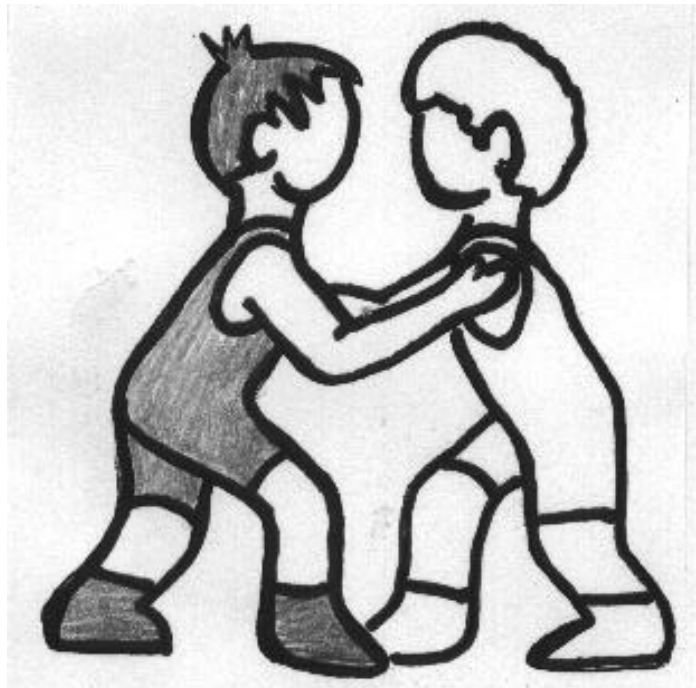


**Deutscher Ringer-Bund e. V.**

# **Über spielerische Zweikampfformen zum**



# **Ringen im Schulsport**

**Eine Orientierung für Lehrer und Übungsleiter**

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
<b>1. Geschichte des Ringens</b>	3
<b>2. Ringen heute</b>	4
<b>3. Ringen im Schulsport</b>	6
<b>3.1. Eingliederung des Ringens in den Schulsport der Bundesländer</b>	6
<b>3.2. Physiologische, motorische und soziale Auswirkungen des Ringens</b>	9
<b>3.3. Lerninhalte</b>	
3.3.1. Einführungskurs	10
3.3.2. Fortgeschrittenenkurs	11
3.3.3. Leistungskurs	12
<b>3.4. Unterrichtsgestaltung</b>	
3.4.1. Allgemeine Grundsätze	13
3.4.2. Spezifische Übungen	13
3.4.3. Kleine Spiele-Sammlung	16
3.4.4. Techniken und Ringen als Schulsport	18
3.4.5. Beispiel für den Aufbau einer Unterrichtssequenz	21
<b>4. Schulwettkämpfe</b>	22
<b>5. Elterninformation</b>	25
<b>Literaturhinweise</b>	26
<b>Adressen im Schulsport</b>	27
<b>Impressum</b>	27

# 1. Geschichte des Ringens

Ringens zählt zu den ältesten Sportarten und wurde in allen Zeiten und von allen Kulturen aktiv betrieben. Der kriegerische Kampf stand am Anfang der Entwicklung, später wurde ein Sport daraus.

Die ersten authentischen Hinweise findet man bei den Sumerern (3. Jahrtausend v. Chr.) im Gilgamesch-Epos. In Ägypten war Ringen besonders beliebt. Fresken eines Grabmals der V. Dynastie (2450 - 2320 v. Chr.) zeigen 6 Kinderpaare beim Ringen. 400 Zeichnungen auf mehreren Gräbern in Beni Hassan (Oberägypten / 2040 - 1650 v. Chr.) verdeutlichen, daß besondere Techniken angewandt wurden.

Bei den Griechen erlebte Ringen einen weiteren Aufschwung. Die Sportart wurde für die Entwicklung des pädagogischen und kulturellen Bereiches für sehr wertvoll befunden. Ringen war zentrale Sportart und Erziehungsmittel. Schulsportfeste standen im Mittelpunkt. Der Anteil des Ringens bei diesen Wettkämpfen war so bedeutend, daß vier Fünftel aller Ehrungen Ringern gewidmet waren.

Homer lieferte (um 800 v. Chr.) die erste Schilderung über einen Ringkampf. Olympische Sportart wurde Ringen bei den Männern 708 v. Chr. Und für Knaben 632 v. Chr. Neben der Einzeldisziplin wurde Ringen die letzte und entscheidende Sportart des Olympischen Fünfkampfes (Pentathlon). Männer wie Pythagoras und Plato nahmen an großen Wettkämpfen teil, auch Aristoteles zählte zu den Ringern.

Kelten und Germanen übten sich im Ringen. Im Mittelalter wurde hierzulande gerungen, auch an den Höfen (z. B. beim Kurfürst Ernst von Sachsen). Englands und Frankreichs Könige (Heinrich VIII und Franz I.) trafen sich 1520 zu einem Ringkampf.

Um 1500 entstanden eine Reihe von Ringer-Lehrbüchern, darunter auch die 'Ringerkunst' von Albrecht Dürer. Aus einem nicht bekannten Grund gingen die Aktivitäten im Ringen zurück, wie Martin Luther bedauerte. Im 18./19. Jahrhundert erlebte die Sportart mit der von Rousseau ausgelösten Welle 'Zurück zur Natur' eine weitere Blütezeit.

Der Ringkampf wurde von Guts Muths und den Philanthropen Vieth und Basedow geschätzt und gefördert. Ende des 19. Jahrhunderts trugen französische Berufsringer entscheidend zum Aufschwung der Sportart in Deutschland bei.

Ende des 19. Jahrhunderts war Ringen in Deutschland weit verbreitet. Selbst Bayerns König Ludwig II. galt als hervorragender Ringer, auch wenn er seine Künste mehr im verborgenen ausübte.

Ringens ist seit Beginn der Olympischen Spiele der Neuzeit in diesem Programm verankert. Der Ringer-Welt-Verband (FILA) bemüht sich um eine Aufnahme des Frauenringens in das olympische Programm, das nach 1989 in Deutschland wiederbelebt wurde.

## 2. Ringen heute

### Stilarten:

- griechisch-römisch: Griffe sind nur von der Hüfte bis zum Kopf erlaubt
- Freistil: Griffe können vom Scheitel bis zur Sohle angewendet werden

Im Schulsport bietet sich die freie Stilart an (weniger Einschränkungen - daher leichter zu erlernen)

### Ziel der Sportart:

Den Gegner mittels

- Schultersieg (beide Schulterblätter müssen für einen Moment gleichzeitig fixiert sein), ein Schultersieg auf der 'blauen Zone' oder außerhalb davon ist nicht möglich
- Punktsieg (es werden 1 - 5 Punkte für eine Aktion vergeben) mit fairen Mitteln zu bezwingen.

### Verbote

- Griffe, die die Gesundheit des Gegners gefährden könnten oder Schmerzen bereiten, sind verboten. Nicht erlaubt ist Schlagen, Treten, Beißen, Würgen, verbiegen von Fingern und Zehen, Fassen von Geschlechtsteilen, Ohren, Augen, Nase und Mund.

### Sicherheitsvorkehrungen

- Durch Gewichtsklassen und Altersgruppen wird dafür gesorgt, daß keine großen körperlichen Unterschiede entstehen. Um Verletzungen zu verhindern sind bestimmte Griffe sind im Jugendbereich verboten.
- Die Kampfzeit: 2 x 2 Min. bzw. 2 x 3 Min., (Pause 1 Minute), Verlängerung max. 2 Minuten.

### Mannschaftsergebnis:

- Mannschaftssieg = 2 Punkte, Unentschieden = 1 Punkt, Niederlage = 0 Punkte

### Bewertung des Kampfes (bei den Schulsportwettbewerben in Bayern):

- Schultersieg, Aufgabe, Übergewicht, Disqualifikation des Gegners, Punktsieg mit mehr als 14 Punkten Differenz 4,0 : 0,0
- Punktsieg mit Differenz von 12 - 14 Punkten 4,0 : 0,5
- Punktsieg mit Differenz von 9 - 11 Punkten 4,0 : 1,0
- Punktsieg mit Differenz von 5 - 8 Punkten 4,0 : 1,5
- Punktsieg mit Differenz von 1 - 4 Punkten 4,0 : 2,0
- Sieg durch Kampfrichterentscheidung 4,0 : 3,0

### Vergabe von Einzelpunkten während des Wettkampfes (Groberläuterung):

- **5 Punkte:** Griffe mit hoher Technik (spektakulär), bei denen der Gegner in eine gefährliche Lage gebracht wird.
- **3 Punkte:** Griffe, die den Gegner vom Stand direkt in die *gefährliche Lage* befördern; Griffe mit hoher Technik, bei denen der Gegner nicht in die *gefährliche Lage* gerät.
- **2 Punkte:** Der Ringer gerät in die *gefährliche Lage* oder wird bei der eigenen Griffausführung in der *gefährlichen Lage* abgefangen.
- **1 Punkt:** Der Ringer bringt den Gegner in die Bodenlage und "beherrscht" ihn. Der Gegner verhält sich total passiv
- **1 Zusatzpunkt:** Gegner wird vom Boden abgehoben und in hohem Bogen (mit großer Amplitude) wieder zu Boden gebracht. Der Gegner wird mindestens 5 Sekunden in der Brückenlage festgehalten.

