



Zwei Teams der Sekundarschule Andelfingen wurden Kantonalmeister. Bild: zvg

Zwei Kantonalmeister aus der Sek Andelfingen

UNIHOCKEY Zwei Teams von der Sekundarschule Andelfingen wurden in Zürich Kantonalmeister. Am 12. Juni haben sie die Chance, Schweizer Meister zu werden.

Drei Andelfinger Unihockey-Teams qualifizierten sich für das kantonale Finalturnier am Samstag in Zürich. Die Mädchen der zweiten Sekundarklasse setzten sich in den Gruppenspielen durch. Sie scheiterten dann aber im Halbfinal sehr knapp, und im Spiel um Rang drei mussten sie sich im Penalty-

schiessen geschlagen geben. Am Nachmittag waren die Jungs aus der ersten und zweiten Sekundarklasse dran. Die Erstklässler wurden Gruppenzweite. Schliesslich setzten sie sich sowohl im Halbfinal als auch im Final durch. Die Zweitklässler setzten sich bereits in den Gruppenspielen klar durch und gewannen auch Halbfinal und Final ohne Probleme. Somit kommen zwei Kantonalmeister aus Andelfingen. Am 12. Juni finden die Rivella-Games in Zofingen statt, wo alle Kantonsmeister gegeneinander antreten und der Schweizer Meister 2016 erkoren wird. (az)

■ Schwimmen

Jeremy Vollenweiders Herz blieb stehen

Schreckmoment am Samstag nicht nur für die Marthaler Familie Vollenweider: Mitten im Ringkampf in Oberriet blieb das Herz von Schwinger Jeremy Vollenweider über eine Minute lang stehen. Der 18-Jährige konnte laut Meldung von FMi die Halle nur dank der schnellen Reaktion einer Samariterin lebend verlassen. Für Mutter Petra war es der schlimmste Tag ihres Lebens. Warum das Herz aussetzte, ist nicht klar. Mit dem Sport aufhören will er nicht. (az)

■ In eigener Sache

Sport in neuen Händen



Sharon Kesper (ske) hat Anfang April auf der Redaktion der «Andelfinger Zeitung» die Verantwortung für die Sportseite übernommen. Sie ersetzt Michael Anderegg. Verlag und Geschäftsleitung sind überzeugt, mit der früheren Leichtathletin und Mittelstreckenläuferin diesen wichtigen Bereich für die Zeitung und alle Vereine wieder sehr gut abgedeckt zu haben. Wir wünschen ihr gute Kontakte und Erfüllung vor allem im sportlichen Weinland, aber auch im politischen, kulturellen und gesellschaftlichen. (az)

Verletzungen am Sprunggelenk vorbeugen

LAUFSPORT Täglich knicken Läuferinnen und Läufer mit dem Sprunggelenk um. Das oft als Lappalie abgetane «Fussverstauchen» sollte jedoch nicht unterschätzt werden.

Mit dem Frühling kommt auch die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Die Joggingssaison ist bereits in vollem Gange, und Laufveranstaltungen erfreuen sich grosser Beliebtheit. Doch jeder Jogger kennt es: das mühsame Umknicken des Sprunggelenks. Was viele nicht wirklich ernst nehmen, kann in Wirklichkeit ernsthafte Folgen mit sich bringen. Aus gelegentlichen Schmerzen beim Sport, aber auch im Alltag kann ein Dauerschmerz werden. In der Folge können sie auch zu einer zunehmenden Bewegungseinschränkung am Sprunggelenk führen. Nicht richtig auskuriert, kann ausserdem das Risiko für eine schmerzhafte Sprunggelenksarthrose im Alter steigen.

Ein stabiles und kräftiges Sprunggelenk ist somit eine wichtige Voraussetzung für alle Sportarten, die mit Laufen, Springen und Drehbewegungen verbunden sind. Die Fachgesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie (AGA) klärt über Verletzungsrisiken am Sprunggelenk auf und gibt praktische Tipps zur Vorbeugung.

