



Barth/Ruch

ICH TRAINIERE RINGEN

Verbessere deine Technik
Steigere deine Ausdauer, Kraft
und Schnelligkeit
Tipps für dein Training



MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTOREN



Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der erfolgreichen Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche „Ich lerne... Ich trainiere...“. Neben der Zusammenstellung der Inhalte und den altersgerechten Texten erstellt sie auch die Illustrationen.



Lothar Ruch war selbst erfolgreicher Ringer im griechisch-römischen Stil. Als langjähriger Bundestrainer gewann er mit seinen Sportlern viele internationale Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie den Olympischen Spielen. Er besitzt langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit mit der Orientierung an der altersgerechten Trainingsgestaltung im Breitensport und Leistungssport. Heute ist er verantwortlicher Lehrreferent für die Traineraus- und weiterbildung im Deutschen Ringer-Bund.

Ich trainiere Ringen

Name: _____

Geburtstag: _____

Adresse: _____

Schule/Klasse: _____

Foto

Mein Verein: _____

Motto: _____

Ich trainiere 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 trainiere Ringen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details 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.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1002-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

..... Inhalt

1	Lieber Ringer!	9
	Hinweise von den Autoren	
2	Interessantes rund um das Ringen	13
	Aus der Geschichte des Ringens, Organisationen, Gewichtsklassen, Formen des Ringsports	
3	Hallo, Rifat!	19
	Ein Interview mit Rifat Yildiz, dem erfolgreichen deutschen Ringer, Fansseite	
4	Training – der Weg zum Erfolg	23
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Ringer ausmacht, Test, Trainingstagebuch	
5	Kondition	39
	Kondition allgemein, Kondition im Ringen, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
6	Technik und Koordination	51
	Technik allgemein, Technik im Ringen, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Koordination, Übungen	
7	Taktik	63
	Taktik allgemein, Taktik im Ringen, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten, Fairness, Gegnerbeobachtung	
8	Psyche	69
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	

9	Grundlagentraining im Stand- und Bodenringen	85
	Die Techniken im Standringen 21-49 und die Techniken im Bodenringen 14-27 in den speziellen Strukturgruppen, Technikleitbilder und Bewegungsbeschreibungen	
10	Rundherum gesund	141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Erste Hilfe, Unfallverhütung, gemeinsam gegen Doping	
11	Auflösungen	148
12	Auf ein Wort.....	149
	Liebe Eltern, liebe Ringertrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

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

Hallo, ich bin Wiesel Fritz!
Wieselschnell und flitzeflink!
Vielleicht kennst du mich ja schon
aus dem Buch „Ich lerne Ringen“.



Jetzt willst du trainieren, weitere Techniken
erlernen und geschickter werden?

Okay, ich stehe dir wieder zur Seite!

Hilfreiche Symbole im Buch



Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

Wer ein erfolgreicher Ringer werden will, sollte auch außerhalb der Trainingszeiten in der Halle Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.



Wenn dies dein eigenes Buch ist, dann verwende es als Trainings- und Arbeitsbuch. Nutze die Möglichkeiten zum Eintragen und Markieren. Du kannst unterstreichen, ankreuzen und deine eigenen Anmerkungen machen.

Viele Sportler legen sich ein eigenes **Trainingstagebuch** an. Darin machen sie Aufzeichnungen über das Training und über Wettkämpfe. Zusätzliche Übungen werden geplant und die Ergebnisse notiert. Beobachte deine Wettkampfpartner und mache dir Notizen über ihre Eigenarten. Natürlich kannst du auch Unterschriften sammeln, Fotos einkleben und lustige Ereignisse eintragen.

..... 1 Lieber Ringer!

Zum Ringen kommen viele Kinder und Jugendliche, weil sie für sich einen geeigneten Sport im Verein suchen. Oft sind die Freunde schon im Ringerverein und erzählen, wie toll es dort ist. Viele „Neulinge“ haben die Erwartung, endlich selbstbewusster zu werden und sich besser verteidigen zu können. Wer dann mit dem Ringen beginnt, taucht in eine neue Welt ein: die Kleidung, die Rituale, die fremden Begriffe und das gemeinsame Üben mit deinen Trainingspartnern.

Die Grundlagen und die ersten Techniken hast du nun schon erfolgreich absolviert. Vielleicht war auch schon unser Buch *Ich lerne Ringen* dein Begleiter und du hast unser *Wieselabzeichen* geschafft. Nun befindest du dich im **Grundlagentraining**. Wie der Name schon beschreibt, soll hier die Grundlage für deine spätere Ringerkarriere gelegt werden. Die Inhalte dieser Phase bestehen zum größten Teil aus Koordinationsschulung, dem Erlernen von Techniken und einem altersgerechten Konditionstraining.

Willst du einmal ein erfolgreicher Ringer sein, dann musst du in dieser Phase besonders gut trainieren und die unterschiedlichen Ringertechniken im Stand- und Bodenringen genau demonstrieren können. Wichtig ist, dass du auch mit anderen Ringern aus anderen Vereinen trainierst und das freie Ringen übst.

