

Ruch | Kühn | Scheibe | Zamanduridis

# DIE TECHNIKEN IM RINGEN

Das offizielle Buch zur Vorbereitung auf das Ringkampf-Abzeichen  
RiKa des DRB in den Stufen **Bronze, Silber und Gold**

Mit 136  
**TECHNIKLEIT-  
BILDERN  
& VIDEOCLIPS**  
zum  
Download



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Die Techniken im Ringen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Lothar Ruch | Joachim Kühn | Jürgen Scheibe | Jannis Zamanduridis

# DIE TECHNIKEN IM RINGEN

Das offizielle Buch zur Vorbereitung auf das Ringkampf-Abzeichen Rika  
des DRB in den Stufen **Bronze**, **Silber** und **Gold**

## Die Techniken im Ringen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2., überarbeitete Auflage 2019

Auckland, Beirut, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf, Hongkong,

Indianapolis, Manila, Maidenhead, Neu Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840313264

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



## Inhalt

Vorwort Manfred Werner.....	8
<b>1 Zielsetzung der Technikkataloge.....</b>	<b>10</b>
<b>2 Technik im leistungsstrukturellen Bezug .....</b>	<b>14</b>
2.1 Leistungsstruktur und Sportartengruppen.....	14
2.2 Technik innerhalb der Leistungsstruktur.....	17
2.3 Technische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten als technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen ....	19
2.4 Koordinative Merkmale der Technik im Ringen.....	21
<b>3 Trainingsmethodische Grundsätze des Techniktrainings .....</b>	<b>22</b>
3.1 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum Ausprägungsgrad der energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen.....	22
3.2 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum technisch-koordinativen Schwierigkeitsgrad .....	23
3.3 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum strategisch-taktischen Schwierigkeitsgrad .....	24
3.4 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Stellenwerts der Wettkämpfe in den Ausbildungsetappen Grundausbildung, Grundlagentraining und Aufbaustraining.....	25
3.5 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung der Möglichkeiten zur Veränderung und Steigerung des koordinativen Schwierigkeitsgrades der Körperübungen .....	26
3.6 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung der ausgewogenen Vermittlung von Grund- und Angriffstechniken .....	27
<b>4 Informationen zu den Katalogen Angriffstechniken im Ringen.....</b>	<b>28</b>
4.1 Erstellung der Technikkataloge.....	28
4.2 Ordnung der Technikkataloge .....	33
4.3 Technikleitbilder der Angriffstechniken .....	35
4.4 Videoclips der Angriffstechniken .....	36
4.5 Sicherheitshinweis für das Technikerwerbstraining (Anfänger) .....	38
4.6 Die Phasengliederung der Angriffstechniken im Ringen .....	38
4.7 Grundtechniken als technisches Basisrepertoire.....	39
<b>5 Katalog Angriffstechniken in der Grundausbildung (6-10 Jahre).....</b>	<b>42</b>
5.1 Angriffstechniken im Standringen – Grundausbildung (6-10 Jahre) .....	42
5.2 Angriffstechniken im Bodenringen – Grundausbildung (6-10 Jahre) .....	64

## 6 DIE TECHNIKEN IM RINGEN

6	<b>Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining (11-12 Jahre)</b> .....	78
6.1	Angriffstechniken im Standringen – Grundlagentraining (11-12 Jahre).....	78
6.2	Angriffstechniken im Bodenringen – Grundlagentraining (11-12 Jahre).....	110
7	<b>Katalog Angriffstechniken im Aufbautraining (13-14 Jahre)</b> .....	128
7.1	Angriffstechniken im Standringen – Aufbautraining (13-14 Jahre).....	128
7.2	Angriffstechniken im Bodenringen – Aufbautraining (13-14 Jahre).....	171
8	<b>Nutzung der Fachbuchreihe <i>Nachwuchstraining Ringen</i> im Lernprozess – Wieselabzeichen Ringen</b> .....	192
8.1	Das Wieselabzeichen für die Ringer.....	194
8.2	Die Bedingungen für den ersten Teil Wieselabzeichen (Grundlagen).....	195
8.3	Die Bedingungen für den zweiten Teil Wieselabzeichen (Techniken).....	196
9	<b>Das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB in den Stufen Bronze, Silber und Gold</b> .....	198
10	<b>Für die Götter in den Kampf – Ringen in der Antike und eine Münze aus Aspendos von Dr. Stefan Krmnicek</b> .....	200
11	<b>Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB in den Stufen Bronze, Silber und Gold</b> .....	204
	<b>Anhang</b> .....	230
	Bildungsoffensive des DRB – Fotodokumentation .....	230
	Dokumentation deiner individuellen Angriffstechniken.....	240
	Wettkampf-Protokollbogen der Angriffstechniken im Ringen .....	241
	Angriffstechniken im Standringen – Einteilung nach Strukturgruppen .....	242
	Angriffstechniken im Bodenringen – Einteilung nach Strukturgruppen.....	244
	Literaturverzeichnis .....	245
	Bildnachweis.....	247
	Die Autoren.....	248

**HINWEIS:**

Alle Videos können über die QR-Codes bei den entsprechenden Techniken aufgerufen werden (Smartphone oder Tablet vorausgesetzt.) Die Videos finden Sie darüber hinaus unter

**[http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/S\\_01\\_G\\_F.mp4](http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/S_01_G_F.mp4)**

S\_01\_G\_F bezeichnet hier die jeweilige Technik, die dann immer variiert und beim Link angepasst werden muss.

Außerdem finden Sie unter folgendem Link auch die verschiedenen Unterlagen für Trainer und Prüfer (Prüfungskarten, Protokollbögen, Übersichten):

**[http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien\\_trainer.zip](http://download.m-m-sports.com/extras/ringen/arbeitsmaterialien_trainer.zip)**

## VORWORT

Mit dem Buch *Die Techniken im Ringen* wird ein weiterer Baustein für die Weiterentwicklung der Sportart Ringen in Deutschland gelegt. Eine gut funktionierende Nachwuchsarbeit mit didaktisch-methodischen Richtlinien für das Training der Kinder und Jugendlichen bildet die solide Grundlage für die Sportart Ringen in der Zukunft.

Der Deutsche Ringer-Bund e. V. hat innerhalb der Bildungskommission in den vergangenen Jahren eigene Vorstellungen für ein modernes Kinder- und Jugendtraining im Ringen entwickelt. Es werden neue Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden integriert und für die praktische Umsetzung auch die Eigenverantwortlichkeit der jungen Ringerinnen und Ringer gefördert. Die Mädchen und Jungen können eine zunehmend aktive Rolle in der Vorbereitung und Durchführung von Ringkampfstunden oder Trainingseinheiten einnehmen.

Das Buch *Die Techniken im Ringen* schließt folgerichtig an die bereits erschienenen Fachbücher an. Wer die Sportart Ringen kennenlernen und diese schrittweise für sich entdecken möchte, findet in den beiden Büchern *Ich lerne Ringen* und *Ich trainiere Ringen* Hinweise für die sinnvolle und erfolgreiche Gestaltung eines Trainings- und Ausbildungsprozesses im Ringen. Dies gilt sowohl für die Kinder selbst als auch für ihre Trainer, Pädagogen, Lehrer, Betreuer und Eltern im Verein oder in der Schule. Das Buch *Ringen – Modernes Nachwuchstraining* ergänzt die Literatur im Ringen in Deutschland um ein Fachbuch für das Handeln der Trainer im Nachwuchstraining. Was hier eingefordert wird, ist ein Perspektivwechsel hin zum Kind und Jugendlichen, zum Hineinwachsen in die Ausbildung des mündigen Athleten.