Verlängerung: Bei Unentschieden nach dem Ende der regulären Kampfzeit (bis zum **ersten** Punkt - sudden death - bzw. einer Disqualifikation).

Der Begriff "**gefährliche Lage**" beschreibt den Zustand eines Ringers in der Bodenlage. Der Rücken weist einen Winkel von weniger als  $90^\circ$  zur Matte auf. Der Ringer gerät bei Unterschreitung der  $90^\circ$  in "Gefahr" Punkte abzugeben (gilt nicht für den griffausführenden Ringer, wenn der Griff nicht unterbrochen wird).

Ermahnungen: Hinweis an einen "passiven" Ringer, aktiver zu kämpfen. Der Gegner kann bestimmen, ob der Kampf im Stand oder in der Bodenlage fortgeführt wird.

Verwarnungen: Passivität s. Ermahnungen, bei gravierender Passivität erhält der Gegner einen Punkt.

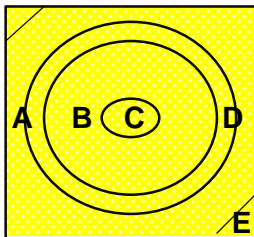
## Wettbewerbe

In Deutschland finden Turniere und (überwiegend) Mannschaftskämpfe statt.

## Sportgerät

Als Sportgerät dient eine Ringermatte, die in Größenordnungen von 9 x 9 m bis zu 12 x 12 m gängig ist.

Die mit Schaumgummi gefüllten Mattenteile werden mit einer Mattendecke überspannt. Das Auseinanderrutschen von Mattenteilen soll damit vermieden werden.



Auf der Mattendecke sind Mattenmitte (innerer Kreis - C), zentrale Kampffläche (Innenraum - B), Passivitätszone (roter Kreis - D) und Umrandung (Schutzzone - A) gekennzeichnet. An zwei Rändern ist eine 'rote' bzw. 'blaue' Ecke (E) für den Aufenthalt der Ringer in der Pause markiert. Im Schulsport werden z. T. Matten kleineren Ausmasses verwendet. Für

Übungszwecke können auch andere Mattenteile verwendet werden, Judomatten sind nur bedingt geeignet (zu hart).

## Sportkleidung

Zur speziellen Sportkleidung zählen Ringerschuhe und Ringertrikot. Vor allem im Jugendbereich ist ein Ohrenschutz sehr beliebt. Im Schulbereich kann weitgehend übliche Sportkleidung verwendet werden, allerdings sollten Schuhe keine hohe Sohle, scharfkantige Metall- oder Plastikösen und kein genocktes Sohlenprofil haben. Das Tragen von Uhren und Schmuck ist zu untersagen.

### 3. Ringen im Schulsport

#### 3.1. Eingliederung des Ringens in den Schulsport der Bundesländer

Für den Schulsport in Deutschland sind die Kultusministerien der Länder zuständig. Nachfolgend wird der bekannte Stand (Juni 2000) in jedem Bundesland erläutert. Änderungen können erfolgen, sodaß der aktuelle Stand jeweils bei den zuständigen Schulsport-Referenten der Länder bzw. den Schulbehörden zu erfragen ist.

##### Baden-Württemberg

**Grundschul-Sportunterricht:** **Ringens kann** lt. den Bestimmungen des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport **nicht angeboten werden**. Möglich sind jedoch Kampfspiele und -Übungen.

**Sekundarstufen:** **JA**  
**Schulsportwettbewerbe** können von den Schulen organisiert werden, Zuschüsse sind durch Oberschulamt oder Olympiastützpunkt möglich.

**Kooperationsgruppen:** **JA**  
**Mentoren:** Ein interessantes Programm ist die Förderung von **Mentoren**, die ausgebildet werden, um die Zusammenarbeit mit dem Verein/Verband zu fördern.

**Sportstudium Ringen:** **JA** - bisherige Angebote scheiterten an zu geringem Interesse.  
**Sportstudierende:** müssen ein **Vereinspraktikum** (ca. 50 Stunden) absolvieren. Es wird versucht, Ringen in einem Ausbildungsgang an der Universität in Freiburg anzubieten. Das Kultusministerium unterstützt diese Maßnahme.

**Lehrplan Ringen:** **NEIN**

##### Bayern

**Basis-Sportunterricht:** **NEIN** - Es gibt jedoch Bestrebungen, Ringen einzuführen, wenn ein geplantes Projekt in Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium zustande kommt und die erwarteten Ergebnisse erbringt. Das Hauptziel des Projektes ist, an den Schulen **Aggressionsabbau** zu erreichen und **für ausländische Schüler(innen) Integrationshilfe** zu leisten.

**Sekundarstufe:** **JA** (seit 1992). Anm: Die Anzahl der verfügbaren Sportstunden sind jedoch seit der letzten Lehrplananpassung fast völlig gestrichen worden.

**Ringer-Stützpunkte:** **JA**, bestehen vereinzelt (ca. 5).

**Kooperationen:** **JA**, bestehen vereinzelt (ca. 10). Der Versuch, ausfallende Sportstunden durch Kooperationen mit Vereinen (die auch im Ringen möglich sind) zu kompensieren, sind gescheitert.

**Sport-Förderschulen:** **NEIN** - die Einrichtung wäre denkbar, scheitert in der Praxis am fehlenden Interesse von Vereinen und Jugendlichen.

**Schulsportwettbewerbe:** **JA** - Die Landesstelle für den Schulsport, eine Nebenstelle des Kultusministeriums, führt einen Mannschaftswettbewerb (ab der 5. Klasse) nach einem System durch, das dem Wettbewerb 'Jugend trainiert für Olympia' angeglichen ist. Nach Ausscheidungskämpfen (in Nord- und Südbayern) findet ein Landesfinale statt.

**Sportstudium (Ringen):** **NEIN**  
**Sportstudierende** müssen ein Vereinspraktikum vorweisen. Eine Ausbildung im Ringen wird derzeit noch nicht angeboten.

**Lehrplan Ringen:** **JA** - besteht seit 1992 (ab 5. Klasse)

## Berlin

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>JA</b> - (derz. für 8 - 10 Jahre / 2 x 2 Std. wöchentl.)
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b> - (2 x 2 Std. wöchentl.)
<b>Ringer-Stützpunkte:</b>	<b>JA</b> (1 Schule).
<b>Kooperationen:</b>	<b>JA</b> , bestehen vereinzelt
<b>Sport-Förderschulen:</b>	<b>JA</b> (1 Schule)
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sportstudium (Ringen):</b>	<b>NEIN</b>
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>JA</b>

## Brandenburg

<b>Basissportunterricht:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b> - Ringen ab 7. Jahrgangsstufe
<b>Sportförderschulen:</b>	<b>JA</b> - es bestehen <b>sportbetonte Schulen</b> (Frankfurt/Oder und Luckenwalde), die Interessierte ab der 7. Klasse wahrnehmen können. Schüler können im Internat wohnen. Trainingsstunden stehen im Wahlpflichtfach Ringen täglich auf dem Plan.
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>JA</b> - auf Schul- und Bezirksebene
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>JA</b>

## Bremen

k. A.

## Hamburg

k. A.

## Hessen

k. A.

## Mecklenburg Vorpommern

k. A.

## Niedersachsen

k. A.

## Nordrhein-Westfalen

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>JA</b>
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b>
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	<b>k. A.</b>
<b>Stützpunkte:</b>	<b>JA</b>
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>k. A.</b>
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>JA</b> , neuer Lehrplan seit 2000
<b>Sportstudium:</b>	<b>JA</b> (Sporthochschule Köln)

## Rheinland-Pfalz

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b>
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	<b>k. A.</b>
<b>Stützpunkte:</b>	In Form des Vollzeitinternats Schifferstadt.
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sportstudium Ringen:</b>	<b>NEIN</b>

## Saarland

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>JA</b> - wird seit Jahren mit Erfolg durchgeführt
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b>
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	<b>JA</b>
<b>Stützpunkte:</b>	<b>JA</b>
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>NEIN</b> - wird angestrebt
<b>Sportstudium (Ringen):</b>	<b>JA</b> - wird regelmäßig durchgeführt

## Sachsen

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	Vom Kindergarten bis zur Berufsschule darf Ringen bei Buben und Mädchen in adäquater Form unterrichtet werden (pers. Gespräch Dr.Türk 06/2000 im Kultusministerium)
<b>Sekundarstufen:</b>	<b>JA</b> - ab 5./6. Bis 12. Wahlobligatorischer Lehrplananteil von ca. 10 Unterrichtsstunden (Ringen oder Judo)
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	an Schulen und Vereinen (Kooperationsvereinbarungen) a) allg. Übungsgruppen 30 b) spezielle Trainingsgruppen 12 (Talentgruppen)
<b>Stützpunkte:</b>	1 Bundesstützpunkt (Leipzig) 3 Landesstützpunkte (Aue, Werdau, Markneukirchen) 4 sportbetonte Schulen (Ringen)
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>JA</b> - Im Rahmen der Kreis- Kinder- und Jugendspiele als Nachwuchsturnier vorrangig für Anfänger
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>JA</b> - seit 1992
<b>Sportstudium:</b>	<b>NEIN</b> (nicht im Rahmen der Lehrerbildung, in Leipzig als Trainerkurse für Ausländer)
<b>Lehrerfortbildung:</b>	<b>JA</b>

## Sachsen-Anhalt

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sekundärstufe:</b>	<b>JA</b> - eine Schule in Halle (3 x 2 Sportstunden wöchentl.)
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Stützpunkte:</b>	<b>JA</b> (s. o.)
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>JA</b>
<b>Sportstudium:</b>	<b>NEIN</b>

## Schleswig-Holstein

k. A.

