

RINGEN FÜR SCHÜLER

Ringen — das hat bei Erwachsenen und Kindern etwas mit der Lust zu tun, seine Kräfte in fairer Weise mit anderen zu messen. Der Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen zeigt sich auch immer wieder in kleinen Zweikämpfen untereinander. Ringen ist ein Sport, der dieses Bestreben aufgreift und diese Zweikämpfe in geregelte Bahnen lenkt sowie Respekt und verantwortliches Verhalten gegenüber dem sportlichen Partner fördert.



Ringen—eine faire Sportart

Für die Ausübung des Ringkampfes sind partnerschaftliches und verantwortungsvolles Verhalten gegenüber dem Training- bzw. Wettkampfpartner sehr wichtig. Daher sind wie bei den meisten anderen Sportarten Regeln eine grundlegende Voraussetzung.

Diese Regeln zielen grundsätzlich darauf ab, den Gegner mit einer Technik (z.B. durch einen Wurf) vom Stand in die Bodenlage zu bringen. In der Bodenlage wird dann versucht, den Gegner durch verschiedene Techniken zu drehen bzw. ihn dabei in Rückenlage auf der Matte zu fixieren.



Die einzelnen Techniken werden von den Kampfrichtern bewertet. Die Wertungen werden in den einzelnen Kampfunden addiert und bestimmen den jeweiligen Rundensieger.

Im Jugendbereich müssen die Ringer für einen Sieg zwei Kampfunden für sich entscheiden. Eine Ausnahme hierzu ist der Schultersieg. Hierbei gelingt es, den Gegner mit beiden Schultern auf der Matte festzuhalten und ist das oberste Ziel des Ringers. Er führt immer zum sofortigen Sieg und beendet den Kampf (unabhängig vom Punktestand und der verbleibenden Kampfzeit).

Stilarten:

Griechisch-römischer Stil:

Hierbei sind die Griffmöglichkeiten eingeschränkt, es sind nur Griffe oberhalb der Gürtellinie erlaubt.

Freistil:

Hier sind Griffe am ganzen Körper erlaubt, d.h. es können auch Aktionen / Techniken mit oder zu den Beinen ausgeführt werden.

Wettkämpfe:

Für Jungen und Mädchen werden getrennt nach Altersgruppen und Gewichtsklassen Turniere und Meisterschaften als Einzelwettkämpfe ausgetragen.

Daneben besteht für Mannschaften ein Ligensystem, bei denen Vereine in unterschiedlichen Leistungsklassen geordnet, gegeneinander antreten.

RINGEN FÜR SCHÜLER

Schnuppertraining / Anfängerkurs

Wer? Jungen und Mädchen
ab Jahrgang 1999 und älter

Wo? Turnhalle Hildegardisgymnasium
(Lindauerstr. 22, 87435 Kempten)

Wann? Freitag
17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Wo? Schulturnhalle Sulzberg (Halle B)

Wann? Dienstag
17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Ausrüstung: T - Shirt, Trainingshose (lang), Turnschuhe

Was ist Ringen?

Ein fairer Kampfsport für Jungen und Mädchen, der den ganzen Körper trainiert und kräftigt

Ein Sport, der Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen schult

Eine Sportart mit vielen technischen Elementen, Griffen und Würfen, die es auch einem körperlich Schwächeren erlaubt, sich im Wettkampf zu behaupten

Ein Sport, der neben den körperlichen Anforderungen auch taktische Fähigkeiten und mentale Stärke fördert

Eine Sportart, die für Anfänger (und auch später) keine teure Ausrüstung erfordert

Eine olympische Sportart mit großer Tradition und einer Jahrtausende alten Geschichte.