Diese Bücher sind schon in kurzer Zeit zu unentbehrlichen Begleitern beim Erlernen des „ABC des Ringens“ geworden. Dabei werden moderne Lernkonzepte angewendet, die insbesondere die aktive Mitarbeit der Kinder einfordern und den Kindern einen nachhaltigen Verbleib in dieser Sportart anbieten. Mit dem nun vorliegenden Fachbuch *Die Techniken im Ringen* wird ein neuer Akzent gesetzt. Die technische Ausbildung der Nachwuchsathleten wird in den Mittelpunkt gerückt.



Die Vielfältigkeit von Angriffstechniken im Ringen ist mit den Bewegungsanforderungen anderer Sportarten nicht vergleichbar. Neben den für die Sportart Ringen wichtigen Grundlagen, die im Vereins-, Schul- und Breitensport direkte Anwendung finden, steht das Erlernen von einer Vielzahl an Ringkampftechniken im Standringen und Bodenringen im Vordergrund.

Die Zuordnung einer bestimmten Anzahl von Angriffstechniken für die unterschiedlichen Altersgruppen erfolgt im vorliegenden Fachbuch nach dem Anspruchsniveau im internationalen Spitzensport. Erstmals werden die wichtigsten Angriffstechniken im Ringen (insgesamt 136 Angriffstechniken) mit Technikleitbildern und Videoclips dokumentiert, beschrieben und visualisiert. Sie enthalten für den Lernprozess der Kinder und Jugendlichen mit einer didaktisch-methodischen Leitlinie alle für das Ringen notwendigen Technikelemente und geben, unter Berücksichtigung des Anspruchsniveaus, auch der Breitensportentwicklung im Ringen in Deutschland eine Orientierung.

Erstmalig in der Geschichte des Deutschen Ringer-Bundes e. V. wird das systematische Abprüfen von Trainingsinhalten im Kinder- und Jugendringen mit der Einführung eines Ringkampf-Abzeichens ermöglicht. Grundlage der Prüfungen sind die hier vorgestellten Technikkataloge der Angriffstechniken für das Nachwuchstraining. Das neue Ringkampf-Abzeichen RikA in den Stufen Bronze, Silber und Gold wird mit der Veröffentlichung dieses Buches offiziell im Deutschen Ringer-Bund e. V. eingeführt.

In Anlehnung an die bis in die Antike zurückreichende olympische Tradition der Sportart Ringen wurde von den Autoren und dem Deutschen Ringer-Bund e. V. für das Ringkampf-Abzeichen RikA ein besonderes Bildmotiv ausgewählt. Eine antike Münze bildet eine Wettkampfszene der olympischen Disziplin Ringen im fünften und vierten Jahrhundert vor Christus ab. Die *Ringer von Aspendos* werden künftig das Ringkampf-Abzeichen RikA schmücken.

Neue Ideen im Nachwuchstraining der Ringer mit der Besinnung auf die antike Tradition der olympischen Sportart Ringen sollen den modernen Ringkampfsport in Deutschland prägen.

*Manfred Werner*

Deutscher Ringer-Bund e. V.

Präsident

# 1 ZIELSETZUNG DER TECHNIKKATALOGE

Welchen Stellenwert hat der Leistungsfaktor Technik in Bezug auf die komplexe Wettkampfleistung im Ringkampfsport? Was ist das Besondere an der Technik im Ringen im Vergleich zur Technik zum Beispiel in der Ausdauersportart Rudern oder in der leichtathletischen Disziplin Hammerwurf? Wann sollte mit einem zielgerichteten Techniktraining begonnen werden und welche bzw. wie viele Techniken sind im Anfängertraining zu erlernen? Welche trainingsmethodischen Prinzipien sind im Techniktraining zu beachten?

Vor diesen und weiteren Fragen stehen die Trainerinnen und Trainer<sup>1</sup> in den Nachwuchsabteilungen der Ringkampfvereine. Anlässlich von Trainerausbildungsmaßnahmen, aber auch von Weiterbildungsveranstaltungen des Deutschen Ringer-Bundes e. V.<sup>2</sup> und seiner Landesfachverbände wird immer wieder Bedarf hinsichtlich Literatur und Anschauungsmaterial zum Techniktraining im Ringen angezeigt. Insofern soll mit dem vorliegenden Fachbuch zur Technik im Ringen eine weitere Lücke in der trainingswissenschaftlichen Literatur der Sportart Ringen geschlossen werden und die bereits erschienenen Fachbücher *Ich lerne Ringen*<sup>3</sup>, *Ich trainiere Ringen*<sup>4</sup>, *Ringens – Modernes Nachwuchstraining*<sup>5</sup> und *Leistungstraining Sport – Ringen – Kinder und Jugendliche*<sup>6</sup> erhalten eine inhaltliche Weiterführung.

Der Weg vom Anfänger bis zum Spitzenringer ist lang. In den Trainingsgruppen der Jüngsten finden sich Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren zusammen, um die ersten Schritte und Bewegungen auf der Ringermatte zu erlernen. Das Höchstleistungsalter beginnt im Ringkampfsport im Alter von 19 bis 22 Jahren. Es liegen folglich 12 Jahre, im Extremfall gar 16, 17 Jahre Leistungssport vor den Kindern, die trainingsmethodisch fachkundig ausgestaltet sein wollen. Der in der Trainingswissenschaft so häufig strapazierte Begriff des langfristigen Leistungsaufbaus hat also seine Berechtigung und ist für den Erfolg der Unternehmung „Erreichen der Weltspitze“ von herausragender Bedeutung.

<sup>1</sup> Aufgrund der sehr häufigen Verwendung der Bezeichnung „Trainer“ und „Trainerin“, „Sportler“ und „Sportlerin“ oder „Athlet“ und „Athletin“ wird in den folgenden Ausführungen nur die männliche Sprachform aufgeführt. Dies geschieht unter dem Gesichtspunkt der besseren Lesbarkeit. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Aussagen für beide Geschlechter in gleicher Weise gelten.

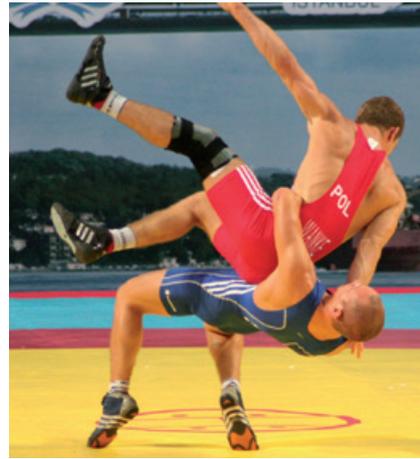
<sup>2</sup> Der Deutsche Ringer-Bund e. V. ist die Dachorganisation der Ringervereine in Deutschland. Aufgrund der häufigen Verwendung des Begriffs wird die gebräuchliche Abkürzung DRB verwendet.

