

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 3

**Artikel:** Bevor die Bahre ins Spiel kommt

**Autor:** Rentsch, Bernhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992242>

### 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:** 04.02.2026

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

# Bevor die Bahre ins Spiel kommt

SuvaLiv hilft mit der Aktion «[www.suva.ch/de/home/suvaliv/kampagnen/fussballpraevention/gruempeleturniere.htm](http://www.suva.ch/de/home/suvaliv/kampagnen/fussballpraevention/gruempeleturniere.htm)» Sicherheit an Grümpeltturnieren erfolgreich, das Verletzungsrisiko zu reduzieren. An den Turnieren, die von der Suva unterstützt werden, ereignen sich viermal weniger Unfälle als bei den übrigen Grümpeltturnieren.



Bernhard Rentsch

**G**rümpelturniere haben den Ruf, unfallträchtige Hobby-Sportanlässe zu sein. Jedes Jahr unterstützt deshalb SuvaLiv ca. 100 Grümpeltturniere in der ganzen Schweiz. Das Engagement fruchtet, denn an diesen Turnieren erleiden viermal weniger Plauschkicker und -kickerinnen einen Unfall als bei den übrigen Turnieren. Heinz Wyss vom Bereich Freizeitsicherheit bei der Suva: «Solche Turniere sollen gezielt Plauschspieler und -spielerinnen ansprechen. Durch eine wirkungsvolle Steigerung der Sicherheit kann die nachhaltige Freude am Fussballspielen gefördert werden. An üblichen Grümpeltturnieren führen Schiedsrichter, welche von den Organisatoren gestellt werden, oftmals mehr schlecht als recht die Spiele. Offizielle Schiedsrichter bringen Ruhe und mehr Fairplay in die Spiele, was das Unfallrisiko deutlich senkt.»

## Grosse Nachfrage

Die Organisatoren von Grümpeltturnieren verpflichten sich, ihren Anlass gemäss einer Checkliste sicherheitsorientiert durchzuführen. SuvaLiv seinerseits bietet dafür den Organisatoren verschiedene Einsatzmittel und Dienstleistungen.

## Beispiele für die Sicherheitsmassnahmen der Organisatoren:

- Obligatorium für Schienbeinschoner und Nocken- oder Noppenschuhe
- Geführtes «warm-up»
- Sanitätsposten organisieren und Notfallkonzept erstellen

## Beispiele für die Leistungen von SuvaLiv:

- Checkliste für Organisatoren von Grümpeltturnieren
- Verpflichtung und Entschädigung offizieller Schiedsrichter
- Diverse Materialien (z.B. Reservesatz Schienbeinschoner, Banden, Drucksachen)
- Unterstützungsbeitrag für den Organisator (nur öffentliche Turniere)

Heinz Wyss zieht ein positives Fazit der Bemühungen: «Inzwischen suchen mehr Organisatoren die Unterstützung von SuvaLiv, als wir bieten können. Ein Zeichen, wie wichtig die Kombination von Spass und Sicherheit auch für die Organisatoren ist.»



## Trainingsprogramm «Die 11»

Der Schweizerische Fussballverband hat Ende 2004 zusammen mit SuvaLiv eine mehrjährige Präventionskampagne gestartet, die auch im Breitenfussball zum Tragen kommt. Das Kernelement bildet das Trainingsprogramm «Die 11».

«Die 11» besteht aus zehn Übungen sowie einem Fairplay-Appell. Mit diesen Übungen erzielen die Anwender einen doppelten Effekt: Sie trainieren ihre Muskulatur und verbessern die Koordination und die Körperstabilität. Die regelmässige Anwendung steigert die Leistungsfähigkeit und senkt die Verletzungsgefahr. Die Anwendung des Trainingsprogramms ist auch für andere Ball- und Spielarten geeignet.

Das Programm kann als DVD kostenlos bezogen werden.

Bestellungen bei der Suva: [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo),  
Bestell-Nr. 354 - oder beim Zentralen Kundendienst,  
Telefon 041 419 58 51, Fax 041 419 59 17.

## Schlechte Vorbilder

Die folgenden Beispiele sollen aufzeigen, wo Gefahren liegen können, und sind zur Nachahmung nicht empfohlen.

### Ungenügende Ausrüstung

In Kappisen steht das Dorfturnier wieder auf dem Programm. Die Quartiermannschaft hat sich angemeldet. Man will mit einem gemischten Team mit Frauen, Männern und Kindern antreten. Bruno und Gaby schliessen sich an. Sie haben zwar keinerlei Fussballerfahrung und treiben nur unregelmässig Sport. Aber eben: Diesmal will man dabei sein.

Für das einmal pro Jahr stattfindende Dorfturnier lohnt es sich nicht, eine spezielle Sportausrüstung anzuschaffen. Die Turnschuhe aus jungen Jahren passen noch und tun es sicherlich, auch wenn der Rasen durch den leichten Regen weich und rutschig ist. Und um den alten Trainingsanzug und das T-Shirt ists nicht schade.

Die Ausrüstung ist ungenügend und nicht geeignet. Vor allem die ungeschützten Schienbeine werden Bruno zum Verhängnis. Auf dem glitschigen Gras kommt es ungewollt zum Zusammenstoss mit einem Gegenspieler, die ungeschützten Knochen prallen aufeinander. Der Möchtegern-Fussballer wird mit einem schmerzhaften Schienbeinbruch ins Spital eingeliefert und fehlt für einige Wochen am Arbeitsplatz.