## Thüringen

<b>Basis-Sportunterricht:</b>	<b>JA</b>
<b>Sekundarstufe:</b>	<b>JA</b> (eingeschränkt) .
<b>Sportarbeitsgemeinschaften:</b>	<b>k. A.</b>
<b>Stützpunkte:</b>	<b>k. A.</b>
<b>Schulsportwettbewerbe:</b>	<b>JA</b> - teilw. (Klassen 1 - 4)
<b>Lehrplan Ringen:</b>	<b>NEIN</b>
<b>Sportstudium:</b>	<b>NEIN</b>

## 3.2. Physiologische, motorische und soziale Auswirkungen des Ringens

Alle Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht Fähigkeiten und Fertigkeiten allgemeiner Art, die als Grundlage für das Ringen zu erweitern sind. Der (spielerische) Trainingskampf in frühem Stadium fördert die Suche nach eigenen Lösungswegen (Kreativität) und erfüllt das natürliche Bedürfnis von Schülerinnen und Schülern nach Bewegungsdrang, des Kräftemessens, Kontakt und des Vergleiches mit anderen.

Die Freude über das Gelingen einer bis dahin nicht beherrschten Technik, die Erfahrung eines von Fairness und Toleranz geprägten Verhaltens gegenüber den Mitmenschen ist wesentlicher Bestandteil eines komplexen Lernprozesses. Die motorischen Eigenschaften werden beim Ringen in einem ausgewogenen Maß geschult, das Herz-Kreislaufsystem besonders gut trainiert. Daher wird dem Ringen ein hoher Stellenwert in der Gesundheitserziehung zugeschrieben - eine Basis für lebenslanges Sporttreiben.

Pädagogisch vorbereitete sportliche Wettbewerbe dienen der Entwicklung von Fairness, Achtung des sportlichen Gegners und Bewältigung eigener Mißerfolge. Körperliche Auseinandersetzung ist Teil des kindlichen Lebens. Durch kanalisiertes Abreagieren von Aggressionen und durch körperliches Training entwickelt Ringen in besonderem Maß eine realistische Selbsteinschätzung, -disziplin und -sicherheit (sozialer Aspekt). Durch den hohen Aufforderungscharakter werden gehemmte Kinder zu mehr Aktivität angeregt und erfahren dadurch eine Stärkung ihres Selbstbewußtseins.

Im Rahmen der Regelkunde werden grundlegende Sicherheits- und Hygiene-Maßnahmen vermittelt, die dazu beitragen, Verletzungsgefahren zu vermeiden. Im frühen Schulkindalter (Kl. 1 - 3 / 6 - 8 Jahre) werden insbesondere Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination verbessert. Einfache Übungen mit und ohne dem Partner stehen im Vordergrund, spielerische Formen des Ringens werden durchgeführt.

Bei den 9 -10jährigen (Kl. 3 - 4) ergänzen sportartspezifische Grundformen das Übungsspektrum. Ab den 11jährigen rücken ringerische (ringtechnische) Handlungen mehr in den Vordergrund. Zielgerichtete Angriffs- und Verteidigungshandlungen, weitere Entwicklung der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauerfähigkeiten nehmen ab den 13jährigen (Kl. 7) breiteren Raum ein. Bei Schüler/innen die sehr spät dazustoßen ist darauf zu achten, dass die Grundlagen ggf. nachgeschult werden.

Hinsichtlich der Verletzungsgefährdung weist Ringen lt. Untersuchungen der Univ.-Klinik Heidelberg im Verhältnis zu vielen anderen Sportarten (z. B. Fußball, Handball, Leichtathletik, Basketball, Volleyball) niedrigere Verletzungshäufigkeiten auf.

Dem Praxisbericht „Ringen im Kindertagesheim“ von Nicole Schuncke ist zu entnehmen, daß sich bei Training und Wettkämpfen keines der Kinder verletzt hat und daß sie dabei fair miteinander umgegangen sind. Waldemar Jung stellte nach einem 11stündigen Unterrichtsvorhaben (8. Klasse Gymnasium) fest, dass „keine einzige, nicht einmal eine geringere Verletzung aufgetreten ist.“



In einer wissenschaftlichen Untersuchung jugendlicher Spitzenringer kam Prof. Dr. Atzesberger zu dem Ergebnis, daß bei jugendlichen Spitzenringern - selbst bei einem hohen Einsatzdurchschnitt (227 Kämpfe) - nur eine Minderheit von Verletzungen betroffen ist. Hervorgehoben wird das positive soziale Klima bei jugendlichen Ringern.

### 3.3. Lerninhalte

#### 3.3.1 Einführungskurs

Vorbemerkung:

Gemeinsame Grundschule gr./röm. und Freistil (Grundformen des Stand- und Bodenkampfes, Schrittformen, spezielle Kampfhaltung, Schnelligkeits- und Kraftaktionen, Gleichgewichtserhaltung- und -brechung, Gewandtheit, Wälz- und Schiebekampf in der Bodenlage, Arbeits-/Halteformen) und spielerisches Ringen.

	Alter (Jahre) (1 <sup>1</sup> ):				
	6-7	8-9	10-12	>12	
<b>Kenntnisse</b>					
Wissen um die					
- Bedeutung eines sorgfältigen Aufwärmprogrammes			+	++	+++
- Merkmale der Stilarten des Ringens		+	++	+++	+++
- einfache Punkregelungen	+	+	+++	+++	
- Verbote	+++	+++	+++	+++	
- Sicherheitsregelungen		++	+++	+++	+++
- Ernährung vor Training und Wettkampf	+	++	+++	+++	
- Verhaltensweisen in Bezug auf Hygiene (Körperpflege)		++	+++	+++	+++
- Abschätzung von Infektionsrisiken	+	++	+++	+++	
<b>Koordination:</b>					
- vorbereitende Einzelübungen		+++	+++	++	++
- vorbereitende Partnerübungen (Gleichgewichtsübungen, Zieh- und Schiebeübungen, Reaktionsübungen, Schnelligkeitsübungen)		+++	+++	++	++
- Kampfspiele	+++	+++	+++	+++	
<b>Konzentration</b>					
- mentales Training (planmäßig wiederholte Bewegungsvorstellung)		+	++	+++	+++
- autogenes Training (konzentrierte Selbstentspannung)		+	++	+++	+++
- Yoga-Übungen (Konzentration und Entspannung)	+++	+++	+++	+++	
- Bewegungsabläufe mit dem Partner		+	++	++	++
<b>Kräftigung der Muskulatur (z. B.):</b>					
- Liegestütze (aus Kniestellung)		+	++	+++	+++
- Turnerbrücke, Flachbrücke 	+	++	+++	+++	
- Stangenklettern/Klimmzüge	++	+++	+++	+++	
- Crunch 	++	+++	+++	+++	
<b>Ringens</b>					
- spielerisches Ringen		+++	+++	++	+
- Kniestand (knieend)	+	++	+	+	
- Einringen	-	+	+	++	
- Trainingskampf Boden	+	++	+++	+++	
- Trainingskampf Stand		+	++	+++	+++
- Turnier/Mannschaftskampf	+	+	++	++	
<b>Technik</b>					
- Kampfhaltung, Faßarten, Halteformen, Schrittformen		+	+	++	++

<sup>1</sup> Intensität/Umfang: +++ sehr hoch, ++ hoch, + gering

### 3.3.2. Fortgeschrittenenkurs

Vorbemerkung:

Die Übungen des Einführungskurses können wieder verwendet werden. Zusätzlich bieten sich die nachfolgend beschriebenen bzw. in Schwerpunkten veränderten Übungen und Lehrinhalte an.

	Alter (Jahre):		
	8-9	10-12	>12
<b>Kenntnisse</b>			
Wissen um die spezifischen Bestimmungen im Ringen, über			
- den Boden-/Standkampf, Kampfzeit und Unterbrechungsdauer		+	++
- die Alters-/Gewichtsklassen, Punktwertung		+	++
- Ernährung vor Training und Wettkampf	+	++	+++
- Vermeidung von gesundheitsschädigenden Gymnastikübungen		+	++
- Auswirkungen von Drogen/Doping	+	++	+++
<b>Koordination und Kondition</b>			
Die Übungen der Einführungsphase sind wieder zu verwenden. Zusätzliche Übungen:			
- Boden- und Hindernisturnen (Rad, Radwende, Stände)		+++	+++
- Kampfspiele	+++	+++	+++
- Abheben des Partners (Stand/Boden)		+	++
<b>Konzentration</b>			
- mentales Training (planmäßig wiederholte Bewegungsvorstellung)		+	++
- autogenes Training (konzentrierte Selbstentspannung)		+	++
- Yoga-Übungen (Konzentration und Entspannung)	+++	+++	+++
- Bewegungsabläufe mit dem Partner		++	++
<b>Kräftigung der Muskulatur</b>			
s. Einführungskurs			
- Flachbrücke	++	+++	+++
- Ringerbrücke		+	+
- Kraftgeräte (leichte Einstellungen/Gewichte)			+
<b>Ringen</b>			
- spielerisches Ringen.		+++	+++
- Einringen	+	++	++
- Trainingskampf in Boden/Stand	+++	+++	+++
- Turnier/Mannschaftskampf	++	+++	+++
<b>Technik</b>			
- Vervollständigung der Übungen des Einführungskurses		+++	++
- einfache Standgriffe (Schwunggriffe, Beinangriffe)	+	++	+++
- Griffe im Bodenkampf (Hebel, Ausheber, Beindurchzug, Spaltgriffe, Durchdreher)	++	+++	+++
- einfache Konteraktionen (abklemmen, wegrutschen, Gewichtsverlagerung) und Befreiung aus der Unterlage.		++	+++
<b>Taktik</b>			
- Vorbereitung auf den Wettkampf (Konzentration) Gegner, Wissen um die Vorzüge und Schwächen des Gegners und deren Bedingtheiten, Zielfestlegung)	++	+++	++++
- Einteilung der Kampfzeit, Fehlerbesprechung		+	++

### 3.3.3. Leistungskurs

Vorbemerkung:

Die Übungen des Einführungs- und Fortgeschrittenenkurses können wieder verwendet werden. Zusätzlich bieten sich die nachfolgend beschriebenen Übungen und Lehrinhalte an.