<sup>3</sup> Barth, K. & Ruch, L. (2012). *Ich lerne Ringen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

<sup>4</sup> Barth, K. & Ruch, L. (2012). *Ich trainiere Ringen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

<sup>5</sup> Barth, B. & Ruch, L. (2013). *Ringens – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

<sup>6</sup> Ruch, L. (2012). *Leistungstraining Sport – Ringen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 12. 3. korrigierte und erweiterte Auflage*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.



*Angriffstechniken im Kinderringen und im Hochleistungssport*

Es ist unbestritten wichtig, dass es für diesen mehrjährigen Ausbildungsprozess lang-, mittel- und auch kurzfristige Trainingspläne geben muss. Insofern spielen Rahmentrainingspläne für ganze Ausbildungsetappen, aber auch Jahrestrainingspläne und Trainingspläne für eine Trainingseinheit eine gewichtige Rolle. Bei aller trainingsmethodischen Planung darf aber eines nicht vergessen oder unterschätzt werden: Die Ausprägung der Liebe zur Sportart und der Motivation zur Aufnahme eines leistungssportlich orientierten Lebenswegs besitzt oberste Priorität. Wird dieser Grundsatz nicht beherzigt oder kann er nicht an den Sportler herangetragen werden, ist früher oder später ein Abbruch der leistungssportlichen Laufbahn die Folge.

Die gemeinsame Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Commerzbank, für vorbildliche Talentförderung im Verein eine besondere Anerkennung zu vergeben, zielt genau in diese Richtung. Die Auszeichnung „Das Grüne Band“ wird seit 1986 an Vereine bzw. an Vereinsabteilungen vergeben, die sich in vielfältiger und kreativer Weise um die Talententwicklung verdient machen.



*Der sächsische Ringerverein Thalheim richtet mit dem Wolfgang-Bohne-Gedenkturnier eines der größten Nachwuchsturniere in Deutschland aus, hat eine Menge Ideen bei der Nachwuchsgewinnung und wurde 2013 mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talententwicklung im Verein“ ausgezeichnet.*

Es ist demzufolge wichtig, die Rahmenbedingungen und Einflussfaktoren zu kennen, zu berücksichtigen und in die Leistungsentwicklung einzubeziehen.

Die Abb. 1 und 2 zeigen wichtige Einflussfaktoren sowie diesbezügliche Veränderungen im Laufe des fortschreitenden Lebensalters.

Mit diesen einführenden Bemerkungen soll deutlich gemacht werden, dass die technische Ausbildung ein ganz wichtiger Bestandteil der ersten Ausbildungsetappen auf dem Weg zur Entwicklung von Weltklasseathleten ist. Die im Buch vorgestellten Kataloge der wichtigsten Angriffstechniken und das neue Ringkampf-Abzeichen RikA werden die technische Ausbildung bereichern, doch ebenso wichtig ist es, das gesamte Umfeld und Spektrum einer vielseitigen Talentförderung im Blick zu behalten.



Abb. 1: Rahmenbedingungen für die Leistungsentwicklung im Anfängertraining



Abb. 2: Rahmenbedingungen für die Leistungsentwicklung im Aufbautraining



## 2 TECHNIK IM LEISTUNGSSTRUKTURELLEN BEZUG

### 2.1 LEISTUNGSSTRUKTUR UND SPORTARTENGRUPPEN

Der Begriff der *Leistungsstruktur* nimmt eine zentrale Stellung in der Trainingswissenschaft ein, lassen sich doch bei einer wissenschaftlichen Durchdringung der Leistungsstruktur Leistungsentwicklungen analysieren, kurz-, mittel- und langfristige trainingsmethodische Maßnahmen ableiten, aber auch Eignungs- und Auswahlentscheidungen treffen. Kurzum, es lässt sich das Wesen einer sportlichen Leistung detailliert erklären.

Den Begriff der Leistungsstruktur findet man in unterschiedlichen Gebrauchsweisen. Zum einen beschreibt die *Leistungsstruktur* den „inneren Aufbau einer sportlichen Leistung in einer konkreten Sportart“<sup>7</sup>. Bei dieser Betrachtungsweise konzentriert man sich auf die Herausarbeitung leistungsbestimmender Faktoren und deren Wechselwirkungen.

Bezieht man sich aber auf die sogenannte *Wettkampfleistung*, so meint der Trainingswissenschaftler ganz konkret die innere Struktur der im Wettkampf erbrachten sportlichen Leistung<sup>8</sup>. Im Gegensatz dazu beschreibt die Struktur der Leistungsfähigkeit die Gesamtheit der Voraussetzungen des Individuums für sportliche Leistungen<sup>9</sup>.

Wie auch immer der Begriff der Leistungsstruktur verwendet wird, die trainingswissenschaftliche Beherrschung derselben hat maßgebliche Auswirkung auf die Trainingsmethodik in einer Sportart. Nun gibt es aber offenkundig im Vergleich der vielen Sportarten und Disziplinen nicht nur enorme leistungsstrukturelle Unterschiede, sondern auch Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten. Eine Analyse der Anforderungen an das Individuum bei der Ausübung verschiedener sportlicher Tätigkeiten wird dies sehr schnell deutlich machen. Sportarten bzw. sportliche Disziplinen, deren Leistungsstruktur Gemeinsamkeiten aufweist, werden in der Sport- und Trainingswissenschaft zu *Sportartengruppen* zusammengefasst (Abb. 3).

Erst im Vergleich mit Sportarten aus anderen Sportartengruppen werden die leistungsstrukturellen Unterschiede deutlich sichtbar. Typische Merkmale der Zweikampfsportarten und damit auch der Sportart Ringen sind die unmittelbare Auseinandersetzung mit einem sportlicher Gegner (direkter Zweikampf), die besondere Wettkampfform, die im möglichst eindeu-

7 Thieß, Schnabel & Baumann (1978, S. 152).

8 Thieß, Schnabel & Baumann (1978, S. 260).

9 Thieß, Schnabel & Baumann (1978, S. 151).



tigen Sieg über den sportlichen Gegner, natürlich unter Einhaltung der gültigen Regelbestimmungen, besteht, die stets konträren Zielstellungen der im Zweikampf handelnden Sportler, die Vielfältigkeit und der extrem schnelle Wechsel der Zweikampfsituationen sowie der ausgesprochen enge Körperkontakt. Diese Merkmale bedingen aber, dass sich erhebliche Schwierigkeiten bei der Abbildung und Beschreibung der Struktur der sportlichen Leistung im Ringen ergeben.

