

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 80 (1986)  
**Heft:** 23  
  
**Rubrik:** Sport ; Sportecke

#### **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:** 24.02.2026

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

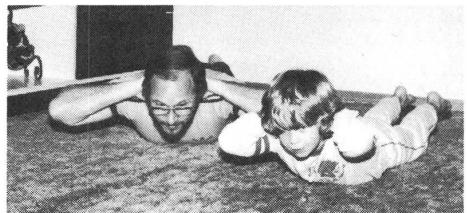
## Das Skifahren beginnt schon zu Hause

Statistiken zeigen, dass Skiunfälle zu Beginn der Saison häufiger registriert werden als mitten in der Hauptaison. Ursachen sind meistens frühzeitige Ermüdung und mangelhafte Vorbereitung auf das Skifahren, aber auch ausser acht gelassene Kontrolle der Skiausrüstung.

Nur ein trainierter Körper kann die Strapazen des Skisports überstehen. Das Zauberwort heisst: Skigymnastik. Im Grunde genommen soll mit der Skigymnastik bereits zwei Monate vor der ersten Fahrt begonnen werden. Eine skiatugliche Muskulatur und Ausdauer kann man sich nämlich nicht von heute auf morgen zulegen. Dennoch, lieber jetzt mit der Skigymnastik beginnen als überhaupt nie. Der Lohn dafür winkt Ihnen vielleicht in wenigen Wochen, dann nämlich, wenn Sie im eleganten Schwung die Parsennabfahrt meistern und die Tage darauf ohne Beschwerden, sprich: Muskelkater, überstehen.

### Skigymnastik: «Do it yourself»

Das Motto der Skigymnastik soll heissen: «Jeder nur so viel, wie er kann und mag.» Skigymnastik können Sie auch daheim, und zwar zusammen mit Ihrer Familie, ausüben. Die Kleinen wissen dies sehr zu schätzen. Vergessen Sie dabei nicht, vor allem auch die Füsse und die Arme in ihre freigewählten Übungen mit einzubeziehen. Obwohl der Fuss im heutigen Skischuh praktisch immobil (unbeweglich) gehalten wird, erfolgt die Kraftübertragung auf den Ski über den Fuss. Die Arme sind auf der Fahrt nebst dem Stockeinstich unsere Balance (Gleichgewicht). Wer einige Meter zu weit gefahren ist oder sei-

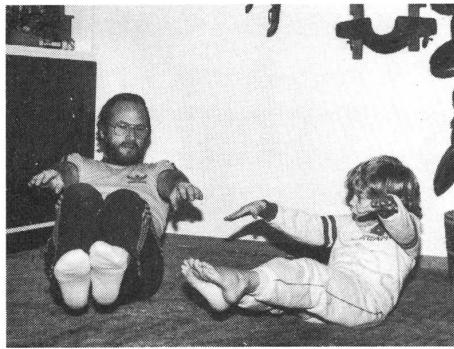


nen Ski bei einem Sturz ausgraben muss, weiß, wofür Kraftübungen für die Arme nützlich sind. Skigymnastik nur in der warmen Stube? Versuchen Sie's zur Abwechslung doch mal im Freien. Und wie wär's mit ausdauerförderndem Jogging?

### Klappt's mit der Ausrüstung?

Ihre Ski und die Skischuhe liegen irgendwo «verstaubt» im Keller. Vielleicht nehmen Sie diese erst am Vorabend Ihres ersten Skitags hervor. Spätestens am Skilift, wenn Sie Ihre teure Tageskarte bereits erworben haben, merken Sie, wie Ihr Fuss schmerzt oder Wasser in die Skischuhe sickert, ja, sogar dass die Bindung klemmt. Da bleibt Ihnen nur das Missvergnügen und die Heimreise übrig. Dies bliebe Ihnen alles erspart, wenn Sie sich Wochen vorher ausreichend Zeit genommen hätten, Ihre persönliche Skiausrüstung gründlich zu kontrollieren. Auf das Zusammenspiel von Ski, Skischuh und Bindung muss man sich verlassen können. Erschütterungen, Salz und grosse Temperaturunterschiede sind Einflüsse, welche die optimale Einstellung einer Bindung beeinträchtigen können. Auch wenn sich das Körpergewicht im Vergleich zum Vorjahr verändert hat oder das Schuhmodell gewechselt wurde, muss die Einstellung neu überprüft werden. Ein beschädigter Belag oder stumpfe Kanten können im entscheidenden Moment Stürze begünstigen. Die rechtzeitige Skikontrolle bei einer Servicestelle macht auch die Ausrüstung startklar.

wag



## Unihockey – ein neuer Hallensport hält Einzug

Vor rund zwölf Jahren ist Unihockey aus Amerika über Schweden in unser Land vorgestossen, doch erst seit zwei bis drei Jahren hat diese Sportart bei uns richtiggehend Fuss fassen können. Heutzutage ist Unihockey im Turnunterricht des Schulsports vielerorts zur Beliebtheit geworden. Auch als Wettkampfsport hält der Unihockeysiegезug unvermindert an. Was ist Unihockey überhaupt?

