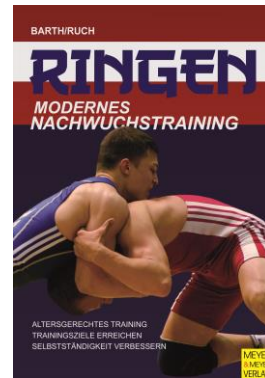
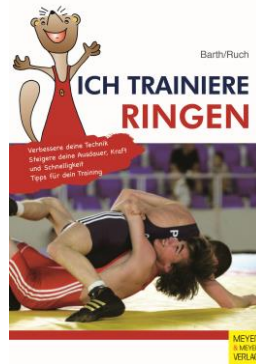




## Deutscher Ringer-Bund e.V.

Lothar Ruch / Bildungsreferent & Wissenschaftskoordinator (2016)



Buch 1: Barth, K. & Ruch, L. (2015). Ich lerne Ringen. 2. Auflage. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.

Buch 2: Barth, K. & Ruch, L. (2013). Ich trainiere Ringen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.

buch 3: Barth, B & Ruch, L. (2013). Ringen -modernes Nachwuchstraining. Meyer & Meyer Verlag.

## Das muss ein Ringer können! Checkliste für die Bereiche Grundlagen im Ringen - Wieselabzeichen

Hier haben wir dir noch einmal alle wichtigen Grundlagen in einer Checkliste mit Beispielen übersichtlich zusammengestellt. Für jeden Bereich haben wir aus den Büchern "ich lerne Ringen" (Buch 1) bzw. "ich trainiere Ringen" (Buch 2) die Seite angegeben auf der Übungen zu diesem Bereich erklärt wurden. Weitere Beispielübungen vervollständigen das Übungsangebot für die Grundlagen im Ringen.

### Schritte und Schrittfolgen

*Übung 1:* Gehe vorwärts und rückwärts; drehe dich gleichzeitig nach links und rechts herum (siehe Buch 1 Seite 56 und 57)

*Übung 2:* Stellen beim Gehen dreimal dein rechtes Bein nach vorn; dann das linke Bein.

*Übung 3:* Übe mit beiden Füßen den Sternschritt in alle Richtungen (siehe Buch 1 Seite 45)

*Übung 4:* Übe mit beiden Füßen den Ausfallschritt nach vorn und nach hinten (siehe Buch 1 Seite 44)

## **Laufen**

*Übung 1:* Zum Aufwärmen kannst du laufen und leichte Sprünge machen, Schwinge oder kreise deine Arme dabei (siehe Buch 1 Seite 138)

*Übung 2:* Laufe abwechselnd in ruhigem Tempo vorwärts und dann diese Strecke rückwärts.

*Übung 3:* Laufe seitlich im Kreuzschritt zu deiner linken Seite, dann zu deiner rechten Seite (siehe Buch 1 Seite 56)

*Übung 4:* Laufe in ruhigem Tempo vorwärts und drehe dich abwechselnd links und rechts herum.

## **Balancieren/Gleichgewicht**

*Übung 1:* Standwaage (siehe Buch 1 Seite 58)

*Übung 2:* Balancieren über eine Turnhallenbank (siehe Buch 1 Seite 58)

*Übung 2:* Auf wackligem Untergrund (siehe Buch 2 Seite 60)

*Übung 3:* Knie dich auf einen Pezziball und halte die Balance (siehe Buch 1 Seite 59 und Buch 2 Seite 60)

*Übung 4:* Kopfstand (siehe Buch 1 Seite 39)

*Übung 5:* Ringerbrücke (siehe Buch 2 Seite 47)

## **Hüpfen und Springen**

*Übung 1:* Hüpf über eine Strecke von 2 m auf beiden Beinen, dann abwechselnd diese Strecke auf einem Bein!

*Übung 2:* Stelle dich auf eine Seitenlinie in der Turnhalle und Springe mit beiden Füßen nach vorn.

*Übung 3:* Üben den "Hampelmann" (siehe Buch 1 Seite 57)

*Übung 4:* Seilspringen (siehe Buch 1 Seite 31)

## **Kriechen (auch Robben)**

*Übung 1:* Lege dich auf einer Turnmatte oder den Boden auf den Bauch und krieche (robbe) eine Strecke über die Turnmatten.

