

# Inhalt

<b>1 Zielsetzung der Rahmentrainingskonzeption</b>	<b>11</b>
<b>2 Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung“</b>	<b>14</b>
<b>3 Leistungsbestimmende Merkmale und Leistungsentwicklung</b>	<b>20</b>
3.1 Die Besonderheiten der Sportart Ringen	20
3.2 Die Merkmale der unterschiedlichen Altersstufen	27
3.3 Grundlegende Informationen der Biomechanik und Bewegungslehre als Basis technisch-taktischer Angriffs- und Verteidigungshandlungen	30
3.3.1 Die Mechanik	30
3.3.2 Die Dynamik	31
3.3.3 Die Statik	32
3.3.4 Die Kinetik	36
3.3.5 Das Schaffen und Ausnutzen von günstigen mechanischen Bedingungen für den Angriff und für die Verteidigung	43
3.3.6 Die Phasenstruktur einer technisch-taktischen Angriffshandlung im Ringen	51
3.4 Fachsprache im Ringkampfsport	53
3.4.1 Vereinbarungen für die Beobachtung und Beschreibung technisch-taktischer Handlungen im Ringen	56
3.4.2 Definitionen von wichtigen Fachbegriffen für die Sportart Ringen aus der Literatur	79
<b>4 Didaktische und methodische Orientierungen für das Nachwuchstraining im Ringen</b>	<b>84</b>
4.1 Grundorientierungen	84
4.2 Einheit von Ausbildung und Erziehung	86
4.3 Vielseitigkeit und Spezialisierung im sportlichen Training	87
4.4 Einheitlichkeit und Differenzierung des Ringkampftrainings	89
4.5 Akzentuierung statt Zyklisierung	91
4.6 Trainingsprinzipien für Kinder und Jugendliche im Leistungssport	92

<b>5</b>	<b>Modell der Talentsuche und -förderung im Ringen</b>	<b>97</b>
5.1	Beschreibung der bestehenden Trainingsstrukturen im Ringen	97
5.2	Erkenntnisse und Defizite	100
5.3	Überblick über das System des langfristigen Leistungsaufbaus in der Sportart Ringen	102
<b>6</b>	<b>Rahmenrichtlinien für die einzelnen Ausbildungsstufen</b>	<b>104</b>
6.1.	Erste Ausbildungsstufe – Grundausbildung – Altersstufen: 6–8 Jahre; 9–10 Jahre	105
6.1.1	Die Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit in der Grundausbildung	108
6.1.2	Die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit in der Grundausbildung	109
6.1.3	Die Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit in der Grundausbildung	112
6.1.4	Die Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit in der Grundausbildung	117
6.1.5	Lernerfolgskontrollen für die Grundausbildung	118
6.1.6	Empfehlungen für die Starterlaubnis bei Regelwettkämpfen	120
6.2	Zweite Ausbildungsstufe – Grundlagentraining – Altersstufe: 11–12 Jahre	121
6.2.1	Die Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit im Grundlagentraining	123
6.2.2	Die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit im Grundlagentraining	124
6.2.3	Die Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit im Grundlagentraining	126
6.2.4	Die Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit im Grundlagentraining	131
6.2.5	Lernerfolgskontrollen für das Grundlagentraining	134
6.2.6	Kriterien für die Sichtung (Altersstufe 11–12 Jahre)	135
6.3	Dritte Ausbildungsstufe – Aufbautraining – Altersstufen: 13–14 Jahre; 15–16 Jahre	136
6.3.1	Die Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit im Aufbautraining	139
6.3.2	Die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit im Aufbautraining	141
6.3.3	Die Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit im Aufbautraining	143
6.3.4	Die Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit im Aufbautraining	149
6.3.5	Lernerfolgskontrollen im Aufbautraining	152
6.3.6	Kriterien für die Aufnahme in den Perspektivkader und Landeskader D bzw. den Bundeskader D/C	153

6.4	Vierte Ausbildungsstufe – Leistungstraining – Altersstufe: 17–20 Jahre	155
6.4.1	Die Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit im Leistungstraining	158
6.4.2	Die Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit im Leistungstraining	163
6.4.3	Die Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit im Leistungstraining	165
6.4.4	Die Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit im Leistungstraining	170
6.4.5	Lernerfolgskontrollen im Leistungstraining	173
6.4.6	Kriterien für die Aufnahme in den Landeskader D und Landesleistungskader LLK	173
<b>7</b>	<b>Begleitende Maßnahmen</b>	<b>176</b>
7.1	Pädagogische und soziale Betreuung	176
7.2	Medizinische Betreuung	177
7.3	Ernährungsberatung und Gewichtsregulation	178
7.4	Das Anti-Doping-Regelwerk in Deutschland	182
<b>8</b>	<b>Das Wettkampfsystem im Ringen</b>	<b>187</b>
8.1	Beschreibungen der Strukturen	188
8.2	Erkenntnisse und Defizite	190
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>197</b>
<b>10</b>	<b>Anhang</b>	<b>200</b>
I	Zuordnung der Trainingsschwerpunkte zu den Trainingsbereichen mit inhaltlichen Vorgaben der unterschiedlichen Ausbildungsstufen (Abb. 65)	201
II	Übersicht der Inhalte für die energetisch-konditionelle Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Altersstufen (Abb. 66)	202
III	Die Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit im Leistungstraining und Hochleistungstraining – Belastungsmodell im Ringen (Abb. 67)	203
IV	Die Entwicklung der Kraftfähigkeiten I – III (Abb. 68; 69 und 70)	204
V	Übersicht für die Inhalte der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Ausbildungsstufen (Abb. 71)	205
VI	Lerninhalte für die technisch-taktische Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Ausbildungsstufen (Abb. 72)	206