SPORTARTGRUPPEN					
<b>Sportartengruppe</b>	Sportspiele	Kraft-, Schnellkraftsportarten	Ausdauersportarten	Technisch-kompositorische Sportarten	Zweikampfsportarten
<b>Typischer Vertreter</b>	Fußball	Hochsprung	Marathon	Rhythmische Sportgymnastik	Ringkampf
<b>Wettkampfidée</b>	(Mehr) Tore und Punkte erzielen (als der Gegner)	Überwindung kurzer Distanzen (Weite, Höhe, Zeit, Gewicht)	Überwindung großer Distanzen (Zeit)	Übungsdemonstration	Bezwingen des Gegners
<b>Objektivierbarkeit der Wettkampfleistung</b>	Tor- bzw. Punktquote (subjektiv)	Messbares Wettkampfergebnis (objektiv)	Messbares Wettkampfergebnis (objektiv)	Note oder Punktwert (subjektiv)	Technische Punktsumme (subjektiv)
<b>Charakter des sportlichen Vergleichs</b>	Direkte Auseinandersetzung von Einzelspielern oder Mannschaften (Rollenverteilung)	Indirekter Vergleich von Individualisten	Indirekter Vergleich von Individualisten	Indirekter Vergleich von Individualisten	Direkter Zweikampf
<b>Handlungscharakter</b>	Technisch-taktische Spielhandlung	Zyklische und azyklische Bewegungshandlung	Zyklische Bewegungshandlung	Technische Bewegungshandlung	Technisch-taktische Kampfhandlung

Abb. 3: Vergleich von Sportartengruppen

Die wichtigsten Besonderheiten und Probleme bei der Beschreibung der Leistungsstruktur werden in folgenden fünf Punkten gesehen:

- Die sportliche Leistung des Ringers ist äußerst komplex. Am Zustandekommen der Leistung sind viele Leistungsfaktoren beteiligt (u. a. Persönlichkeitseigenschaften, technisch-taktische Leistungsvoraussetzungen, technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen, energetisch-konditionelle Leistungsvoraussetzungen).
- Zwischen diesen leistungsbestimmenden Faktoren finden Wechselwirkungen statt. Es kann auch eine weniger hoch ausgeprägte Leistungsvoraussetzung durch einen hoch entwickelten Leistungsfaktor kompensiert werden. Zum Beispiel können Nachteile im technisch-koordinativen Bereich durch eine ausgeprägt konditionell betonte Kampfführung ausgeglichen werden.
- Es kann nicht vom Wettkampfergebnis, also dem Kampfergebnis im Einzelkampf oder der Platzierung in einem Gewichtsklassenturnier, auf die Qualität der erbrachten sportlichen Wettkampfleistung geschlossen werden. Zwei Siege in einem Kampf bzw. auch zwei erste Plätze in einem Turnier sind durchaus unterschiedlich zu bewerten.
- Wettkampfergebnisse sind letztlich das Ergebnis subjektiver Bewertungen durch ein Kampfgericht. Folgerichtig sind Ergebnisse und Leistungen im Ringen nicht messbar und nicht direkt vergleichbar.
- Und schließlich unterliegen Wettkampfleistungen und damit auch die Resultate einer Beeinflussung durch „Dritte“ (Mattenleiter, Punktrichter, Mattenpräsident, Trainer, Zuschauer, ...).

Es bleibt also festzuhalten, dass eine Wettkampfleistung in der Zweikampfsportart Ringen zurzeit nicht annähernd quantifizierbar ist. Es ist sicher wegen der beschriebenen Spezifik auch ein Irrweg, nach einer Quantifizierung der Leistung zu forschen. Das Wesen der Wettkampfleistung im Ringen besteht vielmehr in einer aktuellen Anforderungsbewältigung in der Auseinandersetzung/im Vergleich mit dem sportlichen Gegner. Eine Gesetzmäßigkeit des Leistungssports besteht in der anhaltend dynamischen Leistungsentwicklung. Diese Feststellung kann man in Sportarten mit messbaren und damit objektivierbaren Wettkampfleistungen zum Beispiel an der Weltrekordentwicklung beweisen. Es wird unterstellt, dass diese Leistungsentwicklung auch in Sportarten mit nicht objektivierbaren Wettkampfleistungen, also auch in den Ringkampfdisziplinen freier Ringkampf, griechisch-römischer Ringkampf und weiblicher Ringkampf, stattfindet. Das Wesen der fortschreitenden Leistungsentwicklung drückt sich jedoch hier darin aus, dass für den Sieg zunehmend leistungsfähigere Gegner zu bezwingen sind.

Wie kann man nun aber die Leistungsstruktur in der Sportart Ringen beschreiben und visualisieren? Zunächst ist hervorzuheben, dass es einer praktikablen Trainingsmethodik widerspricht, wenn der Versuch unternommen wird, die komplexe Leistung bis ins Detail in einzelne beteiligte Leistungsfaktoren aufzugliedern. Die Alternative zu diesem „leistungsfaktoriellen Ansatz“ besteht im Nutzen tätigkeitsorientierter Grundpositionen, insbesondere jener, die die Beziehungen zwischen der ausgeübten Tätigkeit des Menschen und seinen Leistungsvoraussetzungen betreffen. Dazu zählt, dass die Leistungsvoraussetzungen für eine konkrete Tätigkeit in erster Linie durch diese Tätigkeit selbst entwickelt werden. Natürlich kommt es dann im Training darauf an, diese spezifische Tätigkeit anforderungsgerecht zu gestalten. Es gilt folglich, einen Zusammenhang zwischen der Struktur der ringkampfspezifischen Wettkampftätigkeit, der Struktur der Tätigkeitsregulation und der Struktur der ringkampfspezifischen Leistungsvoraussetzungen herzustellen (Abb. 4).

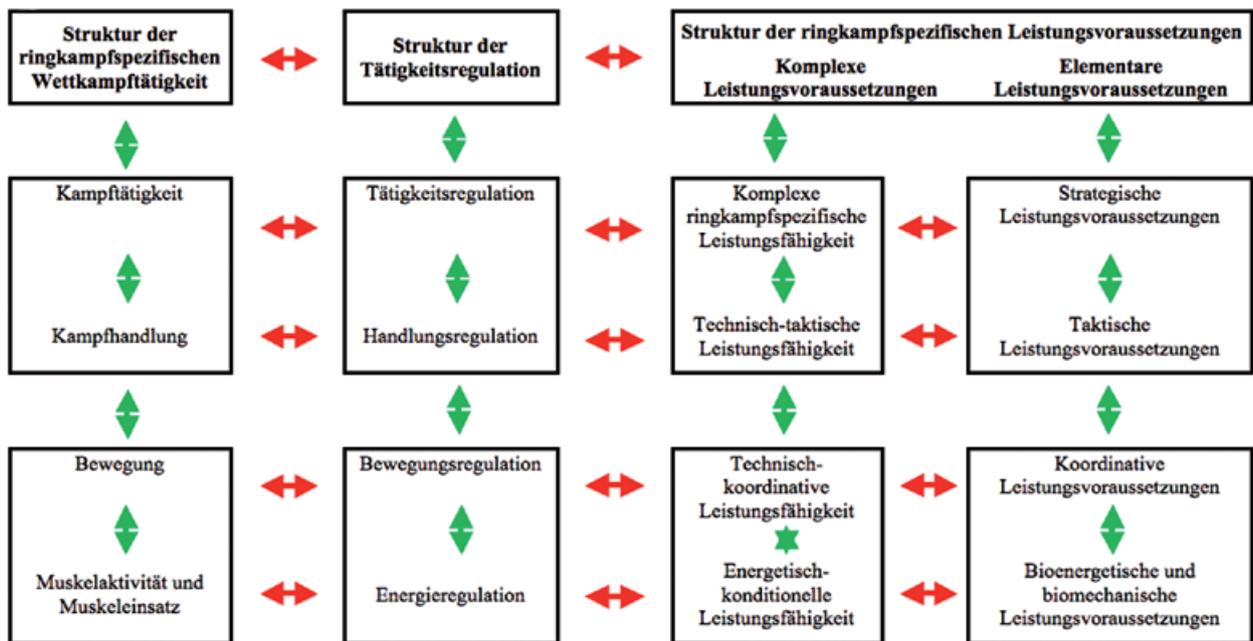


Abb. 4: Zusammenhang und Wechselbeziehungen zwischen der Struktur der ringkampfspezifischen Wettkampftätigkeit, der Struktur der Tätigkeitsregulation und der Struktur der ringkampfspezifischen Leistungsvoraussetzungen