Das Sprunggelenk erfüllt eine entscheidende Funktion in unserem Bewegungsablauf und dient der Beweglichkeit sowie der Stabilisierung des Fusses. Es besteht aus einem oberen und einem unteren Anteil. Bei einem Umknicken ist in der Regel nur der obere Anteil des Sprunggelenks betroffen, also das Gelenk zwischen Schienbein und Waden-

bein sowie dem Sprungbein. Bewegungen des Sprunggelenks erfolgen im Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und dem Kapselbandapparat rund um das Sprunggelenk. Dabei stabilisieren diverse Bänder das Gelenk bei seinem physiologischen Bewegungsablauf.

PECH-Prinzip

Als Erstbehandlung des Umknicktraumas hat sich das PECH-Prinzip bewährt: Pause, Eis, Kompression und Hochlagern. Unter Ruhigstellung in einer Schiene, die das seitliche Verkippen im Sprunggelenk verhindert, dauert es ungefähr sechs Wochen, bis die Bänder ihre Reißfestigkeit zu 60 bis 70 Prozent wiedererlangt haben.

Beim Tragen von High Heels werden die vorderen Sehnen des Fusses gedehnt, während sich die Wadenmuskulatur oft verkürzt. Wer nach vielen Stunden auf hohen Schuhen Sport machen will, sollte unbedingt erst einmal seine Füsse durch Drehbewegungen lockern und die Zehen auf und ab bewegen. Überstrapazierte Sehnen, die beim Sport wieder stark gefordert sind, haben ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Auch hilft es, barfuss zu gehen, um dem Fuss seinen natürlichen Bewegungsablauf zurückzugeben.

Tipps zur Vorbeugung

Die AGA gibt folgende Tipps für die Vorbeugung von Verletzungen:

- Handy in der Tasche lassen: Wer laufen geht, sollte nicht parallel telefonieren oder sein Smartphone benutzen. Unebenheiten im Boden, Randsteine, entgegenkommende Fussgänger, Radfahrer, Rollerfahrer o.Ä. sind bei Ablenkung ein Gefahrenpotenzial.
- Passendes Schuhwerk beim Sport tragen: Jeder Sport hat sein eigenes

Schuhwerk, und das aus gutem Grund. Beim Joggen braucht der Läufer Profil für einen sicheren Tritt. Tennisschuhe oder Golfschuhe beispielsweise müssen wieder ganz anderen Anforderungen genügen. Ein erfahrener Sportartikelhändler kann hier weiterhelfen.

- Ausreichend aufwärmen: Für jeden Sport und gerade draussen bei kühlen Temperaturen ist es wichtig, sich vorab aufzuwärmen, am besten schon kurz vorher in geschlossenen Räumen. Dann langsam starten, sodass sich die Muskulatur gut erwärmen kann.

- Konzentration auf die Sache: den Körper beim Laufen ausbalancieren, konzentriert laufen, mit dem ganzen Fuss aufsetzen und bewusst abrollen. Wer nicht bei der Sache ist und seinen Gedanken nachhängt, dem kann es an der nötigen Körperspannung mangeln.

- Stabilisationsübungen im Alltag: Neben speziellen Trainingsübungen kann man auch einfache Stabilisationsübungen in den Alltag einbauen. Zum Beispiel beim täglichen Zähneputzen auf ein Bein stehen und darauf achten, das Gewicht gleichmässig auf den ganzen Fuss zu verteilen. Wem das zu leicht ist, der legt ein Kissen oder ein sogenanntes Wackelbrett unter den Fuss. Eine weitere Übung ist der Fersen- und Zehenspitzenlauf. So kräftigt man ohne viel Aufwand die Fussmuskulatur und damit das Sprunggelenk.

