

Inhalt

Vorwort Manfred Werner 8

1 Zielsetzung der Technikkataloge 10

2 Technik im leistungsstrukturellen Bezug 14

 2.1 Leistungsstruktur und Sportartengruppen 14

 2.2 Technik innerhalb der Leistungsstruktur 17

 2.3 Technische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten als technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen 19

 2.4 Koordinative Merkmale der Technik im Ringen 21

3 Trainingsmethodische Grundsätze des Techniktrainings 22

 3.1 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum Ausprägungsgrad
 der energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen 22

 3.2 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum technisch-koordinativen
 Schwierigkeitsgrad 23

 3.3 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Bezugs zum strategisch-taktischen
 Schwierigkeitsgrad 24

 3.4 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung des Stellenwerts der Wettkämpfe in den
 Ausbildungsetappen Grundausbildung, Grundlagentraining und Aufbaustraining 25

 3.5 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung der Möglichkeiten zur Veränderung und
 Steigerung des koordinativen Schwierigkeitsgrades der Körperübungen 26

 3.6 Trainingsmethodischer Grundsatz: Beachtung der ausgewogenen Vermittlung
 von Grund- und Angriffstechniken 27

4 Informationen zu den Katalogen Angriffstechniken im Ringen 28

 4.1 Erstellung der Technikkataloge 28

 4.2 Ordnung der Technikkataloge 33

 4.3 Technikleitbilder der Angriffstechniken 35

 4.4 Videoclips der Angriffstechniken 36

 4.5 Sicherheitshinweis für das Technikerwerbstraining (Anfänger) 38

 4.6 Die Phasengliederung der Angriffstechniken im Ringen 38

 4.7 Grundtechniken als technisches Basisrepertoire 39

5 Katalog Angriffstechniken in der Grundausbildung (6-10 Jahre) 42

 5.1 Angriffstechniken im Standringen – Grundausbildung (6-10 Jahre) 42

 5.2 Angriffstechniken im Bodenringen – Grundausbildung (6-10 Jahre) 64

6 DIE TECHNIKEN IM RINGEN

| | | |
|-----|---|-----|
| 6 | Katalog Angriffstechniken im Grundlagentraining (11-12 Jahre) | 78 |
| 6.1 | Angriffstechniken im Standringen – Grundlagentraining (11-12 Jahre)..... | 78 |
| 6.2 | Angriffstechniken im Bodenringen – Grundlagentraining (11-12 Jahre)..... | 110 |
| 7 | Katalog Angriffstechniken im Aufbautraining (13-14 Jahre) | 128 |
| 7.1 | Angriffstechniken im Standringen – Aufbautraining (13-14 Jahre)..... | 128 |
| 7.2 | Angriffstechniken im Bodenringen – Aufbautraining (13-14 Jahre)..... | 171 |
| 8 | Übersichten zu den Videoclips Angriffstechniken plus QR-Codes | 192 |
| 8.1 | Angriffstechniken im Standringen – Videoclips..... | 192 |
| 8.2 | Angriffstechniken im Bodenringen – Videoclips..... | 196 |
| 9 | Nutzung der Fachbuchreihe <i>Nachwuchstraining Ringen</i> im Lernprozess – Wieselabzeichen Ringen | 198 |
| 9.1 | Das Wieselabzeichen für die Ringer..... | 200 |
| 9.2 | Die Bedingungen für den ersten Teil Wieselabzeichen (Grundlagen)..... | 200 |
| 9.3 | Die Bedingungen für den zweiten Teil Wieselabzeichen (Techniken)..... | 201 |
| 10 | Das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB in den Stufen Bronze, Silber und Gold | 202 |
| 11 | Für die Götter in den Kampf – Ringen in der Antike und eine Münze aus Aspendos von Dr. Stefan Krmnicek | 204 |
| 12 | Prüfungsordnung für das Ringkampf-Abzeichen RikA des DRB in den Stufen Bronze, Silber und Gold | 208 |
| | Anhang | 234 |
| | Bildungsoffensive des DRB – Fotodokumentation | 234 |
| | Dokumentation deiner individuellen Angriffstechniken..... | 239 |
| | Wettkampf-Protokollbogen der Angriffstechniken im Ringen | 240 |
| | Angriffstechniken im Standringen – Einteilung nach Strukturgruppen | 242 |
| | Angriffstechniken im Bodenringen – Einteilung nach Strukturgruppen..... | 245 |
| | Literaturverzeichnis | 247 |
| | Bildnachweis | 249 |