	Alter (Jahre):		
	10-12	13-14	>14
<b>Kenntnisse:</b> Wissen über			
- die Möglichkeiten und Grenzen der Gewichtsreduzierung	+	++	+++
- Belastbarkeit des Körpers (Muskeln, Sehnen, Gelenke)		+	++
- Ausgleichsübungen, vorbeugende Übungen (präventiv)		+	++
- Ernährung während der Wettkampfphase	+	++	+++
- Regenerationsphase		+	++
- den organisatorischen Ablauf bei Wettbewerben	+	++	+++
- die Bewertung bei Mannschaftskämpfen und Turnieren		+	++
<b>Kondition und Koordination</b>			
Die Übungen der vorangegangenen Phasen sind wieder zu verwenden. Zus. Übungen:			
- Akrobatik	+++	+++	+++
- Circuit-Training	+	++	+++
- konstruierter Trainingskampf, Serienringen, Dauerringen	+	++	+++
<b>Konzentration</b>			
- mentales Training (planmäßig wiederholte Bewegungsvorstellung)		++	+++
- autogenes Training (konzentrierte Selbstentspannung)		++	+++
- Yoga-Übungen (Konzentration/Entspannung)		+++	+++
- Bewegungsabläufe mit dem Partner		++	++
<b>Kräftigung der Muskulatur</b>			
s. Einführungs-/Fortgeschrittenenkurs, Ergänzung			
- Kraftgeräte (leichte Einstellungen/Gewichte)			+
<b>Ring</b>			
Zusätzlich zu Kondition und Koordination und Ringen im Fortgeschrittenenkurs			
- Wettkämpfe	+++	+++	+++
- Trainingskampf (mit Aufgabenstellungen wie z. B. spezielle Griffvorgaben im Angriffs- und Abwehrverhalten)	++	+++	+++
- Boden /Stand		+++	+++
<b>Technik</b>			
Vervollständigung der Übungen des Einführungs- und Fortgeschrittenenkurses. Neue Techniken:			
- Griffe mit hoher techn. Qualität (Würfe, Schleuder, Ausheber, Schrauben, Übersteiger, Griffkombinationen und Konteraktionen wie amerikan. Wende, Übertragen aus der Brücke)		+	++
- Besprechung von Fehlerursachen, Verbesserungsmöglichkeiten		+	++
<b>Taktik</b>			
Zusätzlich zum Taktikverhalten im Fortgeschrittenenkurs:			
- Vorbereitung auf den Wettkampf (Konzentration), Einstellung auf den Gegner, Wissen um die Vorzüge und Schwächen des Gegners und deren Bedingtheiten, Zielfestlegung)		+	++
- Verhalten in der Sicherheitszone	+	++	+++
- Verhalten bei Punktvorsprung-/Punktrückstand		+	++

## 3.4. Unterrichtsgestaltung

### 3.4.1. Allgemeine Grundsätze

Auch im Ringen gelten die üblichen Grundsätze zur Durchführung des Sportunterrichtes. Zusätzlich zu berücksichtigen sind folgende Punkte:

- 'gewollte' feste Partnerschaften (gleich schwer/groß)
- Anfänger auch mit Fortgeschrittenen trainieren lassen, dabei kämpft der Stärkere nicht mit vollem Einsatz gegen den Schwächeren (er ist Lehrer).

#### **Pädagogik/Psychologie**

- Ausbau von Toleranz (Toleranz als Verständnis für vereinzelt gegnerisches Fehlverhalten mit Recht auf Signalisierung des Überschreitens der Schmerzgrenze)
- Verarbeitung von Erfolgen und Mißerfolgen (Niederlagen) bei Training und Wettkampf durch Klärung der Ursachenfaktoren
- Betreuung von Anfängern
- Beschützen der Schwächeren durch die Stärkeren
- Aufbau des Gemeinschaftsbezuges (durch Mannschaftswettbewerbe)
- Aufbau eines Selbstwertgefühles als Grundlage für eine positive Lebenseinstellung
- Hinführen zu "positivem" Denken, dabei Chancen erfassen und nutzen lernen.
- Verzicht auf Raufhen als Mittel der Konfliktlösung.

Als geeignete **Lernorganisation** bieten sich an:

- der Frontalunterricht
- die Gruppenarbeit
- der Einzelunterricht (= paarweise mit festen/wechselnden Partnern).
- die Stationsarbeit

Zur Erreichung der Lernziele dient die Verwendung von **Hilfsmitteln** wie Turnmatten, Weichbodenmatten, und Ringermatten jeweils vorzugsweise in Verbindung mit einem Mattentuch. Bei der Anschaffung/Erweiterung von Sportgeräten können die regional unterschiedlichen Finanzierungsmöglichkeiten (z. B. Zuschüsse von Gemeinde/Stadt, Landkreis, Bezirk, Land und Elternbeirat) in Anspruch genommen werden.

#### **Lernzielkontrollen**

Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten (auch unter Wettkampfbedingungen) und der theoretischen Kenntnisse.

### 3.4.2. Spezifische Übungen

#### **Vorbereitende Übungen:**

Grätschsprung, Sprung - Bankstellung, Bock-Grätsche, Aus- Einsteigen, Langsitz (Hände fassen), Tankrolle, Rücksprung mit Drehehung (s. Zeichnung)

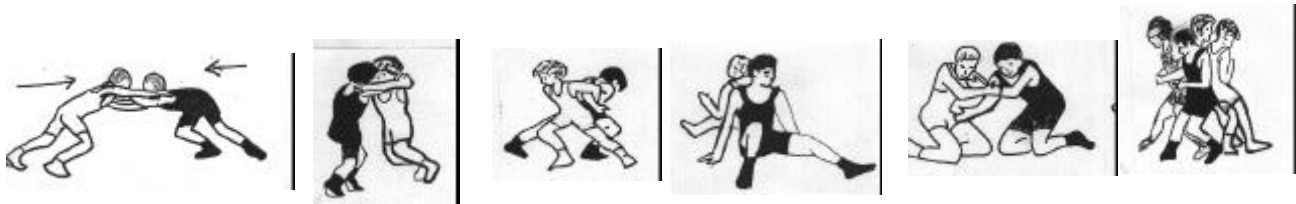
- Bodenturnen- und Hindernisturnen
  - . Rollen, Kippen, Überschlag, Rad, Radwende, Stände
  - . Klettern, Schaukeln, Balancieren



#### **Zieh- und Schiebeübungen (Partnerübungen):**

- Partner 1 zieht gegen den Widerstand von Partner 2
  - . fassen am Handgelenk von beiden Partnern
- Partner 1 versucht an Partner 2 vorbeizulaufen (P2 blockiert)
- Partner 1 schiebt Partner 2 (Toter Mann)
- Partner 1 läuft gegen den Widerstand von Partner 2 (P2 von vorne)
- Partner 1 läuft gegen den Widerstand von Partner 2 (P2 hält von hinten)

- u. s. w. (s. folgende Abb.)



**schieben  
schieben**

**ziehen**

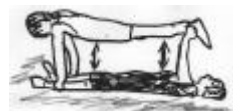
**ziehen**

**schieben**

**ziehen/schieben**

**Hebe- und Trageübungen**

- Auf und Nieder aus der Liegeposition
- Partner aus Bankstellung anheben
- Klettern um den Partner
- Auf und Nieder (Partner auf dem Rücken) →
- Rückenlage-Stemmen (Partner steht in
- Schubkarre (fassen an den Oberschenkeln)
- Geeignetes Spiel =====> Rettungsinsel



**(Partnerübungen):  
=====→**



Handflächen)

**Gleichgewichtsübungen mit und ohne Partner:**

- Diagonale Wippe am Boden (Rückenlage: Knie abwechselnd re/li. neben Kopf)
- Abgehobenes Bein von beiden Partner, hüpfen, Arme auf den Schultern
- Bewegen am abgehobenen Bein (s. Abb. 2)
- Balancieren auf einem Bein (s. Abb. 4)
- 'Toter Mann' im Stand (s. Abb. 3)
- Handstandgehen (mit Hilfe)
- Einhaken und Einsteigen (s. Abb. 4)
- Stemmen in Rückenlage



Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Abb. 4

**Reaktionsübungen**

- Schattenlauf
- Abklatschen - auf Kommando umschauen
- Geeignete Spiele =====> Simon, Hopp-Zack, 1-2



← Beinhakeln

**Rangeln in spielerischen Formen**

- Cowboyreiten (Untermann wirft Obermann ab)
- Hahnenkampf (1 Bein, Arme verschränkt) s. Abb.
- Raufball
- In den Rücken des Partners gelangen (s. Abb.)