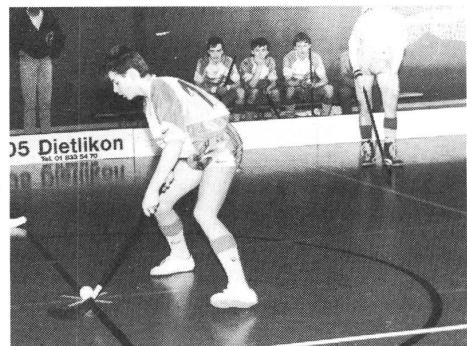
Unihockey ist grundsätzlich Eishockey ohne Eis und Schlittschuhe, aber auch eine Mischung aus Eishockey und Landhockey. Hervorgegangen ist diese Sportart aus dem Sommertraining amerikanischer und kanadischer Eishockeyteams. Sie begannen in der «eislosen» Zeit mit einem Hallentraining, das möglichst exakt dem Eishockey entsprach. Studenten in den USA und in Kanada übernahmen diesen Ausgleichssport sofort mit Begeisterung und gaben ihm auch den Namen Uni(versitäts)hockey.

gespielt. Es ist keineswegs ein unfares Spiel, denn Körperangriffe wie etwa Rempeln, Stossen und Checken werden nämlich mit Zeitstrafen und Freischlägen geahndet.

Seit 1985 gibt es den Schweizerischen Unihockeyverband (SUHV) mit über drei Dutzend Vereinen und rund 50 Mannschaften, die aufgrund ihrer Stärke entweder der Nationalliga A, der Nationalliga B oder der 1. Liga zugeteilt sind und dort in Meisterschaftsrunden nach Turniermodus ihre Meister erküren. Die eigentliche Unihockeysaison beginnt im Herbst und endet in der Regel im Mai. Weil Unihockey Geschicklichkeit, Schnelligkeit, eine gute Reaktion und natürlich auch viel Kondition erfordert, wird diese Sportart in vielen Sportvereinen als ergänzendes Konditionstraining in Spielform betrieben.

### Bruderkrieg

Als im Jahre 1974 den Sportstudenten der ETH Zürich erstmals Unihockey vorgeführt wurde, fand diese Sportart innerhalb kurzer Zeit viel Sympathien. Trotzdem dauerte es noch fünf Jahre, bis 1979 ein eigener Verband, die «Unihockey Fédération Suisse», entstand. Von 1982 bis 1985 bildete Unihockey im Schweizerischen Landhockeyverband (SLHV) eine selbständige Untergruppe. Bald aber verhärteten sich die Fronten, und es entstanden dabei allerlei Reibereien, so dass es letztlich zu einer Abspaltung kam. Seitdem gibt es den eigenständigen Unihockeyver-



band. Der Zwist ist aber noch nicht beigelegt, einige Vereine blieben dem Landhockeyverband treu, andere hingegen schlossen sich dem neu gegründeten Unihockeyverband an. Und das Verrückte dabei: Im Moment werden von beiden Gruppen getrennte nationale Meisterschaften ausgetragen!

### So wird gespielt

Spieldorf: Länge 24 m, Breite 14 m. Es ist rundum mit umgekippten Langbänken gesäumt. Das ermöglicht, den Ball im Bodenbereich an diese Bänke zu spielen. Die Tore entsprechen in der Grösse jenen vom Eishockey.

Mannschaften: Ein Team besteht aus acht bis elf Spielern (zwei Torhüter, neun Feldspieler). Im Einsatz sind aber immer nur ein Torhüter und drei Feldspieler. Die anderen sitzen auf der Bank und können fliegend ausgewechselt werden. Es gibt keine Verteidiger oder Stürmer, doch spielt die Taktik eine wichtige Rolle.

Spieldauer: Gespielt wird mindestens 2mal 25 Minuten. Bei Turnieren kann die Spielzeit reduziert werden.

### Wettkampf und Training zugleich

Unihockey wird in der Halle mit Kunststoffschlägern und einem durchlöcherten Hartplastikball

## Sportecke

### SGSV: gedrängtes Programm im Jahre 1987

Die ordentliche Präsidentenkonferenz des SGSV fand am 4. Oktober 1986 in Bern ohne grosse Diskussionen innerhalb von weniger als 2½ Stunden statt.