Der Landesverband beginnt jetzt schon mit der Sichtung talentierter Ringer. Dafür kommen sie in die Vereine und Trainingsstützpunkte.



Warum schreiben wir ein Trainingsbuch für junge Ringer? Lernt man nicht sowieso alles im Training? Klar, das ist der beste Weg! Dein Trainer wird dir alles Wichtige erklären und zeigen. Er kann dich korrigieren, dir Tipps geben und Übungen empfehlen. Im freien Ringen hast du die besten Trainingsbedingungen und Partner zum Üben.

Doch die Trainingszeit ist meist begrenzt. Ein Trainer hat viele Sportler in seiner Gruppe und will sich um jeden kümmern. Nun ist es gut, wenn du daheim in Ruhe noch einmal das Gelernte nachlesen kannst. Mit zusätzlichen Tipps und Übungen kannst du dich noch besser auf das Training und den Wettkampf vorbereiten.

Stelle dir den Weg zu einem erfolgreichen Ringer vor wie den Aufstieg auf einen hohen Berg. Du suchst dir geeignete Wege, Aufstiege und Stufen. Vielleicht sind auch Umwege dabei oder du gehst sogar mal in die falsche Richtung. Nun wäre es doch nicht schlecht, wenn ein erfahrener Bergsteiger mit einer guten Wanderkarte käme ...!

So ähnlich verhält es sich auch mit dem Ringen. Viele Ringer vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Ringen und das Ringertraining nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen der Sportler vor dir lernen. Du hast es somit sogar einfacher. Mit dem Trainingsbuch *Ich trainiere Ringen* besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Ringergipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unter deinem Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:

Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.



Was im Buch zum Training erklärt wird, gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Um es aber zu vereinfachen, sprechen wir hier allgemein von Ringern oder Sportlern. So ist auch mit Trainer natürlich auch immer die Trainerin gemeint.

Es kann passieren, dass Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Ringern, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lasse dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch mal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.



Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich hoffentlich recht schnell und sicher auf dem Weg zum „Gipfel“ begleitet. Dafür viel Erfolg.

Die Autoren und Fritz



Ringen und Kunst

Für viele Künstler sind der Sport und die Sportler beliebte Themen. Angeregt von der Eleganz der Bewegung, der Schönheit der Körper, der Schnelligkeit, der Kraft und dem Spaß, entstanden zahlreiche Gemälde, Zeichnungen, Karikaturen, Skulpturen und Fotografien sowie Filme und Musik.



Hast du solch ein Sportkunstwerk schon gesehen? Achte einmal darauf, wenn du in einer Zeitschrift blätterst, in einem öffentlichen Gebäude oder in einem Museum bist.

Hier siehst du die verkleinerte Nachbildung einer römischen Marmorplastik: zwei Ringkämpfern in der Bodenlage.

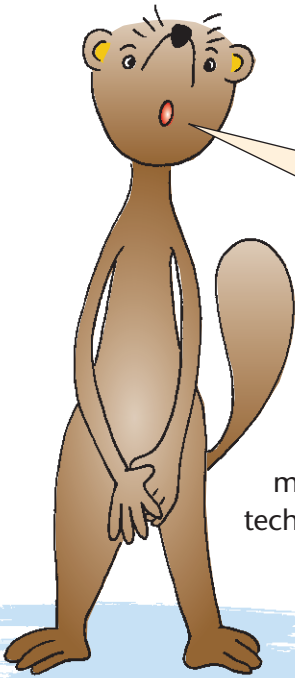
Ringkämpfer sind oft das Motiv für Gemälde bedeutender Maler. Zwei Beispiele sind auf diesen ungarischen Briefmarken abgedruckt.



Links:
„Ringkämpfer“ von
Gustav Courbet (Frank-
reich/Öl auf Leinwand
1853)

Rechts: „Wrestling
Boys“ von Oszkar Glatz
(Ungarn/Öl auf Lein-
wand 1901)

..... 2 Interessantes rund um das Ringen



Und die Ringer haben in der Antike wirklich ganz nackt gekämpft?

Das Ringen gehört zu den ältesten Sportarten, die die Menschen betreiben. Überlieferungen von vor über 5.000 Jahren weisen schon auf Ringkämpfe hin. Auch auf alten ägyptischen Wandbildern kann man bei den Kämpfern eine gut entwickelte Ringkampftechnik sehen.

Im alten Griechenland gehörte der Ringkampf bei den Jungen zum Schulsport und es war einer der wichtigsten Wettkämpfe der antiken Olympischen Spiele.

Bei den Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen 1896 gab es einen Wettbewerb im griechisch-römischen Stil. 1904 gehörte dann auch der freie Stil zum olympischen Programm und ab 2004 auch die olympischen Kämpfe der Frauen.

Für dich als Ringer ist es bestimmt interessant, mehr über deine Sportart zu erfahren. Einiges haben wir hier aufgeschrieben – viel mehr findest du in Büchern oder im Internet.