### Unfairness ohne ausgebildete Schiedsrichter

Einige Knaben der achten Klasse haben sich zusammengetan und kämpfen als Team «Hörnlifresser» in der Plausch-Kategorie mit um den Turniersieg. Der Organisator setzt hier Freiwillige aus dem Verein als Schiedsrichter ein. Leider sind diese weder unparteiisch noch konsequent.

Die Spiele in dieser Kategorie geraten bald einmal ausser Kontrolle, weil der Wille zum Sieg grösser ist als die spielerischen Fähigkeiten. Und die lustlos wirkenden Schiedsrichter kennen die Regeln kaum und setzen sich zu wenig durch. Wenn überhaupt, tönen nur vereinzelt schüchterne Pfiffe über die Plätze.

Die Spieler wissen nicht, was gilt und wie weit sie gehen können. Die Risiken beim Körpereinsatz erhöhen sich – man attackiert den Gegner statt den Ball. Weil die an sich unerlaubten Einsätze nicht sanktioniert werden, steigert sich der Ärger über die Unfairness des Gegners und automatisch auch die Verletzungsgefahr.

### Mangelhaftes Aufwärmen

Die ersten Spiele finden früh am Sonntagmorgen statt. Manch ein Teammitglied des Dorfvereins ist zwar motiviert zum Mitspielen am Grümpeltturnier. Die frühe Anspielzeit drückt aber noch etwas auf die Stimmung. Bewusst hat man sich deshalb erst kurz vor dem Anpfiff verabredet. Schliesslich zählt nach einer kurzen Nacht jede Minute im warmen Bett.

Statt eines gründlichen Einlaufens schieben vier der sechs Kollegen eher lustlos den Ball hin und her. Sie müssen sich dabei kaum bewegen und wärmen damit ihre Muskeln mit Sicherheit nicht auf. Auch auf Dehnübungen verzichten sie. Schliesslich ist es noch gar früh.

Zwei Teammitglieder haben sich verschlafen und kommen entsprechend zu spät. Die Mannschaften stehen sich bereits zum ersten Spiel gegenüber, als sie in Eile aus dem Auto steigen und gleich aktiv mittun. Kein Wunder, dass schon bald darauf einer von ihnen mit einer Zerrung ausscheidet. Dabei wollte er doch nur einen halbhoch zugespielten Pass mit dem Fuss stoppen. Er riss das Bein hoch und schon war es passiert. Die noch kalte Muskulatur hat der plötzlichen Belastung nicht standgehalten. Die Verletzung geschah völlig ohne Gegner-einwirkung.

m

**Die Sonne wird  
immer stärker.  
Daylong auch.**

**Neu**

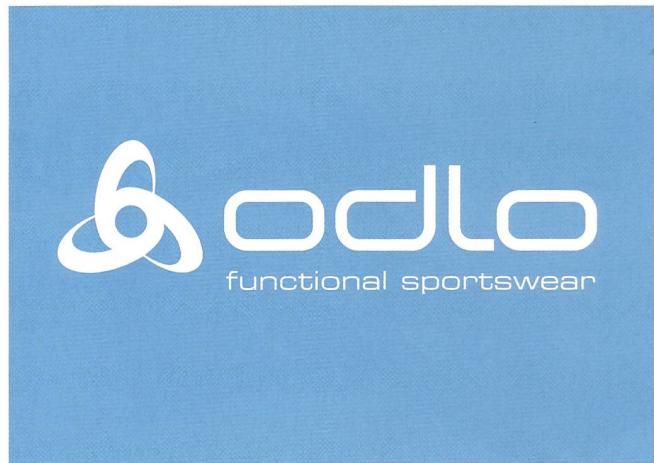
Daylong Kids SPF 40  
Daylong visage vitaminé

Hochwirksamer Sonnenschutz.

partner der krebsliga schweiz  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

spring

www.spring.ch



OFFEN  
24H

OPEN 7 Days

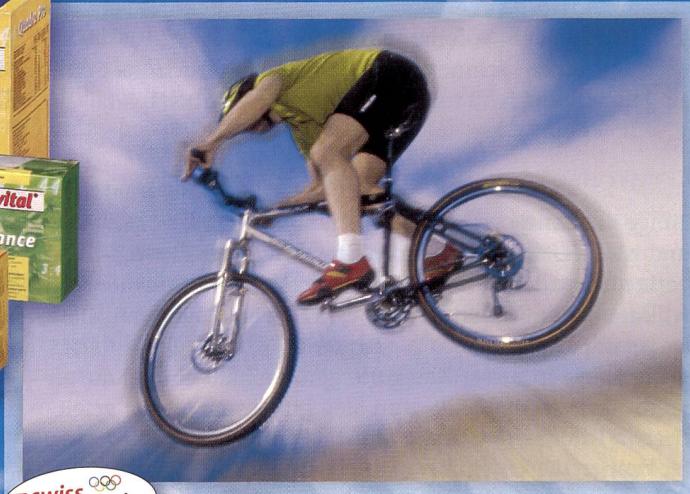
**WWW.SCHWIMMSHOP.CH**

**take it!  
feel the kick!**



Erhältlich in Apotheken, Drogerien,  
Fitnesscentern, Radsport- und Sport-  
geschäften.

www.sportvital.ch



**Sportvital®**  
intelligent sports nutrition