- Barfuss laufen: Enge oder hohe Schuhe begünstigen die Entstehung von Fussfehlstellungen. Regelmässiges Barfusslaufen ist für eine gesunde Entwicklung des Fusses wichtig. Wer barfuss läuft, trainiert die Fussmuskulatur, da sich der Fuss an die wechselnden Bedingungen des Bodens anpassen muss. (sda/ske)

Datenerfassungssystem beim Feldschiessen wird erneuert

SCHIESSEN Am diesjährigen Feldschiessenrapport in Benken wurde das kommende «grösste Schützenfest der Welt» vorbereitet. Insbesondere bei der Datenerfassung gibt es Neuerungen, was die Arbeit nochmals erleichtern soll.

Vom 27. bis 29. Mai findet das Feldschiessen statt. Wenn es um dessen Organisation und Durchführung mit dem Gewehr 300m und der Pistole 25/50m geht, verfügt der Bezirk Andelfingen mit seinen fünf Kreisverbänden über ganz spezielle und auch im ganzen Kanton einzigartige Strukturen. Jetzt wurden die Kreise und die organisierenden Vereine zum jährlichen Vorbereitungsrapport nach Benken eingeladen.

«Wir können das Feldschiessen mit dem Gewehr dezentral auf vier Schiessplätzen und jenes mit der Pistole zentral in einem Stand durchführen», erklärte Thomas Frauenfelder, der im Bezirksvorstand für diesen Anlass verantwortlich ist. In einem eigenen Turnus führen jeweils innerhalb der Kreise die Vereine diesen Anlass durch.

In diesem Jahr kommt ein neues und modernes Datenerfassungssystem zum Einsatz, welches die Resultaterfassung nochmals einfacher machen soll. «Wir

dürfen eine einfache EDV-Lösung mit der Übernahme der Schützensdaten vom Vorjahr anwenden», hielt der IT-Verantwortliche Ralph Liska fest. Das neue System wird regionenweise vorerst getestet und soll 2017 landesweit und flächendeckend zum Einsatz kommen. Die benötigten Daten werden direkt von der Administrativseite des Schweizer Schützenverbands (SSV) abgeholt. Die auf den Schiessplätzen erfassten Daten können dann direkt in die nationale Datenbank überführt werden.

Start am 30. April

«Wir wollen die Vorjahreszahlen mit 723 Gewehr- und 151 Pistolenschützen wieder steigern», kündigte Bezirkspräsident Matthias Geiger an. Dabei rief er auch in Erinnerung, dass das Feldschiessen ohne Lizenz bestritten werden kann. In diesem Jahr findet das Feldschiessen in Henggart, Kleinandelfingen, Ossingen und Wildensbuch statt. Die Pistolenschützen bestreiten das Feldschiessen zentral in Unterstammheim. In der Regel werden vier Schiessdaten angeboten, wobei immer ein Vorschiesstag angeboten wird. Bereits am 30. April findet das Vorschies in Kleinandelfingen statt. In Thalheim findet es am 6. Mai statt, in Henggart und Wildensbuch am 18. Mai, und Unterstammheim mit der Pistole ist am 19. Mai an der Reihe. (romü)

Schüler messen sich beim Geräteturnen



Geräteturnen: Am Mittwochnachmittag hat in der Dreifachhalle in Andelfingen der kantonale Schulsportwettkampf im Geräteturnen stattgefunden. Im Winterhalbjahr machen viele Schulen Geräteturnen. Analog zu den anderen Schulsportarten soll bei diesem Wettkampf auch im Geräteturnen den interessierten Schülern und Schülerinnen die Gelegenheit geboten werden, das Geübte zu zeigen. Damit talentierte und erfahrene Geräteturner ebenso mitmachen können wie solche, die erst seit Kurzem

einige Elemente üben, gab es zwei Kategorien. Es wurde an den Geräten Sprung, Reck, Boden, Schaukelringe und Schul- bzw. Schulstufenbarren geturnt. Die Schüler starteten in Teams von 3 bis 4 Personen. Neben der Mannschaftswertung wurde auch eine Einzelrangliste erstellt. In der Kategorie A erreichte das erste Team aus Andelfingen den zweiten Rang. In der Kategorie B gewann das Team Ossingen 2. Ausserdem wurde Lara Hasenfraz aus Ossingen im Einzel Erste. (Text und Bild: ske)