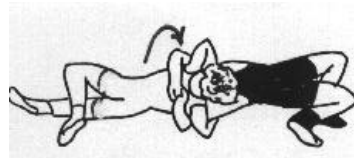


**Konzentrations-/Entspannungsübungen**

- Entspannungshaltung: 'Totenstellung', Liegen mit hochgelegten Beinen, Droschkenkutscherhaltung
- Lockeres vor- und rückschwingen eines Beines, auch mit Gegenbewegung der Arme
- entspannte Haltung - Konzentration - Zählen der Atmungsvorgänge

### - Ringkampfspezifische Übungen

- . schaukeln, rollen und wälzen (s. Abb.) auf der
- . Dreh- und Wendebewegungen →
- Imitation Armdrehschwung
- . Wende- Bankstellung -- Hüftdrehen in der wegrutschen
- Gewichtsverlagerung beim Durchdreher
- Ausgangs-Liegestütz
- Kipplage --> Kopf drehen
- Brückenübungen (s. a. 5. Techniken im Ringen)



Matte



Hocke,

### Sonstige Partnerübungen

- Ein- und Ausdrehen, Brücke (mit Händefassen), Grätsche - Brücke übersteigen,
- Bankstellung - Oberlage mit Brust auf Rücken, Ausgangsstellung => Pfiff=> Liegestütz,
- Ein- und Ausdrehen zur Kopfhüftschwung-Position
- Bein ausheben, Abheben - Absetzen, Pendeln, Ausheben,
- Abgehobenes Bein (s. Abb. links)
- Liegestütz-Fingerklopfen, Standkampf - Oberschenkelschlagen, Standbeinbelastung,
- seitlich Brückenschlagen,
- Liegestütz => Bankschiebekampf an den Schultern
- Bockspringen und durch Beine des Partners zurückkehren (s. Abb. re.)



### Übungen zur Kräftigung der Muskulatur

- Partner 1 muss Partner 2 hochheben und zur Linie tragen



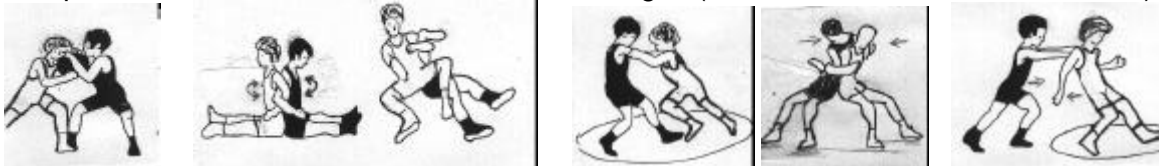
Partner abheben

- Stand: den an Beinen und Hüfte

- Boden: an der Hüfte

### Ringspiele

Kampf um den Ball, Rückenringen, Mattenverdrängen (mit einem oder mehreren Partnern)



Mattenverdrängen ist auch mit Mannschaften möglich (Variationen: nur Boden oder nur Stand)

### 3.4.3. Kleine Spielesammlung

#### Spiele mit geringem Aufwand (kleine Spiele)

##### Spiele ohne Geräte:

- Geteiltes Paar
- Rettungsinsel
- Krake
- Pantomimenspiel
- Kettenfangen
- Verzaubern
- Hopp-Zack
- Simon
- Labyrinth
- 1 - 2

##### Spiele mit 1 Ball:

- Klatschball
- Parteiball

##### Spiele mit mehreren Bällen (evtl. Langbank + Medizinbälle):

- Ballschlacht
- Treffball
- Balltreiben

##### Spiele mit 1 Kasten und 1 Ball:

- Burgball
- Versteckball

- Spiel mit Stoffstreifen:** - Stoffstreifensammeln

### Kurzerläuterung der Spiele

#### Ballschlacht

Über eine Raumabtrennung (Langbank) werden ständig sämtliche Bälle (nach Möglichk. pro Spieler ein Ball + 1 Ball bei gerader Teilnehmerzahl, der vom Trainer ins Spiel gebracht wird) in das gegnerische Feld befördert.

Spieldauer: Nach eigenem Ermessen festlegen.

Sieger: Gruppe mit den wenigsten Bällen in der eigenen Hälfte.

Wichtig: Nach dem Schlusspfeiff darf kein Ball geworfen werden (Strafball dazuaddieren).

#### Balltreiben

Medizinball in der Feldmitte wird durch Abwerfen immer mehr ins gegnerische Feld befördert. Sieger ist, wer den Ball ins gegnerische Feld gebracht hat.

#### Burgball

Der Ball liegt auf dem Kasten/Bock (fixiert durch Scheibenhantel). Der 'Burgwarter' versucht, den Ball gegen die werfenden Gegner (Kreisaufstellung) zu verteidigen. Ständiger Wechsel des Burgwarters.

#### Geteiltes Paar

Zwei Spieler versuchen, in Kontakt (Berührung) zu kommen, alle anderen Mitspieler drängen diese jedoch mit dem Körper (nicht mit den Armen) ab. Erlaubt ist auch, den Weg zu versperren.

#### Hopp-Zack

Wandseiten als Hopp-Zack bestimmen (z. B. Ostseite = Hopp; West = Zack).

Klatschen: 1 x = Bauchlage 2 x = Rueckenlage

Zahlen rufen: 2 = paarweise Gruppen bilden 3 = Gruppen zu 3 Personen bilden

4 = Gruppen zu 4 Personen bilden

wichtig: schnell zusammenschliessen

Weitere Variationen: Rucksack (Huckepack nehmen)

Befehle durcheinander rufen

Bei Fehler / der Letzte: eine Hallenrunde...

### **Kettenfangen**

Spiel beginnt mit 1 Fänger (abschlagen der Spielkameraden). Nach dem ersten Erfolg wird paarweise gejagt, bei einem weiteren Erfolg beginnt die Jagd zu dritt. Ist eine Dreiergruppe erfolgreich, werden zwei Gruppen gebildet (2 x 2). Es wird bis zum letzten "Freien" (Sieger) gejagt.

### **Klatschball**

Kreisaufstellung: Mittelman paßt zu - vor dem fangen muß geklatscht werden.

Fehler: nicht fangen, nicht klatschen, klatschen aber kein Ball.

Konsequenz: abknien, absitzen, ausgeschieden

Verbesserung dieser Position: z. B. durch Erfolg im Sitzen in Knieposition.

Sieger: Der letzte nicht ausgeschiedene Spieler.

### **Krake**

Start mit einem Jäger. Die 'abgeschlagenen' werden am gleichen Ort zur 'Krake' und können mit 'fangarmigen' Bewegungen weiter abschlagen. Sie bleiben aber am Ort (in Sitz- oder Kniestellung). Es wird bis zum letzten "Freien" (Sieger) gejagt.

### **Labyrinth**

Reihen- bzw. linienfoermige Aufstellung. Händefassung auf Zeichen des 'Dirigenten'. Wege öffnen für Hasen bzw. Erschwerung für Jäger. Blick immer zum Dirigenten.

### **Pantominenspiel**

Freies Laufen im Raum, auf Zuruf der Figur (Hase, Elefant, Vogel, Stier, Palme o. ä.) scheidet der letzte Mitspieler oder die letzte 3er-Gruppe aus - bis zum Sieger.

### **Parteiball**

Bildung von 2 Mannschaften. Der Ball wird sich untereinander ständig zugeworfen (freilaufen) und darf max. 3 Sekunden gehalten werden. Begrenzung des Feldes durch Linien (ggf. Einwurf für gegnerische Mannschaft). Spieldauer: Nach eigenem Ermessen festlegen.

Sieger: Ballbesitz bei Schlusspiff.

### **Rettungsinsel**

Eine "günstige Anzahl" (ca. 1/3 bzw. 1/4 der Gruppe) von Jägern versucht, Mitspieler abzuschlagen. Beim 'Transport' von liegenden Abgeschlagenen zur Rettungsinsel (Matten, Linien) können 'Freie' die Abgeschlagenen erlösen. Befinden sich 4 Retter bei einem Abgeschlagenen (2 an den Beinen, 2 an den Füßen), so dürfen diese nicht abgeschlagen werden.

Ziel: Keine freien Läufer.

### **Simon**

Die laut gerufenen Befehle dürfen nur ausgeführt werden, wenn der Befehl "Simon" erteilt wird.

Beispiele: Bauchlage, Rückenlage, Bankstellung, sitzen, laufen, Stop, Hocke, Stehen, u. s. w.

Fehler: Das kleinste Zucken wird als Fehler bewertet.

Variationen im Spiel:

- Sieger finden durch Ausscheidung
  - . wer zuckt oder den Befehl nicht ausführt scheidet aus bzw.
  - . der Langsamste scheidet aus.
- Strafe für zu langsames reagieren: Kniebeugen .....

### **Stoffstreifensammeln**

Spieler mit Stoffstreifen im Hosenbund hängend.

Aufgabe: Streifen des Mitspielers zu ergattern und am eigenen Hosenbund anbringen.

Die Verteidigung der Streifen ist nur mit dem Körper erlaubt - nicht mit den Händen.

Zeitdauer: Nach eigenem Ermessen.

Sieger: Spieler mit den meisten ergatterten Bändern.

