

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Eine kleine Broschüre mit grosser Wirkung  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991550>

### **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>**

# Eine kleine Broschüre mit grosser Wirkung

Ein Blick genügt: Die zehn Übungen lassen sich gut instruieren und problemlos durchführen. Jetzt heisst es für die Trainerinnen und Trainer dranbleiben, damit die Übungen Bestandteil jedes Trainings sind – wie das Zähneputzen vor dem Schlafengehen.



*Roland Gautschi*

**D**ie Unfallverhütung im Fussball zeigt Wirkung. Nachdem 1994 die Aktion «warm up» lanciert wurde, verringerte sich in den folgenden Jahren die Anzahl Verletzungen. Drei Jahre später folgte die Kampagne «Dänk a Glänck». Mit dem Effekt, dass in sieben Jahren nach Start dieser Kampagnen die Anzahl der beim Fussball Verletzten um fast 20 Prozent zurückging.

## Weniger ist mehr

Die Resultate einer vom FIFA-Medical Assessment and Research Center F-Marc durchgeführten Studie ergaben, dass die Verletzungshäufigkeit durch präventive Massnahmen im Verlaufe eines Jahres um 20 Prozent gesenkt werden konnten. Weshalb, so kann man sich fragen, sind auf den ersten Blick unspektakuläre und grösstenteils bekannte Übungen wie in der Broschüre so erfolgreich? Zum einen lässt

sich dies damit erklären, dass die Übungen im Rahmen dieser Vorstudie kompetent ein- und regelmässig durchgeführt wurden. Zum anderen werden nicht irgendwelche Kräftigungsformen gemacht, sondern solche, die auf die Anforderungen und Hauptbelastungen im Fussball zugeschnitten sind. Zudem ist nicht die Anzahl der Übungen entscheidend, sondern deren Umsetzbarkeit. Heinz Wyss, Projektleiter Suvaliv: «Obwohl eine Vielzahl von Übungsformen möglich wäre, wurde ein kompaktes, definiertes Paket von Übungen zusammengestellt, welches die Umsetzung wesentlich erleichtert.»

## Die Kernelemente

Fussballer verletzen sich hauptsächlich an der Leiste, am Oberschenkel, am Knie, Unterschenkel oder an den Füßen. Die Auslöser sind Über- und Fehlbelastungen oder das Einwirken des Gegners. Die Kernelemente der Kampagne «Die 11» sind:

Kräftigung der Muskulatur und des Bandapparates, Stabilisation von Fuss, Knie und Rumpf sowie Balance und Sprungtraining. In der Trainingsbroschüre (siehe oben) wird jede Übung in Wort und Bild vorgestellt. Zudem ist eine DVD erhältlich auf der alle Übungen mit einem Lern- und Trainingsprogramm vorgestellt werden. Fussballtrainer erhalten die DVD im Rahmen der Trainerausbildung und -fortbildung direkt vom Schweizerischen Fussballverband.

Die Übungen machen auch für andere Sportarten Sinn. Beim Hand-, Volley- oder Basketball müssten jedoch sportartspezifische Kräftigungsformen für die oberen Extremitäten sowie die Schulterpartie das Trainingsprogramm ergänzen.

Und fast hätte man die elfte und wichtigste «Übung» vergessen: Spiele fair! **m**

**Bestellungen DVD:** Bestellnummer 354, [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo), Telefon 041 419 58 51, Telefax 041 419 59 17