

Barth/Ruch



ICH LERNE RINGEN

Trainiere deine Technik
Fritz zeigt dir, wie's geht
Viele Ideen zum Üben



MEYER
& MEYER
VERLAG

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Meine Adresse: _____

Foto

Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

Das wünsche ich mir: _____

Ich lerne Ringen

Katrin Barth & Lothar Ruch

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth

Meyer & Meyer Verlag



Reihe „Ich lerne .../Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich lerne 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.

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., überarbeitete Auflage 2015
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila,
Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Teheran, Wien



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-8403-1157-4
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

..... Inhalt

1	Lieber Ringer!	9
	Hinweise von den Autoren, das kleine Wiesel Fritz stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Ringen	15
	Die Entwicklung des Ringens, Ringen in Deutschland Piktogramme	
3	Hallo, Frank!	21
	Ein Gespräch mit dem erfolgreichen Ringer Frank Stäbler, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	25
	Die richtige Einstellung zum Ringen, Ziele setzen, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Ringen brauchst	33
	Ausrüstung für Training und Wettkampf, die Matte, Checkliste	
6	Was ein Ringer können muss	39
	Ausgangsstellung, Gleichgewicht, Bewegungen, Fassen, Greifen, Bodenringen, Laufen, Springen, Rollen, Wälzen, Fallen, Stützen, Umfassen, Festhalten, Heben, Tragen, Klettern, Hakeln, Hebeln, Übungen	
7	Grundausbildung im Stand- und Bodenringen	73
	Die ersten 20 Techniken im Standringen, die ersten 13 Techniken im Bodenringen, Das Wieselabzeichen für Ringer Teil 1 und Teil 2	

8	Das Wieselabzeichen für Ringer	113
	Die Bedingungen und die Planung für das Wieselabzeichen	
9	Gemeinsam im Verein.....	119
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, fair geht vor	
10	Beim Wettkampf	127
	So läuft ein Wettkampf ab, Der Kari erklärt die wichtigsten Regeln, Gewichtsklassen und Kampfzeit, Wettkampftagebuch	
11	Fit und gesund	141
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, das Aufwärmen	
12	Auflösungen	149
	Auflösungen der Rätsel	
13	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren, Erklärungen vom „Ringerdoc“	
	Literaturnachweis	160
	Bildnachweis	160

Anmerkung:

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.

Man sagt, ein Ringer ist
stark wie ein Bär, schlau
wie ein Fuchs und
... flink wie ein Wiesel!

Und da bin ich!
Gestatten, das flitzefflinke
Wiesel Fritz!

In diesem Buch erfährst du eine
Menge über das Ringen
und ich bin natürlich immer
mit dabei!
Gemeinsam haben wir
bestimmt viel Spaß.





..... 1 Lieber Ringer!

Ringen ist ein Sport für **alle Kinder**, denn ringen **kann jeder** und **überall**. Ob er nun ein Junge oder ein Mädchen, groß oder klein, leicht oder etwas kräftiger ist. Auch die Hautfarbe spielt keine Rolle und reich muss man auch nicht sein. Die Ängstlichen und Zurückhaltenden gewinnen an Selbstbewusstsein und die Selbstsicheren zeigen Rücksichtnahme und Geduld.

Du hast dich für einen tollen Sport entschieden, den viele, viele Menschen auf der ganzen Welt betreiben.



In diesem Kinderbuch zum Ringen haben wir viel Wissenswertes über deinen Lieblingssport aufgeschrieben. Wir begleiten dich bei den ersten Techniken im Stand und am Boden. Die geforderten Übungen, Stand- und Bodentechniken, sind dargestellt und erklärt. Natürlich braucht ein Ringer noch viele, viele weitere Informationen, die du auch in diesem Buch finden wirst.

Die Ziele der jungen Ringer sind unterschiedlich: Du willst sicherer auftreten, etwas Besonderes lernen, viele Techniken erlernen oder einmal ein sehr erfolgreicher Sportler werden. Bestimmt macht es dir auch Spaß, deine Freunde zu treffen, Spaß zu haben und gemeinsam zu üben.

Ist Ringen der richtige Sport?

Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern zum Ringen gehen.
Was trifft auf dich zu? Kreuze „JA“ oder „NEIN“ an!



	JA	NEIN
Sport macht mir viel Spaß.	☐	☐
Sport ist gesund.	☐	☐
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	☐	☐
Ich kann mutig kämpfen.	☐	☐
Ich kann schnell reagieren.	☐	☐
Ich kämpfe gern und möchte gewinnen.	☐	☐
Meine Familie oder Freunde sind auch beim Ringen.	☐	☐
Ich schaue mir gern Ringkämpfe an.	☐	☐
Ich möchte etwas Besonderes lernen, das nicht jeder kann.	☐	☐
Ich möchte selbstbewusster sein.	☐	☐
Ich möchte mich in der Not selbst verteidigen können.	☐	☐
Ich möchte einmal ganz erfolgreich und bekannt werden.	☐	☐

Sind die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt. Vielleicht kannst du mal ein guter Ringer werden.

Dieses Büchlein soll dein Begleiter beim Ringenlernen sein. Aber auch im Ringen gibt es unterschiedliche Lehren und Schulen. So kann es manchmal zu Abweichungen bei der Technik und bei den Bezeichnungen kommen. Es kann schon mal passieren, dass wir etwas anders sehen, als es dein Übungsleiter, der Trainer oder ein erfahrener Ringer dir sagen. Dann frage einfach nach. Wenn es dein eigenes Buch ist, dann mache dir Notizen und benutze es wie ein Trainingstagebuch.

