



Barth/Ruch

# ICH TRAINIERE RINGEN

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



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

**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](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# ..... Inhalt

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

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

**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.

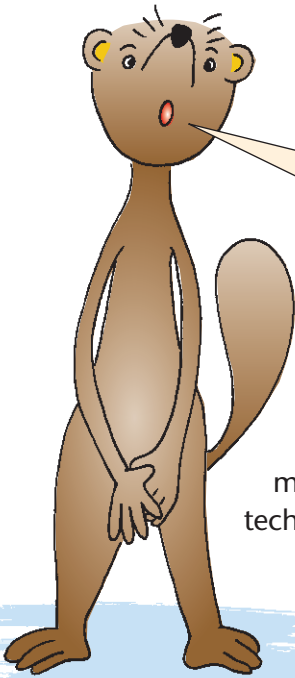
Ringkämpfer sind oft das Motiv für Gemälde bedeutender Maler. Zwei Beispiele sind auf diesen ungarischen Briefmarken abgedruckt.



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.*



## So ist das Ringen organisiert



Der **Deutsche Ringer-Bund e. V. (DRB)** wurde 1972 gegründet. Der Hauptsitz ist in Dortmund. Der DRB ist der Hauptverband aller Landesverbände der einzelnen Bundesländer. Er ist für den Nachwuchs, die Spitzenringer, die Trainingspläne, die Ausbildung der Trainer und die Organisation der Wettkämpfe verantwortlich.

Das Leitbild des DRB:

### Siegen

Der Leistungssport wird gefördert und deutsche Ringer sollen an die internationale Spitze geführt werden.

### Kämpfen

Auf der Grundlage der Tradition wird der Ringkampf gefördert und modernisiert.

### Brücken bauen

Der DRB kümmert sich auch um gesellschaftliche und erzieherische Aufgaben. Auch der Schul- und Freizeitsport ist wichtig.

Der internationale Verband aller Amateurringer ist die **FILA (Fédération Internationale des Luttes Associées)**. Die Gründung war 1912 in Stockholm. Heute ist sein Sitz in Lausanne. Der DRB ist Mitglied der FILA, der insgesamt 177 nationale Verbände angehören. Die FILA veranstaltet viele internationale Wettkämpfe. Dazu zählen vor allem auch Europa- und Weltmeisterschaften für Senioren und Junioren und die Olympischen Spiele.



*Willst du noch mehr Informationen haben, dann schau doch mal ins Internet, z. B. unter [www.ringen.de](http://www.ringen.de) oder [www.fila-official.com](http://www.fila-official.com).*

## Gewichtsklassen

Auch ein kleinerer, leichterer Ringer hat gute Chancen, einen viel größeren und schwereren Angreifer auf die Matte zu legen. Wenn aber der Gegner auch ein gut ausgebildeter Ringer ist, der die Technik im Stand- und Bodenringen beherrscht, ist es kaum möglich. Deshalb gilt für Meisterschaften eine offizielle Einteilung in Gewichtsklassen. Da es dabei immer mal wieder Veränderungen gibt, frage deinen Trainer.

**Notiere hier deine aktuelle Gewichtsklasse!**



	Alter	Kampfzeit	Gewichtsklassen in kg
D-Jugend	9-10	3 x 2 min 30 s Pause	23, 25, 27, 29, 31, 34, 38, 42, 46, 54
C-Jugend	11-12	3 x 2 min 30 s Pause	29, 31, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63
B-Jugend	13-14	3 x 2 min 30 s Pause	34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76
A-Jugend (Kadetten)	15-17	3 x 2 min 30 s Pause	42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100
Weibliche Schüler C/D	9-12	3 x 1 min 30 s Pause	Maximal 12 Gewichtsklassen, die nach dem Wiegen festgelegt werden
Weibliche Jugend	13-17	3 x 2 min 30 s Pause	35, 38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 70

Oft werden die Gewichtsklassen an die Teilnehmer angepasst und manchmal kämpfen in einem Wettkampf auch die Mädchen gegen die Jungen.

**Mit wechselnden Partnern aus unterschiedlichen Gewichtsklassen lernst du am besten.**