Ein gedrängtes Programm erwartet die Mitglieder des SGSV im Jahre 1987. Sowohl die Vereine als auch die Abteilungen werden immer aktiver und organisieren Sportveranstaltungen sowie Trainings und Kurse der Nationalmannschaft. Der Vorstand hat ebenfalls zahlreiche Arbeiten im nächsten Jahr zu erledigen:

- Winterweltspiele, der SGSV sieht vor, eine Delegation von 20 Teilnehmern inklusive Offiziellen für die Sparten Ski nordisch und alpin zu entsenden
- Europameisterschaften Schiessen in Dänemark, Fussball (?) und Leichtathletik in Deutschland, unsere Sportler werden unser Land vertreten

**Gehörlosenverein Thun:**  
Einladung zur

#### 5. Monatssitzung

Sonntag, den 14. Dezember 1986, um 14.00 Uhr im Restaurant «Freienhof», Thun. Gerne erwarten wir vollzähliges Erscheinen. Nachher wollen wir einen kleinen Weihnachtsimbiss nehmen. Wir besprechen das Datum für die nächste Hauptversammlung.

Der Vorstand

- Organisation des Tages der Gehörlosen in Zusammenarbeit mit dem SGB, am 27. September 1987 in Bern
- Organisation der Cross-Europameisterschaften vom 28. März 1987 in Colombier NE, sportlicher Höhepunkt in der Schweiz.

Die zwei Verbände «Kegeln» und «Schach» haben uns ihr jeweiliges Programm ebenfalls übergeben.

Die grösste Überraschung dieser Konferenz war, dass die Präsidenten ohne Diskussion und in Übereinstimmung die Erhöhung der Lizenzbeitragsgebühren angenommen haben. Der jährliche Beitrag, welcher seit vielen Jahren nicht mehr erhöht wurde (Fr. 15.-), beträgt nun ab 1. Januar 1987 Fr. 20.-.

Der Vorstand hat zum erstenmal die Festaktivitäten für die Ehrung der Sportler des Jahres und die Überreichung der Abzeichen in Gold (20 Lizenzjahre), in Silber (15 Jahre) und in Bronze (10 Jahre) an die treuen Mitglieder des SGSV vorbereitet. Aber das vorgesehene Datum (13. Dezember) stellt Reservierungsprobleme für einen geeigneten Saal infolge zahlreicher Weihnachtsfeste. Der Vorstand bemüht sich, diese Veranstaltung nicht verschieben zu müssen,

und wird alle Vereine und die GZ sobald als möglich über das weitere Vorgehen informieren. Präsident Klaus Notter ist von den Vereinen enttäuscht, die sich nicht um den Verkauf der «Sportmarke» bemüht haben. Andererseits ermutigt er die Sportvereine, am Vereinsleiterkurs teilzunehmen, welcher in Einsiedeln stattfindet. Er hat dieses Jahr daran teilgenommen und war sehr begeistert, wieder einiges gelernt zu haben. Vor Abschluss der Konferenz übergibt das Ehrenmitglied Alfons Bundi die Akten und die Fahne des ASVG (Alpiner Ski-Verband der Gehörlosen), welcher leider durch die Ski-Europameisterschaften ersetzt worden ist. Der ASVG wurde auf die Initiative von Alfons Bundi selber am 7. Mai 1964 in Zürich gegründet, mit den Vertretern aus Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich und der Schweiz. Die erste durch den ASVG vergebene Veranstaltung fand im Jahre 1965 in Vercorin im Wallis statt, die mehrere ältere Skifahrer wegen des grossen Erfolges und der einwandfreien Durchführung nie vergessen werden; darauf im Jahr 1968 in Österreich, 1970 in Italien und 1973 in Frankreich. Im Jahre 1977 hat Deutschland die Serie beendet und die ersten durch das CISS vergebenen Skialpin-Europameisterschaften organisiert. Um 16.00 Uhr kann Klaus Notter die Präsidentenkonferenz beenden und schlägt vor, die Ausgabe der Sendung «Sehen statt Hören» mit dem einen Hauptthema «25 Jahre Gehörlosen-Sportclub St. Gallen» zusammen anzuschauen.

Stéphane Faustinelli

### Nationales Tischtennisturnier des SGSV

Zum erstenmal organisiert der SGSV, Abteilung «Tischtennis», unter der Leitung von Obmann Martin Risch ein grosses nationales Tischtennisturnier, welches am

**Samstag, dem 13. Dezember 1986, in der Turnhalle «Hinterwiden», Kloten**

stattfinden wird.