*Übung 2:* Krieche entlang der Langbank auf dem Boden in der Turnhalle und wechsel auf die andere Seite.

*Übung 3:* ziehe dich auf der Langbank in der Turnhalle entlang bis zum Ende

## **Rollen und Wälzen**

*Übung 1:* Lege dich auf die Turnmatte und wälze dich um deine Längsachse nach rechts und links (siehe Buch 1 Seite 61).

*Übung 2:* Rückenschaukel (siehe Buch 2 Seite 137)

*Übung 3:* Rolle vorwärts und rückwärts  
(siehe Buch 1 Seite 83)

*Übung 4:* Lege dich mit deinem Partner auf den Boden und wälze dich mit ihm auf der Turn- oder Ringermatten (siehe Buch 1 Seite 137)

*Übung 5:* Gemeinsame Rolle aus dem Stand (siehe Buch 2 Seite 46)

## **Fassen und Greifen**

*Übung 1:* Fasse deine Hände ineinander (siehe Buch 1 Seite 47)

*Übung 2:* Fasse deine Unterarme (siehe Buch 1 Seite 47)

*Übung 3:* abgehobenes Bein außen (siehe Buch 1 Seite 34)

*Übung 4:* Fasse deine Hände so wie bei Übung 1 und 2 und greife dabei den Rumpf deines Partners, wälze ihn in der Bodenlage zur anderen Seite (siehe Buch 1 Seite 97)

## **Klettern und Hangeln**

*Übung 1:* Auf dem Kinderspielfeld verschiedene Klettermöglichkeiten erproben. (siehe Buch 1 Seite 65)

*Übung 2:* Kletter mit einer Hilfestellung die Sprossenwand in der Turnhalle hinauf und wieder hinunter.

*Übung 3:* Ringer-Körperwandern für die Fortgeschrittenen (siehe Buch 2 Seite 46)

*Übung 4:* Pyramide -mit Hilfestellung des Trainers (siehe Buch 1 Seite 120)

## **Fallen und Aufstehen**

*Übung 1:* Knie dich auf die Turnmatte und lasse dich nach vorn fallen, dabei fängst du dich mit du Händen ab.

*Übung 2:* Aus der Hockstellung, seitlich fallen und mit den Händen abfangen

*Übung 3:* Lass dich nach vorn auf die Weichbodenmatte fallen

*Übung 4:* Lass dich aus der Hockstellung nach hinten abrollen -Rückenschuckel (siehe Buch 2 Seite 137)

*Übung 5:* Spaß am Fallen; Der Trainer ruft eine Position in der Bodenlage oder im Stand welche die Kinder einnehmen sollen (Rufe: Bauchlage, Rückenlage, Stand auf einem Bein, Sitzen etc.)

## **Umfassen und Festhalten**

*Übung 1:* Umfasse deinen Untermann in der Bodenlage an der Hüfte und wälze ihn auf die andere Seite (siehe Buch 1 Seite 49)

*Übung 2:* Verletzentransport (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 3:* Bagger (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 4:* Ausheben (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 5:* Zange (siehe Buch 1 Seite 105)

## **Werfen und Fangen**

*Übung 1:* Werfe einen Gymnastikball gegen eine Wand so, das du ihn wieder auffangen kannst; verändere deinen Abstand beim Wurf zur Wand.

*Übung 2:* Werfe einen Gymnastikball so auf den Boden, dass du ihn wieder auffangen kannst.

*Übung 3:* Werfe dir einen Basketball oder Gymnastikball mit deinem Partner gegenseitig zu.

*Übung 4:* Völkerball mit der Gruppe ((siehe Buch 1 Seite 138)

## **Heben und Tragen**

*Übung 1:* Verletzentransport (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 2:* Bagger (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 3:* Pferdchen (siehe Buch 1 Seite 64)

*Übung 4:* Hebe deinen Partner im Stand ab, achte dabei auf deinen geraden Rücken -Ausheben (siehe Buch 1 Seite 64).