### Treffball

Medizinbälle auf einer Langbank müssen abgeworfen werden. Sieger: Spieler mit den meisten Abwürfen

### Versteckball

Abwurfspiel durch Zuwerfen/Passen. Der 'Verstecker' ist abzuwerfen. Wechsel der Rollen.

### Verzaubern

Eine "günstige Anzahl" (ca. 1/3 bzw. 1/4) von Jägern (=Zauberer) versucht, die freien Läufer zu verzaubern (=steif stehenbleiben). Dies wird durch 'abschlagen' erreicht. Jeder "Verzauberte" kann durch einen "Freien" erlöst werden (durch die gegrätschten Beine gleiten oder abschlagen).

Spielende: alle FREIEN sind verzaubert.

### 1 - 2

In der Hallenmitte: Rückenlage, Sohle an Sohle mit Partner;

Bei Aufruf "Gruppe 1" (Partner = Gruppe 2) beginnt die Verfolgung. Gruppe 1 versucht die Wand zu erreichen, der Partner versucht sein Gegenüber 'abzuschlagen'

## 3.4.4. Techniken im Ringen als Schulsport

### Spielerisches Ringen (Merkmale):

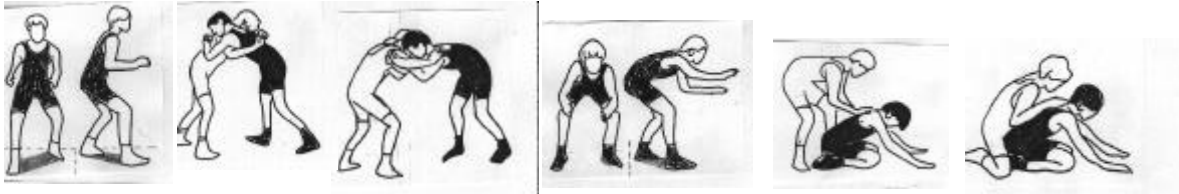
- keine (kaum) technischen Elemente
- Bewegung aus Freude und Lust
- Fürsorge für den Partner
- auch der Schwächere bekommt eine Chance
- Eigeninitiative

### Kampfhaltungen

gr./röm. /Stand

Freistil/Stand

Boden: Bankstellung (beide Stilarten)



Grundhaltung

Zwiagriff

Kampf-/Halteform

Grundhaltung

Bankstellung

### Brückenstellung (Verteidigungshaltung)

### Faßarten



Ringerbrücke

Flachbrücke

eigener Arm

gegnerischer Arm

## Bodenkampf

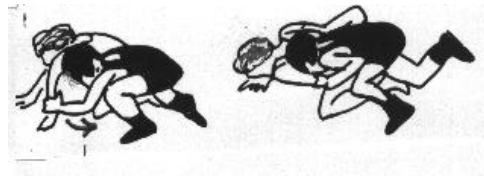
Angriffs- und Belastungspunkte

Armdurchzug, Hammerlock, seitlicher Aufreißer, Durchdreher, Ausheber seitlich

Angriff / Verteidigung, Neutrale Unterlage, Wegrutschen, Gewichtsverlagerung, Armzug mit Beineinsatz, Abklemmen, Amerikanische Wende, Oberlage, Unterlage, Brückenlage



**Halteposition in der Brückenlage schieben**



**Griffvorbereitung: Gegner in die Bauchlage**



**Aufreisser**



**Durchdreher (od. Überroller)**



**Armdurchzug**



**Abklemmen**



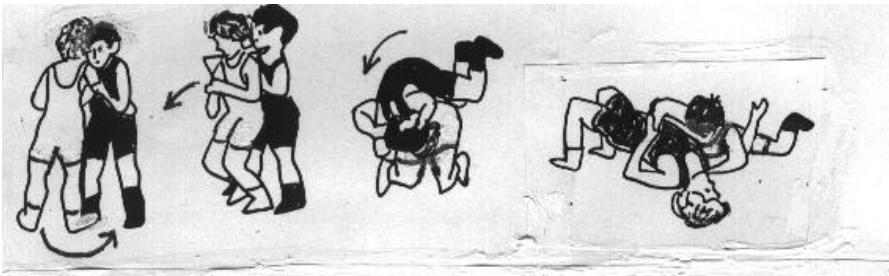
**Beindurchzug**

**Wälzkampf, Schiebekämpfe in der Unterlage**

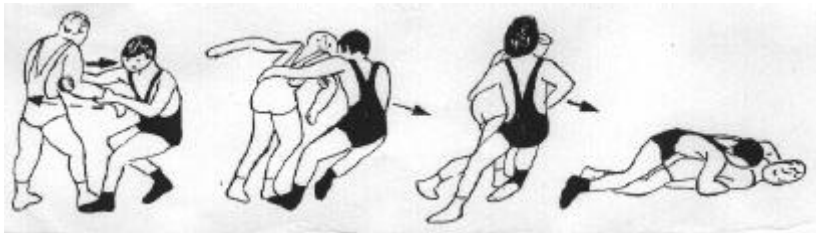


Gleichgewichtserhaltung und -brechung am Boden, Angriff: Belastung, Schub und Zug, Verteidigung: Ausgleichen, Verlagern, Blocken, Stützen und Bewegen  
 Brückenlage: Verharren, Verlagern, Drehen, Wälzen

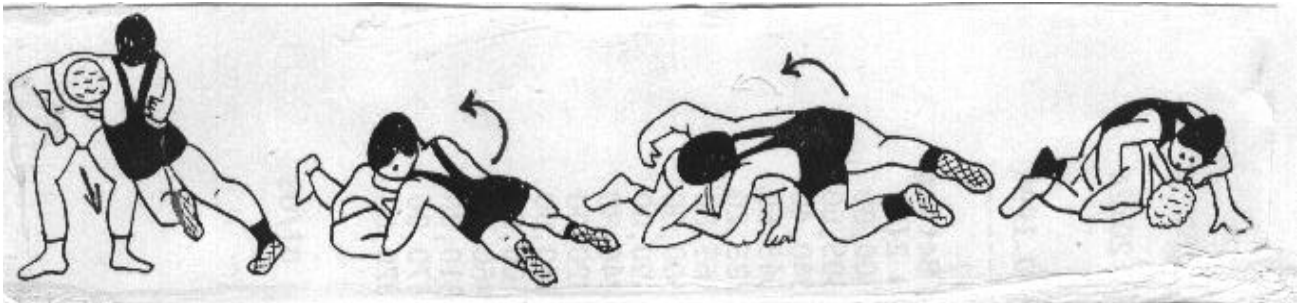
**Standkampf - gr./röm.**



**Armschwung (Schulterschwung)**

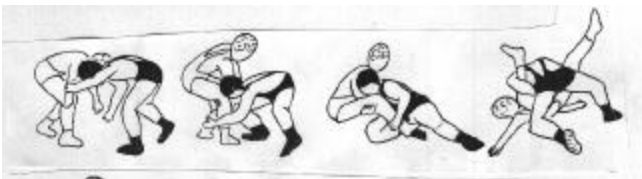


**Rumreisser**



**Runterreisser**

**Standkampf - Freistil**



**Angriffsvarianten: Beinangriff  
Angriff auf Fuß/Ferse (Knöchelgriff)**



**Unterachselwurf**



**Beinsteller**  
**Armsperre**



### 3.4.5. Beispiel für den Aufbau einer Unterrichtssequenz

Beispiel einer Unterrichtsverteilung (Minuten) im Einführungskurs (6-7 Jahre)												
Übungsstunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Min. ges.	Ant. %
Vorbereitung/Aufwärmen	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150	16,7
Kenntnisse	20	15	10		5					5	55	6,1
Übungen / Koordination	25	20	25	25	25	25	25	20	10	15	215	23,9
Konzentration	10	5	10	5	10	5	10	5	10	0	70	7,8
Kräftigung der Muskulatur	5	10	5	15	5	10	10	10	5	10	85	9,4
Ringen	0	5	5	10	10	15	10	20	30	20	125	13,9
Technik	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5,0
Spiel - Ausklang	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	155	17,2
Summe je Stunde (Min.)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	100

Beispiel einer Unterrichtsverteilung (Minuten) im Fortgeschrittenenkurs (8-9 J.)												
Übungsstunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Min. ges.	Ant. %
Vorbereitung/Aufwärmen	15	15	15	15	20	15	15	15	20	15	160	17,8
Kenntnisse	10	5	5		5				5	5	35	3,9
Übungen /Koordination	15	15	20	20	0	20	15	20	0	5	130	14,4
Konzentration	10	5	5	5	5	5	5	5	5	0	50	5,6
Kräftigung der Muskulatur	5	10	5	10	0	10	10	10	0	10	70	7,8
Ringen	10	10	10	10	35	10	15	10	35	20	165	18,3
Technik/Taktik	10	15	15	15	10	15	15	15	10	15	135	15,0
Spiel - Ausklang	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	155	17,2
Summe je Stunde (Min.)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	100

Beispiel einer Unterrichtsverteilung (Minuten) im Leistungskurs (10 - 12 Jahre)												
Übungsstunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Min. ges.	Ant. %
Vorbereitung/Aufwärmen	15	15	15	15	20	15	15	15	20	15	160	17,8
Kenntnisse	5	5							5	5	20	2,2
Übungen /Koordination	15	15	15	20	0	20	10	20	0	5	120	13,3
Konzentration	10	5	5	5	5	5	5	5	5	0	50	5,6
Kräftigung der Muskulatur	5	10	5	10	0	10	15	10	0	10	75	8,3
Ringen	15	10	10	10	35	10	15	10	35	20	170	18,9
Technik/Taktik	10	15	25	15	15	15	15	15	10	15	150	16,7
Spiel - Ausklang	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	155	17,2
Summe je Stunde (Min.)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	100

Je nach Schwerpunkt und Alter der Gruppe können Zeiten/Inhalte variiert werden.