## 2.2 TECHNIK INNERHALB DER LEISTUNGSSTRUKTUR

Die sportliche Leistung ist das Resultat einer sportlichen Tätigkeit und demzufolge das Ergebnis des ganzheitlich handelnden Sportlers im Sinne einer „biopsychosozialen“ Einheit. Die sportliche Tätigkeit wiederum wird über hierarchisch geordnete Steuerungs- und Vollzugsebenen reguliert. In einer im Vergleich zur Abb. 4 etwas veränderten Darstellungsweise wird diese tätigkeitsorientierte Betrachtungsweise auf die Terminologie des Ringens übertragen (Abb. 5).

LEISTUNGSFAKTOR TECHNIK			
Struktur der Tätigkeitsregulation	Struktur der Tätigkeit (allgemein)	Struktur der Tätigkeit (ringkampfspezifisch)	Struktur der Leistungsvoraussetzungen
Tätigkeitsregulation	Tätigkeit	Komplexe Kampftätigkeit	Komplexe ringkampfspezifische Leistungsfähigkeit
Handlungsregulation	Handlung	Kampfhandlung (technisch-taktische Handlung)	Technisch-taktische Leistungsfähigkeit
Bewegungsregulation	Bewegung	<b>Technik</b>	Technisch-koordinative Leistungsfähigkeit
Energieregulation	Aktion des Muskels	Aktion des Muskels	Energetisch-konditionelle Leistungsfähigkeit

Abb. 5: Einordnung des „Leistungsfaktors Technik“ in die Struktur der Tätigkeitsregulation, in die Struktur der Tätigkeit und die Struktur der Leistungsvoraussetzungen des Ringers

Ausgehend von den oben beschriebenen und in den Abb. 4 und 5 visualisierten theoretischen Positionen, kann, ohne den Fehler des schematischen Aneinanderreihens einer unbestimmten Anzahl von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu begehen, die Struktur der ringkampfspezifischen Leistungsvoraussetzungen und die Position des „Faktors Technik“ innerhalb dieser Struktur wie folgt charakterisiert werden:

- Auf der obersten Ebene, also auf der Ebene der Tätigkeit, wird die komplexe sportliche Leistung bestimmt<sup>10</sup>. Somit ist die komplexe ringkampfspezifische Leistungsfähigkeit nur in und durch die ringkampfspezifische Kampftätigkeit zu entwickeln, da allein hier der Ringer zur anforderungsgerechten Regulation seiner Tätigkeit befähigt wird.
- Die technisch-taktische Leistungsfähigkeit, die technisch-koordinative Leistungsfähigkeit und die energetisch-konditionelle Leistungsfähigkeit sind gleichfalls als komplexe Leistungsvoraussetzungen für eine erfolgreiche ringkampfspezifische Wettkampftätigkeit zu charakterisieren, wobei aber hierarchisch nachgeordnete Funktionsebenen bezüglich ihres Ausprägungsgrades an Stellenwert gewinnen.
- Aufgrund der hierarchischen Struktur dieser komplexen Leistungsvoraussetzungen wird deutlich, dass die komplexe ringkampfspezifische Leistungsfähigkeit die technisch-taktische, die technisch-koordinative und die energetisch-konditionelle Leistungsfähigkeit einschließt bzw. (von der untersten Ebene aus betrachtet), dass bereits komplexe ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen in immer komplexer werdende „Gebilde“ von Leistungsvoraussetzungen aufgenommen werden.
- Neben der hierarchischen Anordnung von unterschiedlich komplexen Leistungsvoraussetzungen gilt es, auf weitere Leistungsvoraussetzungen aufmerksam zu machen. Diese sind unmittelbar einer Ebene der ringkampfspezifischen Wettkampftätigkeit bzw. einer Funktionsebene der Tätigkeitsregulation zugeordnet. Das sind auf der Ebene der

<sup>10</sup> Barth (1988, S. 58-69).

Kampftätigkeit und deren Regulation die strategischen Leistungsvoraussetzungen (z. B. Kenntnisse und Erfahrungen zur Strategie der Kampfführung und intellektuelle Voraussetzungen für die Erarbeitung und Orientierung an einer Kampfkonzeption), auf der Ebene der Kampfhandlung und Handlungsregulation die taktischen Leistungsvoraussetzungen (z. B. taktische Kenntnisse und Erfahrungen, Handlungsvorstellungen, intellektuelle Voraussetzungen für das Lösen von Kampfsituationen), auf der Ebene der Bewegung und Bewegungsregulation die koordinativen Leistungsvoraussetzungen (z. B. technische Fertigkeiten, koordinative Fähigkeiten) sowie auf der Ebene der Muskelaktivität und der Energieregulation schließlich die bioenergetischen und biomechanischen Leistungsvoraussetzungen (z. B. Voraussetzungen für die Energieumwandlung, -bereitstellung und -übertragung). Diese Leistungsvoraussetzungen bestimmen allerdings nur in ihrer Gesamtheit, ihrem Zusammenhang und in ihren Wechselbeziehungen die spezifische Leistung mit, während sie, einzeln betrachtet, den Charakter von elementaren Leistungsvoraussetzungen annehmen<sup>11</sup>.

- Oft „nur“ als kleinste bewusste Einheit der Wettkampftätigkeit definiert<sup>12</sup>, stellt die Kampfhandlung oder auch die technisch-taktische Handlung eines Ringers eine aus der fortlaufenden Wettkampftätigkeit abgehobene Einheit dar, deren Anfang in der Ziel- und Aufgabenstellung und deren Ende in der Zielrealisierung gegeben ist<sup>13</sup>. Folglich stellt die Bestimmung typischer Handlungsziele im Ringen eine wichtige theoretische und die unmittelbare Zielsetzung im Training selbst eine wesentliche trainingsmethodische Voraussetzung für den Prozess der Ausprägung von Kampfhandlungen dar<sup>14</sup>.
- Der „Leistungsfaktor Technik“ ist auf der Ebene der Bewegung und Bewegungsregulation platziert und findet in der komplexen Leistungsvoraussetzung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit seinen qualitativen Ausdruck. Die Technik ist damit der Kampfhandlung untergeordnet oder, anders ausgedrückt, die Technik ist (wichtiger) Bestandteil einer Kampfhandlung. Zu oft wird in der Trainingspraxis der Technikbegriff verkürzt allein auf die Bezeichnung einer Angriffstechnik bezogen. Das bedeutet, dass wichtige ringkampfspezifische Bewegungen (z. B. Kampfstellungen im Stand- und Bodenkampf, Fortbewegen im Standringen, Kontaktaufnahme, Greifen und Fassen, Druck und Gegendruck aufbauende Bewegungen, Anreißen) nicht unter den Technikbegriff fallen. Gerade der Nachwuchstrainer läuft dann Gefahr, die so wichtigen Grundtechniken im Techniktraining zu „vergessen“ oder wenigstens zu vernachlässigen. Diese „Verkürzung“ des Technikbegriffs wird vermieden, wenn die Technik im Ringen als ringkampfspezifische Bewegung oder auch als bewegungsmäßiger Anteil der Kampfhandlungen definiert wird.
- So wie „beim Blick in der Hierarchie nach oben“ das technische Repertoire des Ringers eine wichtige Voraussetzung für die Ausführung von wettkampfwirksamen Kampfhandlungen darstellt, ist gleichermaßen auf den Zusammenhang „nach unten“ hinzuweisen. Ganz bestimmte Bewegungsausführungen des Ringers, oder, anders ausgedrückt, ganz konkrete Techniken setzen ein entsprechendes energetisch-konditionelles Potenzial voraus. Angriffstechniken mit Ausheben und Werfen aus dem Bodenringen setzen ein wesentlich höheres Maximalkraft-, Schnellkraftpotenzial voraus, als zum Beispiel Angriffstechniken aus der Strukturgruppe der Wälzer im Bodenkampf.