## **Hakeln (mit den Beinen)**

*Übung 1:* Einsteiger (siehe Buch 1 Seite 67 und 104)

*Übung 2:* Doppelbeinangriff mit Beinstellen von außen (siehe Buch 1 Seite 185)

*Übung 3:* Zange mit Beinhakeln (siehe Buch 1 Seite 105)

## **Hebeln (mit den Armen)**

*Übung 1:* Armdurchzug (siehe Buch 1 Seite 51 und 100)

*Übung 2:* Beinhebel -Beindurchzug (siehe Buch 1 Seite 67 und 104)

*Übung 3:* Nackenhebel (siehe Buch 1 Seite 103)

*Übung 4:* Hammerlock (siehe Buch 1 Seite 101)

*Übung 5:* Doppelbeinangriff mit Überführen in die Bodenlage -nach hinten (siehe Buch 1 Seite 82).

## **Stützen**

*Übung 1:* Bewegungen im Vierfüßler-stand und Kребsgang eine Strecke vorwärts und rückwärts (siehe Buch 1 Seite 63)

*Übung 2:* Handstand an der Wand (siehe Buch 1 Seite 30)

*Übung 3:* Stütz-Brücke (siehe Buch 1 Seite 52)

*Übung 4:* Schubkarrengang mit dem Partner (siehe Buch 1 Seite 63)

## **Ziehen und Schieben**

*Übung 1:* Grätschziehen (siehe Buch 2 Seite 61)

*Übung 2:* Ziehen auf der Linie (siehe Buch 2 Seite 61)

*Übung 3:* Ziehkampf auf dem Balken (siehe Buch 2 Seite 73)

*Übung 4:* Ziehen im Liegestütz mit dem Partner

*Übung 5:* Schiebe den Partner aus dem Kreis (Basketballfeld-Innenkreis)

*Übung 6:* Ziehe und schiebe deinen Partner in den Gymnastikreifen hinein.

## **Kämpfen mit dem Partner**

*Übung 1:* Schildkrötenwenden (siehe Buch 1 Seite 67)

*Übung 2:* Von der Insel werfen (siehe Buch 1 Seite 66)

*Übung 3:* Dem Partner auf die Füße tippen (siehe Buch 1 Seite 35)

*Übung 4:* Den Oberschenkel berühren (siehe Buch 2 Seite 73)

*Übung 5:* Kampf in Hockstellung (siehe Buch 2 Seite 61)

Das muss ein Ringer können

Hier haben wir dir noch einmal alle wichtigen Grundlagen in einer Übersicht zusammengestellt.

**Laufen**

z. B. abwechselnd im ruhigen Tempo vorwärts und rückwärts laufen

---



---

**Balancieren**

z. B. Standwaage

---



---

**Springen/Hüpfen**

z. B. Seilspringen

---



---

**Kriechen/Robben**

z. B. auf der Langbank bis zum Ende ziehen

---



---

**Wälzen/Rollen**

z. B. Rolle vorwärts und rückwärts

---



---

**Fassen/Greifen**

z. B. Hände ineinander fassen

---



---

**Hangeln/Klettern**

z. B. die Sprossenwand hinauf und hinunter klettern

---



---

Unter den Begriffen sind freie Zeilen. Schreibe hinein, mit welchen Übungen du diese Fähigkeit verbessern kannst. Achte einmal im Training darauf. Einige Übungen findest du auch im Buch!

Hinter jedem Begriff ist ein kleines Kästchen. Mache ein Häkchen hinein, wenn du denkst, das schon ganz gut zu können!

**Fallen/Aufstehen**

z. B. aus Kniestand nach vorn fallen und mit den Händen abfangen

---



---

**Beinhaken/Beinstellen**

z. B. in kleinem Kampf Bein stellen

---



---

**Festhalten/Umfassen**

z. B. „Verletztentransport“

---



---

**Ziehen/Schieben**

z. B. den Partner von der Matte schieben

---



---

**Werfen/Fangen**

z. B. Gummiball auf den Boden werfen und wieder auffangen

---



---

**Stützen**

z. B. vor und zurück im Vierfüßlergang

---



---

**Tragen/Heben**

z. B. „Bagger“

---



---

Hast du zu den Grundlagen alle Kästchen angekreuzt, mindestens eine Übung hineingeschrieben und kannst diese vorführen, dann sind die Bedingungen für den 1. Teil des Wieselabzeichens erfüllt. Alles Wichtige dazu findest du auf der Seite 110.

Literatur: Lothar Ruch (2016). Checkliste und Beispielübungen für die Bereiche Grundlagen im Ringen - Wieselabzeichen. Deutscher Ringer-Bund e.V.