## 4. Schulwettkämpfe

Schulwettkämpfe dienen vor allem der Talentsuche und der Motivation. Sie sollten wegen der Chancengleichheit bis auf Bezirksebene getrennt nach Anfängern und geübten Ringern durchgeführt werden. Bei Turnieren, an denen Anfänger beteiligt sind, sind Griffe wie Nackenhebel, Doppelnelson, Soublesse, Armschlüssel und Würfe über die Brust zu untersagen.

Stufen der Schulwettkämpfe:

- Schul-/Ortsebene
- Kreisebene (Kreismeisterschaft in Turnierform mit Mannschaftswertung)
- Bezirksebene in Turnierform (ggf. in Form von Mannschaftskämpfen)
- Landesebene (analog Bezirksebene).

Bei Einzelturnieren sollte **zuerst** gewogen und danach eine Einteilung nach Gewichtsklassen vorgenommen werden. Die Gewichtsdiﬀerenz innerhalb einer Gewichtsklasse sollte 10 % (Ausnahme die schwerste Kategorie) nicht überschreiten.

Als Wettkampfsystem kommt bei mehr als 5 Teilnehmern das „doppelte k.o.-System“ zur Anwendung, bei fünf und weniger Teilnehmern in einer Gewichtsklasse wird nach dem „nordischen System“ gerungen. Die Systeme sind für Einzel- und Mannschaftsturniere geeignet.

Für Schulvergleiche sind Mannschaftswettbewerbe anzustreben, bei geringer Teilnehmerzahl unterstützen Turniere den Trainingsprozeß.

## Wettkampfsystem im Ringen - 'nordisches' Schema für 2 - 5 Teilnehmer

**Wettbewerb:** Ringer-Kreismeisterschaften der Schulen im Musterkreis

Jungen WK II

Musterort

25.10.00

Otto-Hahn-Halle

Klasse: 58 kg

Freistil

Gegner

Ergebnis

Punkte

Start Nr.	Vorname/Name bzw. Schulbezeichnung	Verein/Schule Ort	Runde										Ergebnis				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Punkte	Rang			
1	Fritz Mustermann	Gymnasium Muster	PS 3:1	SN	PN 6:7	PN 2:8	Frei										
			2	4	5	0	4	0	3	0	-	0		4	5		
2	Johann Mustermeier	Realschule Burgstadt	PN 1:3	PS 15:4	PN 6:12	Frei	KRE6.00										
			1	2	3	3,5	5	0	-	0	4	1		6,5	3		
3	Bernhard Meier	Hauptschule Klein	ÜPS 15:0	PN 1:15	Frei	PS 8:2	SS 1.50										
			4	4	2	0	-	0	1	2,5	5	4		10,5	1		
4	Reinhard Müller	Gesamtschule Haupt	ÜPN 0:15	Frei	PS 7:6	PS 18:9	KRE										
			3	0	-	0	1	2	5	3	2	0		5	4		
5	Otto Huber	Gymnasium Ober	Frei	SS 2.50	PS 12:6	PN 19:8	SN										
			-	0	1	4	2	2,5	4	0	3	0		6,5	2		

### Ergebnisse

Rang	Vorname/Name bzw. Schulbezeichnung	Verein/Schule Ort	Start-	Pkt.
			Nr.	
1	Bernhard Meier	Hauptschule Kleinfeld	3	10,5
		Gymnasium Oberstadt	5	6,5
2	Otto Huber	Gymnasium Oberstadt	5	6,5
		Realschule Burgstadt	2	6,5
3	Johann Mustermeier	Realschule Burgstadt	2	6,5
		Gesamtschule Hauptberg	4	5
4	Reinhard Müller	Gesamtschule Hauptberg	4	5
		Gymnasium Musterstadt	1	4
5	Fritz Mustermann	Gymnasium Musterstadt	1	4
		Gymnasium Musterstadt	1	4

### Punktwertung:

- Sieg mit vorzeitigem Kampfbende 4,0
- Punktsieg (Differenz 12 - 14 Pkt.) 3,5
- Punktsieg -Differenz 9 - 11 Pkt. 3,0
- Punktsieg -Differenz 5 - 8 Pkt. 2,5
- Punktsieg -Differenz 1 - 4 Pkt. 2,0
- Sieg durch Kampfrichterentscheid 1,0
- Niederlage 0

Kampffolgen beim nordischen Turnier:				
	5 Teiln.	4 Teiln.	3 Teiln.	2 Teiln.
Runde 1:	1 - 2 3 - 4 5 - F	1 - 2 3 - 4	1 - 2 3 - F	1 - 2
Runde 2:	5 - 1 2 - 3 4 - F	1 - 3 2 - 4	3 - 1 2 - F	
Runde 3:	4 - 1 5 - 2 3 - F	1 - 4 2 - 3	3 - 1 2 - F	
Runde 4:	3 - 1 4 - 5 2 - F			
Runde 5:	2 - 4 3 - 5 1 - F			

Bei Punktgleichheit entscheidet der direkte Vergleich über die Rangfolge.

Abkürzungen:

WK = Wettkampfklasse,

SS = Schultersieg, SN = Schulterniederlage,

PS = Punktsieg, PN = Punktniederlage

ÜPS = überlegener Punktsieg, ÜPN = überlegene Punktniederlage

KRE = Kampfrichterentscheid

### Wettkampfsystem für mehr als 5 Teilnehmer - Hauptrunde

## 5. Elterninformation

**Nachfolgend ein überaus erfolgreiches Beispiel bei der Gewinnung von Nachwuchsringern.**

---

### **Volksschule Bindlach Grund- und Hauptschule**

An die Eltern  
unserer Schülerinnen und Schüler der Grundschule

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass wir unseren Grundschulern ab sofort ein attraktives zusätzliches Angebot machen können. In Zusammenarbeit mit dem ASC Bindlach e. V. wurde eine

### **Sportarbeitsgemeinschaft für olympisches Ringen**

gegründet, zu der alle interessierten Mädchen und Buben der Jahrgangsstufen 1 - 4 herzlich eingeladen sind.

Ringen, eine der ältesten Sportarten überhaupt, zeichnet sich vor allem durch einen äußerst fairen Umgang miteinander aus. Gründlich vorbereitet durch viele turnerische Übungen und spezielle Techniken dürfen die Kinder langsam ihre Kräfte bei streng reglementierten und kontrollierten ersten, vereinfachten Ringkämpfen messen. Die Verletzungsgefahr liegt dadurch weit unter der anderer Sportarten, wie z. B. Fußball.

**Dieses Angebot ist völlig unverbindlich und kostenlos.** Da es sich um eine **Schulveranstaltung** handelt, sind alle Teilnehmer über die Schule unfallversichert.

Das Training findet statt jeweils am

**Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Bärenhalle.**

Wir beginnen erstmals am 20. März 2000 und würden uns freuen, möglichst viele Kinder begrüßen zu können.

Mit freundlichen Grüßen

Hager  
Rektor

.....Bitte diesen Abschnitt abtrennen und bis 15. März 2000 an die Schule zurückgeben  
.....

Anmeldung

Name des Kindes, Klasse: \_\_\_\_\_

Mein/Unser Kind soll an der Sportarbeitsgemeinschaft für olympisches Ringen teilnehmen.