11 Gundlach (1987, S. 265-272).

12 Thieß, Schnabel & Baumann (1978, S. 103).

13 Kossakowski (Ltg.). (1977). *Psychologische Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung im pädagogischen Prozess*. Berlin: Verlag Volk und Wissen.

14 Kühn (1988, S. 55-62).



## 2.3 TECHNISCHE FERTIGKEITEN UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN ALS TECHNISCH-KOORDINATIVE LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN

Im Folgenden legen wir den Fokus auf die Ebene der Bewegung/Technik und damit der Bewegungsregulation. In der hierarchischen Struktur der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsvoraussetzungen sind hier die technisch-koordinative Leistungsfähigkeit bzw. die technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen angesiedelt. Ringer, die im Wettkampf mit der Ausführung von attraktiven Wurftechniken, mit der Ausführung von vielen verschiedenen Angriffstechniken im Stand- und Bodenringen hohe Wertungspunkte erzielen und so für eine publikumswirksame Gestaltung der Kampfführung sorgen, werden als *Techniker* bezeichnet und verfügen offenbar über eine hoch ausgeprägte technisch-koordinative Leistungsfähigkeit. Für die Attraktivität des Ringkampfsports ist der technisch-koordinativ geprägte Kampfstil von herausragender Bedeutung.

Wir unterscheiden zwei Arten von technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen, die *technischen Fertigkeiten* und die *koordinativen Fähigkeiten* (Abb. 6). Die Technik wurde vorstehend als bewegungsmäßiger Anteil der Kampfhandlung beschrieben. Diese bewegungsmäßigen Anteile, also die Grund- und Angriffstechniken, sind selbst Gegenstand des *Technikerwerbstrainings*.

Wie verläuft nun das *Technikerwerbstraining* oder auch das *technische Lerntraining* im Nachwuchsbereich? Die jungen Ringer erhalten zunächst durch die Demonstration des Trainers, unterstützt durch Bild- und Videomaterial, eine Bewegungsvorstellung in Form eines technischen Leitbildes. Durch wiederholendes Üben des Bewegungsablaufs und entsprechende Korrekturhinweise des Trainers versucht der Ringer, im Techniktraining dem Technikleitbild möglichst nahezukommen. Am Beginn des Erlernens einer Ringkampftechnik hat folglich die ausgeführte Bewegung selbst noch den Charakter einer Bewegungshandlung, da die Ausführung äußerst bewusst vom Sportler begleitet werden muss. Ziel im Technikerwerbstraining ist es aber, den zunächst unter bewusster Kontrolle vollzogenen Bewegungsablauf allmählich zu verselbstständigen und zu automatisieren. Technische Fertigkeiten sind also „Bewegungsautomatismen“, die zwar

Technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen	
Technische Fertigkeit(en)	Koordinative Fähigkeit(en)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsmäßiger Anteil einer Kampfhandlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablaufbesonderheiten bzw. Verlaufsqualitäten sensorischer Steuer- und Regelprozesse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstseinsfähig, aber nicht mehr bewusstseinspflichtig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Qualität“ der Bewegungsregulation</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Bewegungsautomatismus“</li> </ul>	

Abb. 6: *Technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen*

bewusstseinsfähig bleiben, aber nicht mehr bewusstseinspflichtig sind. Durch das „Verfestigen“ der Bewegungsabläufe gewinnt der Ringer kognitive Kapazität für die situationsangemessene Anwendung der Grund- und Angriffstechniken in seinen Kampfhandlungen.

Die koordinativen Fähigkeiten stehen für einen anderen Aspekt der Bewegungsregulation. Im Lerntraining wird der Nachwuchstrainer feststellen, dass seine jungen Ringer die vorgegebenen Bewegungsabläufe unterschiedlich gut im Sinne von präzise und unterschiedlich schnell, bezogen auf das Lerntempo, beherrschen. Für die Ausführung einer Bewegung sind bei jedem Menschen sensomotorische Steuer- und Regelprozesse erforderlich. Es gibt allerdings qualitative Unterschiede. Die koordinativen Fähigkeiten stehen also für die „Qualität der Bewegungsregulation“ und können als Ablaufbesonderheiten bzw. Verlaufsqualitäten sensomotorischer Steuer- und Regelprozesse beschrieben werden.

Diese Differenzierung zwischen technischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten innerhalb der technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen hat natürlich auch trainingsmethodische Konsequenzen. Da beide Arten von Leistungsvoraussetzungen der Ebene der Bewegungsregulation zuzuordnen sind, bestehen die Gemeinsamkeiten im Haupttrainingsmittel und in der Haupttrainingsmethode. Das Haupttrainingsmittel ist für beide Arten von technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen die Körperübung (Technik, Bewegung). Die Haupttrainingsmethode besteht für beide im wiederholenden Üben der Bewegungs- oder Technikausführung.

Und worin bestehen die Unterschiede zwischen technischem Fertigkeitstraining und koordinativer Fähigkeitsentwicklung? Die Zielstellung im technischen Fertigkeitstraining besteht in der Herausbildung bewusstseinsfähiger, aber nicht mehr bewusstseinspflichtiger Bewegungsabläufe, also in der Schaffung von Bewegungsautomatismen. Das heißt für das methodische Vorgehen im Technikerwerbstraining, dass der Trainer sich auf wenige, meist sogar nur auf einen Bewegungsablauf konzentrieren wird. Um den Automatisierungsprozess möglichst zügig voranzubringen, sind dann allerdings hohe Wiederholungszahlen pro Technik und Trainingseinheit erforderlich. Die konkrete Anzahl der Wiederholungen hängt dann von verschiedenen Faktoren, wie dem kalendarischen Alter und dem Trainingsalter der jungen Athleten, aber auch vom koordinativen Schwierigkeitsgrad der zu vermittelnden Technik oder vom aufzuwendenden energetisch-konditionellen Potenzial ab. Im Gegensatz dazu gilt es im koordinativen Fähigkeitstraining, die Qualität der sensomotorischen Steuer- und Regelprozesse zu vervollkommen. Die Nachwuchsathleten müssen also bei ihren Bewegungsausführungen mit immer wieder anderen, neuen Anforderungen in der Bewegungsregulation konfrontiert werden. Dies geschieht dadurch, dass der Trainer mehrere Körperübungen in das Trainingsprogramm einbezieht, die dann allerdings pro Körperübung mit geringeren Wiederholungszahlen ausgeführt werden.