Wenn wir hier immer Ringer, Trainer und Kampfrichter sagen, dann sind natürlich nicht nur die Jungen und Männer gemeint, sondern immer auch alle Mädchen und Frauen.

*Viel Spaß beim Ringen wünschen dir
Fritz und die Autoren.*



Wiesel Fritz hilft!

Im Buch wirst du diese Zeichen häufig finden. Wie du ja weißt – das kleine Wiesel Fritz hilft dir und ist immer an deiner Seite!

Wenn Fritz den Daumen nach oben streckt, dann hat er einen guten Tipp für dich.



Beim Fragezeichen wird es ganz schön knifflig! Hier hat Fritz Rätsel oder Aufgaben für dich.

Die Lösungen und Antworten findest du am Ende des Buches.

Siehst du das Wiesel mit einem Stift, dann gibt es was zum Eintragen oder Ausfüllen.



Das große „Ü“ steht für Übung. Hier stellt Fritz einige Übungen vor, die du auch außerhalb des Trainings daheim und im Urlaub ausführen kannst. Sie ersetzen natürlich nicht das Üben in der Trainingsgruppe, sind aber eine gute Ergänzung.

Vielleicht machen auch deine Freunde, Geschwister oder Eltern mit.



Ist dies dein eigenes Buch, kannst du es wie ein Trainingstagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen. Bist du dann ein erfahrener Ringer, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles angefangen hat. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir oder deinen Freunden ein und sammle Unterschriften.

Hier kannst du ein schönes Foto von dir einkleben.



..... 2 Wie es mit dem Ringen anfang



Hast du schon einmal kleine Kätzchen, Hunde oder Bären beim Balgen beobachtet? Es scheint ihnen Freude zu machen – vielleicht geht es aber auch um den schönsten Sonnenplatz, das leckere Futter oder um zu zeigen, wer der Stärkste ist!

So wie die Tiere ihre Kämpfe austragen, haben auch die Menschen schon immer gekämpft. Es ging um die Freude am Kämpfen – aber auch um Macht und Eroberung sowie die Verteidigung gegen Angriffe und den Schutz der Familie. Das Kämpfen hat sich bald zu einem interessanten Sport entwickelt.

Welche Kampfsportarten kennst du außer Ringen noch? Hier kannst du sie aufschreiben! Unsere Ideen findest du auf der Lösungsseite.

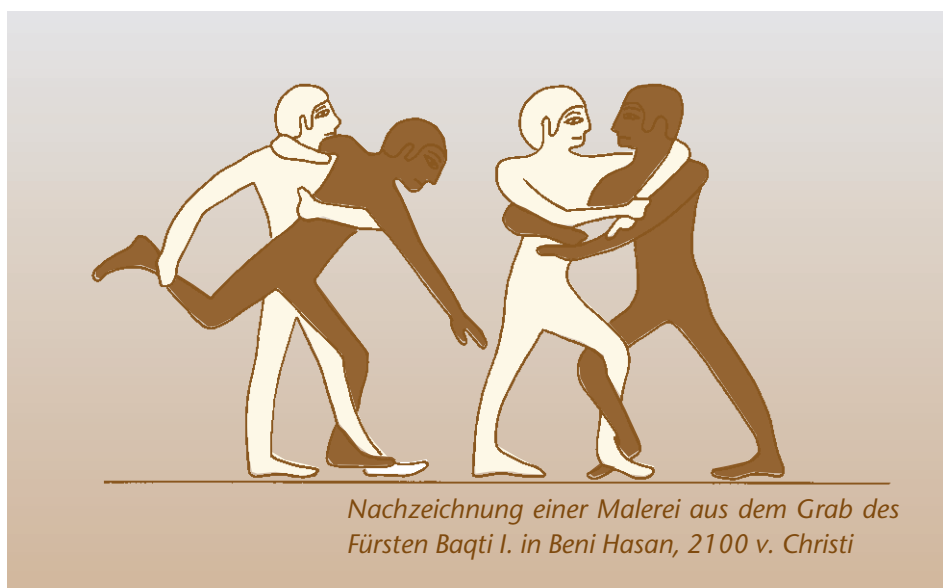




Im Sport geht es um das geschickte Anwenden der gelernten Technik. Du willst deinen Gegner besiegen – aber auf keinen Fall verletzen! Dafür gibt es im Ringkampf wichtige Regeln, an die sich jeder halten muss.

Eine der ältesten Sportarten

Ringen ist eine der ältesten Sportarten in der Welt. Du fragst dich vielleicht, woher wir das wissen? Forscher haben auf ihren Expeditionen in fremde Länder uralte **Wandbilder** entdeckt. Die ältesten sind **über 4.000 Jahre** alt. Sie wurden in **Ägypten** in den Gräbern mächtiger Könige gefunden.



Nachzeichnung einer Malerei aus dem Grab des Fürsten Baqti I. in Beni Hasan, 2100 v. Christi

Auf diesem Wandbild mit den beiden Ringerpaaren sind wichtige Griffe und Beintechniken dargestellt. Der Maler kannte sich bestimmt sehr gut im Ringkampf aus, weil er die Szene so gut darstellen konnte. Damit man die Ringkämpfer besser unterscheiden kann, wurden sogar verschiedene Farben verwendet. So wird es auch in unserer Zeit noch mit den unterschiedlichen Ringertrikots gemacht.