Die Abteilung «Tischtennis» des SGSV lädt alle Interessierten herzlich ein, an diesem ersten nationalen Tischtennisturnier teilzunehmen.

Der Wettkampf beginnt um 10.00 Uhr und wird bis gegen 17.00 Uhr dauern.

Die Preisverteilung wird im Restaurant «Airgate» stattfinden, wo eine grosse Ehrung der Sportler und Sportlerinnen des SGSV veranstaltet wird (siehe Artikel in dieser GZ).

Stéphane Faustinelli

### Zur Weiterbildung

#### Beratungsstelle für Gehörlose, Zürich:

Vom 6. Januar bis 10. Februar 1987 findet jeden Dienstagabend an der Universität Zürich im Rahmen der Volkshochschule ein Kurs zum Thema

#### Etrusker, Römer Frühchristentum

statt. Wir versuchen, das Leben früherer Menschen zu verstehen, und folgen ihren Spuren.

Kurszeiten: dienstags 19.30 bis 21.15 Uhr  
Kosten 35 Franken

Anmeldungen bitte direkt an die Beratungsstelle für Gehörlose, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich (Sekretariat Frau Bosshard).

### Ferienwoche für Gehörlose am Millstättersee

**6 Tage, 11. bis 16. Mai 1987**

Der Millstättersee liegt im milden Kärntner Becken (Österreich).

Kosten: 700 Franken. Inbegriffen sind: Fahrt im modernen Ebneter-Car, 5 Hotelübernachtungen, Halbpension im Hotel «Zanker», Frühstücksbuffet, 4-Gang-Menü am Abend, 6 Mittagessen.

Eintritt «Minimundus» (Ausstellung «Kleine Welt»), Schiffahrt auf dem Millstättersee, alle Ausflüge, Trinkgeld.

Einbettzimmerzuschlag 75 Franken für 5 Nächte.

Anmeldung bis **Ende Dezember 1986** senden an:

Beratungsstelle für Taube und Schwerhörige, Oberer Graben 11, 9000 St. Gallen.

Die Beratungsstelle Bern offeriert folgenden

#### Kurs für Eheleute

Güter- und Erbrecht:

Hauptthema: Meistbegünstigung des überlebenden Ehegatten.

Wir lassen uns durch Herrn Notar D. De Giorgi über die wichtigen Fragen eines Ehevertrages oder eines Testamentes orientieren.

Kursdaten:

Dienstag, 13. Januar 1987, Dienstag, 27. Januar 1987, Dienstag, 10. Februar 1987, evtl. noch Dienstag, 17. Februar 1987, 19.30 bis etwa 21 Uhr, Mühlmattstrasse 47.

Anmeldungen an die Beratungsstelle, M. Meier.

HERRN RIHS D/120/5554611  
SCHWEIZER FERNSEHEN 1050  
"SEHEN STATT HÖREN"  
POSTFACH 8052 ZÜRICH

Gehörlosen-Zeitung, Herausgeber: Schweiz, Verband für das Gehörlosenwesen, Zentralsekretariat Faldeggstrasse 78, 8035 Zürich, Telefon 01 251 05 83. Erscheint je am 1. und am 15. des Monats. – **Redaktion: CREAARTAG**, Quellenstrasse 31, 8005 Zürich. – **Verwaltung, Abonnement, Adressänderungen:** Ernst Wenger, Postfach 52, 3110 Fischer Druck AG, 3110 Münsingen. – **Druck und Spedition:** Postfach 52, 3110 Münsingen, Telefon 031 92 15 92. – **Druck und Spedition:** Postfach 52, 3110 Münsingen. – **Abonnement-Nr. 92 22 11. – Abonnementpreis:** Fr. 16.– für das halbe Jahr, Fr. 30.– für das ganze Jahr, Ausland Fr. 33.– Postcheck-Nr. 30 3953 Bern. – **Zentralbibliothek (Fachbibliothek):** Bibliothekar: H. Böglinger, Kantionale Sprachheilschule, 3053 Münchenbuchsee bei Bern. – **Berufsschule für Gehörlosen-Schädigende:** Fachklassen, Klassen für allgemeinbildende Unterricht und Weiterbildungsklassen in Bern, Luzern und Zürich, Schulleitung: H. Weber, Sekretariat: E. Schienger, Oerlikonerstrasse 96, 8057 Zürich, Telefon 01 31 53 97. – **Gehörloseseelsorge:** Schweiz: Père Ch. Portmann, 8. Stellen der Gebrechlichenhilfe.