**Wichtig:** Im technischen Fertigkeitstraining wird immer auch unterschwellig Koordination trainiert; dies gilt auch in umgekehrter Richtung, das heißt, im koordinativen Fähigkeitstraining wird auch der Automatisierungsgrad der verwendeten Körperübungen vorangetrieben. Folglich ist es für den Trainer erforderlich, stets Einfluss auf die Qualität der Bewegungsausführung zu nehmen und fehlerhafte Bewegungsausführungen zu korrigieren.



## 2.4 KOORDINATIVE MERKMALE DER TECHNIK IM RINGEN

Die Technik ist der bewegungsmäßige Anteil der technisch-taktischen Handlungen oder Kampfhandlungen im Ringen. Jeder Kampfhandlung ist ein konkretes Ziel im Wettkampf zugeordnet. Solche Kampfhandlungsziele können u. a. das Abtasten, das Herstellen einer kontrollierten Fassart, das Angreifen und Kontern, das Realisieren oder Beseitigen der gefährlichen Lage, das Demonstrieren der Aktivität, das Verteidigen, das Wiederherstellen der Kräfte oder auch das Halten der Überlegenheit sein.<sup>15</sup> Damit diese Ziele im Wettkampf, also gegen den Widerstand leistenden bzw. konträre Ziele verfolgenden Gegner, erreicht werden können, muss sich die Technik oder der bewegungsmäßige Anteil der Kampfhandlung durch bestimmte koordinative Merkmale auszeichnen.

Für das wettkampfwirksame Ausführen der Kampfhandlungen sind die Technikmerkmale *Bewegungspräzision*, *Bewegungsschnelligkeit*, *Bewegungsstabilität*, *Bewegungsvariabilität*, *Bewegungsdynamik* und *Bewegungsfluss* von Bedeutung (Abb. 7). Im Technikerwerbstraining stellen die Merkmale *Präzision* und *Schnelligkeit*, *Stabilität* und *Variabilität* sowie *Dynamik* und *Fluss* zunächst trainingsmethodische Widersprüche dar: Die methodische Aufforderung, eine noch nicht beherrschte Technik schnell auszuführen, führt in aller Regel dazu, dass sich Ungenauigkeiten und Fehler im Bewegungsablauf, also in der Bewegungspräzision, „einschleichen“.

Dies trifft auch auf die anderen Merkmalspaare zu. Das Erreichen einer Bewegungsstabilität steht zunächst im Widerspruch zur Variabilität der Bewegungsausführung und die Forderung nach einer dynamischen Bewegungsausführung widerspricht der zugleich geforderten Lockerheit/Entspanntheit. Im technisch-koordinativen Training sind diese Widersprüche allmählich zu beseitigen und es wird mit dem Erreichen des Niveaus der technischen Fertigkeit möglich sein, die Technik schnell und präzise, stabil gegen Widerstand und variabel gegen unterschiedliche Gegnerarten, kraftvoll und gleichermaßen flüssig auszuführen.

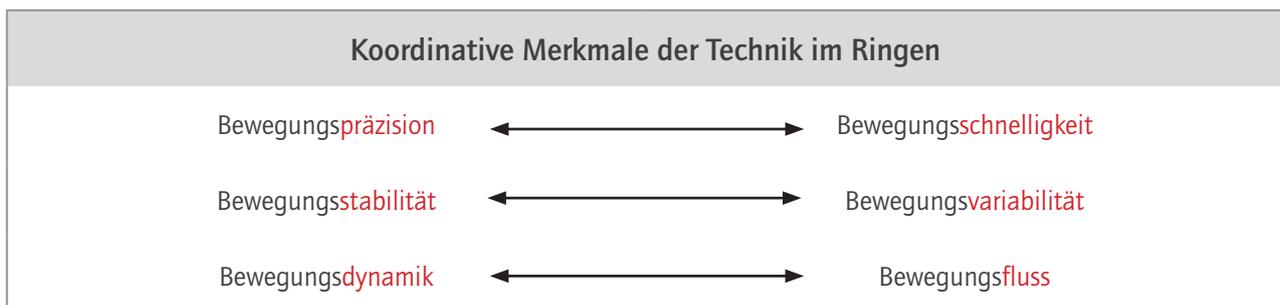


Abb. 7: Koordinative Merkmale der Technik im Ringen

### 3 TRAININGSMETHODISCHE GRUNDSÄTZE DES TECHNIKTRAININGS

Welche Techniken sind ganz an den Anfang des Ringkampftrainings mit Kindern zu stellen? Sollte man mit Techniken des Standringens oder mit Techniken des Bodenringens beginnen? Unter welchen Ausführungsbedingungen soll das Technikerwerbstraining stattfinden? Welcher Lernstand ermöglicht den Übergang zum Technikanwendungstraining? Wie viele Techniken sind den jungen Ringern in den ersten Ausbildungsetappen im Lernttraining anzubieten? Wie vermeidet der Trainer eine zu frühe technische Spezialisierung seiner Nachwuchsathleten? Wie kann man den koordinativen Schwierigkeitsgrad der Technikausführungen variieren?

All das sind Fragen, die ein im Nachwuchsbereich tätiger Trainer beantworten muss bzw. für die er eine Orientierungsgrundlage benötigt. Die Autoren dieses Fachbuchs sehen ihre Aufgabe darin, trainingsmethodische Empfehlungen für die Gestaltung des Techniktrainings aufzustellen und verneinen ein starres Vorgeben von Lerninhalten. Unter diesem Gesichtspunkt werden in den nachfolgenden Ausführungen trainingsmethodische Grundsätze des Techniktrainings in den Ausbildungsetappen *Grundausbildung*, *Grundlagentraining* und *Aufbautraining* vorgestellt und erläutert.

#### 3.1 TRAININGSMETHODISCHER GRUNDSATZ: BEACHTUNG DES BEZUGS ZUM AUSPRÄGUNGSGRAD DER ENERGETISCH-KONDITIONELLEN LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN

Das Technikerwerbstraining muss energetisch-konditionell vorbereitet werden bzw. der junge Ringer muss über die für die Bewegungsausführung erforderlichen energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen verfügen. Diesen trainingsmethodischen Grundsatz zu berücksichtigen, bedeutet, mit dem Erlernen von Grund- und Angriffstechniken zu beginnen, die von den energetisch-konditionellen Voraussetzungen eher geringere Anforderungen stellen. Angriffstech-

niken, die ein Ausheben des Partners im Standringen (z. B. Doppelbeinangriff am Oberschenkel und Überlaufen-Überführen in die Bodenlage nach hinten/S 29 F) oder gar ein Ausheben des Partners im Bodenringen (z. B. Ausheben, seitliches Abheben – Wurf über die Brust/B 41 G) erfordern, setzen ein deutlich höheres Schnellkraft- und Maximalkraftpotenzial voraus und sind folglich erst dann in das Technikerwerbstraining einzubeziehen, wenn diese Formen von den energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen her trainierbar sind. Diese Angriffstechniken sind also eindeutig dem Technikerwerbstraining in der Ausbildungsetappe Aufbaustraining vorbehalten.