Meine/unsere Telefonnummer für Rückfragen: \_\_\_\_\_

---

Datum

---

Unterschrift d. Erziehungsberechtigten

# Literaturhinweise

- ALTROCK, H., Ringen und Schwerathletik, Berlin 1924, Hrsg. DIEM/Mallwitz/Neuendorff Band 4
- AUERSWALD, Fabian von, Ringer-kunst 1539, Verlagsgesellschaft mbH Weinheim, ISBN 3-527-17596-2
- ATZESBERGER, Michael, Prof. Dr. (Dipl. Psychologe, Dipl. Heilpädagoge), Ringen als Schulsport? - Eine Zusammenfassung für den Bayerischen Ringer-Verband (1990)
- ATZESBERGER, Michael, Zusammenfassung einer sportpsychologischen Untersuchung - Jugendringer, was sind das für Jugendliche? (Thyrnau 1992), Verlag der Ringer, Niedernberg
- ATZESBERGER Michael: Einführung in die Tiefenpsychologie und Kinder-psychotherapie, Berlin 1980
- ATZESBERGER/FREY: Verhaltensstörungen in der Schule, Stuttgart, 1978
- BLEIBRUNNER, H., Das Landshuter Ringerbuch von Hans Wurm, Süddeutscher Verlag, München 1989
- BRAUN, K. (Schulleiter): Ringen im Differenzierten Sportunterricht am Graf-Münster-Gymnasium Bayreuth, Der Ringer Nr. 7/1998, S. 22, Verlag Der Ringer
- CUBE, F.v. & ALSHUT, Fordern statt verwöhnen. (S. 196) Die Erkenntnisse der Verhaltensbiologie in Erziehung und Führung, München: Piper-Verlag, ISBN 3-492-10949-7
- DIEM, L. Bewegungsspiele mit Kindern, Frankfurt 1979, Rohwolt-Verlag (S. 50)
- DÜRER, Albrecht, Das gesamte graphische Werk 1471 - 1528, Verlag Rogner & Bernhard, München 1971
- DÜRER, Albrecht, Selbstverteidigungspraktiken a. Albrecht Dürers Fechtbuch in Chronik alter Kampfkünste, Berlin 1981
- FUNKE, Jürgen (Prof.f.Sportwissenschaft, Hamburg), Raufen und Ringen - in sportpädagogik 4/88, 12. Jg., Friedrich-Verlag, Velber
- FRANK; W.: Rücksichtsvoll kämpfen lernen, sportpädagogik 4/88
- GAMBER Paul, Dr. phil., 1989, Gruppendynamik 20. Jahrg. Heft 2, S. 175-189 (Rauf- und Kampfspiele bei Kindern aus der Sicht der Vergleichenden Verhaltensforschung), Mai 1989, Verlag Leske+Budrich, Opladen
- GAVIN, Dr. James, Welcher Sport für wen?, BLV, München 1989, ISBN 3-405-13634-2
- GERR Rudolf L. C., Ringen - Raufen als psychomotorisches Bildungs- und Erziehungsmittel, Pädagogische Praxis, Verlag modernes lernen, Dortmund 1982, Best. Nr. 2103, ISBN 3-8080-0032-5
- HAUG-SCHNABEL, Gabriele, Dr. (Forschungsgruppe Verhaltensbiologie, Univ. Freiburg) Biologen in unserer Zeit 5/94
- KLUG, Werner, Der freie Ringkampf, Wilhelm-Limpert-Verlag, Frankfurt 1967, Verlags-Nr. 406,
- LANDESPORTBUND NORDRHEIN WESTFALEN, Rahmenkonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport - Band 12 Ringen, Wiesbaden 1998, ISBN 3-7853-1604-6
- LANGENFELD s. RÖTHIG
- JUNG, W.: Vom Rangeln zum Ringen, sportpädagogik 4/88, S. 47-53
- KNEBEL, Karl-Peter, Funktionsgymnasti, Rohwolt-Verlag, Hamburg 1989, ISBN 3 4999 17628 9
- NEUDORFER/MARGRAF; Ringen im Differenzierten Sportunterricht, Bayerischer Ringer-Verband, München, 1989, Druck: Sacher GmbH, Niedernberg
- PLATON: Nomoi (Gesetze) (Sämtl. Werke), Hg. E. GRASSI, W. HESS, Übers. H. MÜLLER u.a. Rohwolt 1957
- POLIAKOFF, Michael B. Kampfsport in der Antike, Artemis Verlag, München 1989, ISBN 3-7608-1015-2
- PEUKERT/TÜNNEMANN, Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, IAT/DRB 1995
- RAJKO, Petrov, Prof., Principles of free-style wrestling for children and adolescents, Federacion Espanola de Lucha
- RAJKO, Petrov, Prof., Lutte libre et Lutte greco-romaine, FILA, Lausanne 1984
- RAJKO, Petrov, Prof., L'ABC de la Lutte, FILA, Lausanne 1995
- RIEDER H., Prof. Dr. bei GERR (in Pädagogische Praxis - Ringen - Raufen als psychomotorisches Bildungs- und Erziehungsmittel).
- RIEDER, H.; Warum sind Ringen und Raufen im Vorschul- und Schulsport heute verpönt?, Motorik 4/1980, Hofmann Verlag Schorndorf
- RIEGER, Bernhard: Zulassungsarbeit zur wissenschaftl. Prüfung für das Lehramt an Realschulen in Bayern, Erlangen 1999
- RÖTHIG et al. (Hg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1983
- BERNETT: GUTS MUTHS J.Ch.F., S. 157-158
- LANGENFELD: Antike Athletik, S. 37-38 - LANGENFELD: Antike Sportstätten, S. 36
- ROTHERT, Horst, Ringen für Einsteiger, Berlin Sportverlag 1994, ISBN 3-328-00636-2
- ROTHERT Dr. Horst/TEPPER, Willi, Manuel des Prises fondamentales de Lutte pour enfants, FILA, Lausanne 1988
- RUDOLPH, W.: Olympischer Kampfsport in der Antike, Akademie-Verlag, Berlin 1965
- SCHERER, Karl Adolf; Hundert Jahre Ringen in Deutschland, Verlag Der Ringer, Niedernberg 1991
- SCHUBERT, Sonja: Prüfungsarbeit für das Lehramt (Primarstufe), Aachen 2000
- SCHUNCKE, Nicole: Praxisbericht 'Ringen im Kindertagesheim', Bremen-Lüssum 1989, Auszüge veröffentlicht in 'Der Ringer' 3/2000, Verlag Der Ringer, Niedernberg
- STOLZ Albert./ENDRES Chr., Die moderne Ringkampf-Kunst, Verlag der Jll. Athletik-Sportzeitung, München 1902
- SWADDLING Judith, The Ancient Olympic Games, London 1992, ISBN 0-7141-2002-2
- TEXIER, A.: Kampfspiele (Primärstufe), sportpädagogik 4/88,
- THE ATHLETIC INSTITUTE, Coaching U.S. Kids Wrestling, Palm Beach, Florida 1979
- UMMINGER, Walter: Die Chronik des Sports, Chronik-Verlag, Dortmund 1990. ISBN 3-611-00113-9
- WEINMANN (Hrsg.): Chronik alter Kampfkünste 1443 - 1674, Weinmann Verlag Berlin, 2. Auflage 1981, ISBN 3 387 8920318
- WILSDORF H., Ringkampf im alten Ägypten, Würzburg 1939

## Adressen im Schulsport

**Deutscher Ringer-Bund e. V.**, Josef-Karl Neudorfer, Nymphenburger Str. 180, 80634 München  
Tel./Fax: (089) 16 36 34 (p.), E-Mail: NeudorferJ@AOL.com - Internet: [www.Ringen-aktuell.de](http://www.Ringen-aktuell.de)

### Schulsportreferenten der Ringer-Landesverbände:

#### Baden-Württemberg

Nordbaden  
Siegbert Schuhmacher  
Kettler Str. 7,  
68752 Waghäusel-Wiesental  
Tel. (07254) 45 96

Südbaden  
Klaus Riesterer  
Ittnerstraße 15,  
79111 Freiburg  
Tel./Fax: (0761) 44 34 33  
E-Mail: RiestiKlaus@aol.com

Württemberg  
Eckhard Fehrenbach  
Wanne 6/1,  
78733 Aichhalden  
Tel./Fax: (07422) 537 13

#### Bayern

Gernot Kamm  
Steingartenweg 13  
95463 Bindlach  
Te./Fax: (09208) 572 70 (p.)

#### Berlin

Gerd Remus  
Vesaliusstr. 78  
13187 Berlin  
Tel./Fax:(030) 47 55 53 19 (p.)

#### Brandenburg

Horst Vogelsang  
Kirschallee 52  
15236 Lebus  
Tel. (03604) 51 82 (p.)

#### Bremen

N.N.

#### Hamburg

N.N.

#### Hessen

N.N.

#### Mecklenburg-Vorpommern

Olaf Tammert  
Wolgaster Str. 130 c  
17489 Greifswald  
Tel. (03834) 51 24 34 (p.)  
Fax: (03834) 51 24 35

#### Niedersachsen

Karl-Heinz Franke  
Robert-Scott-Weg 12  
26389 Wilhelmshaven  
Tel. (04421) 812 74,  
Fax: (04421) 826 98  
E-Mail: kfranke@extern-fh-wilhelmshaven.de

#### Nordrhein-Westfalen

Peter Kettler  
Frennetstraße 10  
52076 Aachen  
Tel./Fax: (02408) 95 81 81(p.)

#### Rheinland-Pfalz:

Walter Pangsy  
Auf der Ochsenhell 38  
56072 Koblenz  
Tel./Fax: (0261) 238 80

#### Saarland

Jürgen Bick  
Zum Gesehr 8  
66557 Illingen  
Tel. (06825) 44309

#### Sachsen

Dr. Andreas Türk  
Ricarda-Huch-Str. 11  
08062 Zwickau  
Tel. (0375) 783752

#### Sachsen-Anhalt

Bernd Radschunat  
Hamelner Str. 13  
06126 Halle  
Tel./Fax: (0345) 690 00 70 (p.)

#### Schleswig-Holstein

N.N.

#### Thüringen

Lothar Rusner  
R. Luxemburg Str. 19  
99510 Apolda  
Tel. (03644) 56 31 51 (d.)

## Impressum

### Über spielerische Zweikampfformen zum Ringen im Schulsport

Herausgeber: Deutscher Ringer-Bund e. V.  
Radaktionsleitung/Layout: Josef-Karl Neudorfer  
Redaktion: Gernot Kamm, Ruth Kamm, Josef-Karl Neudorfer, Klaus Riesterer  
Zeichnungen: Anita Neudorfer (Abdruck mit freundlicher Genehmigung)  
Mitarbeit: Roswitha Ehinger, Peter Kettler, Norbert Kreh, Paul Schneider, Dr. Andreas Türk

© 2000 Copyright Josef-Karl Neudorfer - Layout überarbeitet [www.stefan-kinateder.de](http://www.stefan-kinateder.de)  
2. Auflage Stand: August 2000