchen wehren sich aus ästhetischen Gründen gegen ein muskulöses Aussehen. Kraft bzw. Muskeln sind jedoch für den Erfolg im Wettkampf unentbehrlich.

**Fazit**  
Es gibt in der Schweiz zaghafte Ansätze für die Entwicklung des Mädchenringens. In absehbarer Zeit werden die Mädchen jedoch noch in den Trainingsbetrieb der Knaben integriert bleiben.

Ringen in seiner gegenwärtigen Form ist zu fair und daher nicht geeignet, um für Frauen unliebsame Angreifer auszuschalten. Mit ein wenig Fantasie könnte auch das Ringen zum Selbstschutz ausgebaut werden. Dies wäre eine Chance, diese Sportart für die breite Öffentlichkeit und speziell für die Mädchen interessanter zu machen.

Die besten Voraussetzungen für die Weiterentwicklung des Mädchenringens bieten Frauen, die sich nach ihrer eigenen sportlichen Laufbahn bereit erklären, als Leiterinnen Verantwortung zu übernehmen. Sie wissen am besten, was für Mädchen gut ist. Unter den rund 250 ausgebildeten J+S-Leitern Ringen gibt es bisher drei Frauen. Dies ist ein ermutigender Anfang. Alle am Mädchenringen interessierten Kreise sind zu verstärktem Engagement aufgerufen, denn: «Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit!» ■