### 3.2 TRAININGSMETHODISCHER GRUNDSATZ: BEACHTUNG DES BEZUGS ZUM TECHNISCH- KOORDINATIVEN SCHWIERIGKEITSGRAD

Beim genaueren Betrachten der vielen Grund- und Angriffstechniken wird man sehr schnell feststellen, dass sich die zu erlernenden und später für die Realisierung der Kampfhandlungsziele auszuführenden Bewegungen auch in ihrem koordinativen Schwierigkeitsgrad unterscheiden:

- Eine relativ kleinräumige Bewegungsausführung, bei der nur wenige Teilkörperbewegungen zu koordinieren sind, ist vom koordinativen Schwierigkeitsgrad geringer zu bewerten als eine großräumige Ganzkörperbewegung, die aus einer parallelen und sukzessiven Abfolge von Teilbewegungen besteht. Die Angriffstechnik *Halbnelson* im Bodenringen stellt folglich geringere Anforderungen an die Bewegungsregulation als die Ausführung der Angriffstechnik *Armdrehschwung* im Standringen, bei der viele, koordinativ anspruchsvolle Teilbewegungen, wie Schrittbewegungen, Rotationsbewegung beim Eindrehen zum Wurf, Fassen und Umfassen, Streckbewegung, Körperrotation und Abknicken des Oberkörpers in der Wurfphase sowie die Grundtechnik des Festhaltens nach dem Wurf, auszuführen sind.
- Geradlinige Bewegungsausführungen sind koordinativ weniger anspruchsvoll als Bewegungsausführungen mit Rotation. Ein geradliniges Überführen des Partners/Gegners in die Bodenlage, wie zum Beispiel bei der Angriffstechnik *Runterreißer am Kopf*, ist einfacher zu erlernen als die Angriffstechniken *Runterreißer als Rumreißer* oder *Runterreißer mit Durchschlüpfer*, die sich aus geradlinigen und Rotationsteilbewegungen zusammensetzen.
- Es ist koordinativ schwieriger, den Sportler zu Bewegungsausführungen zu befähigen, mit denen er in der Lage ist, in alle Bewegungsrichtungen angriffswirksam zu werden (vom Gegner aus betrachtet, nach hinten, nach vorn, nach rechts, nach links). So wie ein Fußballspieler, der nur mit dem rechten Fuß in der Lage ist, einen harten und präzisen Torschuss abzugeben, für den Gegenspieler wesentlich leichter zu verteidigen ist, gilt dies auch für das Zweikampfvverhalten im Ringen. Ein Ringer mit der Fähigkeit, in alle Bewegungsrichtungen technisch angriffswirksam zu werden, ist natürlich für den Gegner deutlich schwerer ausrechenbar (richtungsbezogene Vielseitigkeit).
- Angriffstechniken aus einer Strukturgruppe sind in ihrem koordinativen Schwierigkeitsgrad vergleichbar. Die Angriffstechniken *Kopfhüftschwung* und *Hüftschwung* zählen beide zur Strukturgruppe *Würfe über den Rücken*; sie stellen ähnliche Anforderungen an die Bewegungssteuerung. Folglich können im Technikerwerbs- und im Technikan-

wendungstraining schnelle Lernfortschritte erzielt werden, wenn nach dem Erlernen einer Angriffstechnik aus einer bestimmten Strukturgruppe eine weitere Angriffstechnik aus derselben Strukturgruppe vermittelt wird. Das Erlernen und Anwenden von Angriffstechniken aus unterschiedlichen Strukturgruppen ist koordinativ anspruchsvoller, aber zugleich auch für eine höhere Wettkampfwirksamkeit der Kampfhandlungen notwendig (strukturelle Vielseitigkeit).

- Eine Bewegungsausführung unter standardisierten Bedingungen ist koordinativ weniger anspruchsvoll als das Ausführen der Angriffstechnik unter den realen Bedingungen des Ringens. Und gerade die enorme Vielfalt der zu lösenden Kampfsituationen ist ein charakteristisches Merkmal der Sportart Ringen. Es ist also methodisch un zweckmäßig, im Technikerwerbs- und im Technikanwendungstraining auf stetige Partnerwechsel und auf eine Erhöhung des gegnerischen Widerstandes zu verzichten. Auch ein Üben der Bewegungsausführung fortwährend aus der Ruhe wird für den Lernfortschritt nicht zielführend sein.

Die vorstehend beschriebenen Aspekte zielen alle auf das in jedem Lerntaining zu berücksichtigende Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ ab. Diese Ausführungen sind nicht so zu interpretieren, dass in den unteren Ausbildungsetappen des Ringkampftrainings keine koordinativ anspruchsvollen Bewegungsausführungen zu vermitteln wären, sondern sind darauf abgestellt, das Technikerwerbs- und Technikanwendungstraining methodisch zielgerichtet zu gestalten. Sie dienen dazu, das beste motorische Lernalter (10-12 Jahre) entsprechend sinnvoll zu nutzen.

### **3.3 TRAININGSMETHODISCHER GRUNDSATZ: BEACHTUNG DES BEZUGS ZUM STRATEGISCH- TAKTISCHEN SCHWIERIGKEITSGRAD**

Es ist nicht vorrangiges Ziel im Ringen, das vorgestellte Technikleitbild zu idealisieren. Natürlich verleihen besonders „schöne“, also leitbildnahe Technikausführungen, am besten noch mit hoher „Amplitude“, der Attraktivität des Ringkampf sports einen besonderen Schub. Letztlich ist es aber entscheidend, ob die Angriffstechniken so zur Ausführung gelangen, dass das Kampfgericht technische Punktwertungen vergibt. Eine leitbildgerechte Ausführung der Angriffstechniken setzt immer auch eine entsprechende Kampfsituation voraus. Diese für das Ausführen der Angriffstechniken günstigen dynamischen Situationen können bewusst herbeigeführt werden oder aber auch „zufällig“ entstehen.

Das Ausführen einer beliebigen Angriffstechnik aus der Strukturgruppe der Würfe über den Rücken setzt, bezogen auf die dynamische Kampfsituation, eine Vorwärtsbewegung des Gegners, verbunden mit einem gegnerischen Druck, voraus. Sind Vorwärtsbewegung und Gegendruck groß, unterstützt diese dynamische Kampfsituation eine leitbildgerechte Wurfausführung. Werden Vorwärtsbewegung und Gegendruck geringer, wird zugleich eine leitbildgerechte Ausführung der Angriffstechnik schwieriger und unwahrscheinlicher. Ungeachtet dessen kann auch mit einer weniger leitbildgerechten Technikausführung eine Wertung erzielt werden.

Wird die dynamische Kampfsituation für einen Wurf über den Rücken noch ungünstiger (Rückwärtsbewegung und Zug des Gegners), dann wird eine leitbildgerechte Wurfausführung nahezu unmöglich bzw. kann sogar zum eigenen Nachteil, also zu einem Konter des Gegners und dem Abgeben einer technischen Punktwertung, führen. Der Ringer muss