

Liebe Eltern und Ringer der RG Lahr!

Der Präsident des Deutschen Ringer-Bundes, Manfred Werner, schreibt in seinem Vorwort zu dem Buch der Autoren Ruch/Kühn/Scheibe/Zamanduridis folgendes:

„Mit dem Buch *Die Techniken im Ringen* wird ein weiterer Baustein für die Weiterentwicklung der Sportart Ringen in Deutschland gelegt. Eine gut funktionierende Nachwuchsarbeit mit didaktisch-methodischen Richtlinien für das Training der Kinder und Jugendlichen bildet die solide Grundlage für die Sportart Ringen in der Zukunft...Was hier eingefordert wird, ist ein Perspektivwechsel hin zum Kind und Jugendlichen, zum Hineinwachsen in die Ausbildung des mündigen Athleten. ...Erstmalig in der Geschichte des Deutschen Ringerbundes wird das systematische Abprüfen von Trainingsinhalten im Kinder- und Jugendringen mit der Einführung eines Ringkampf-Abzeichens ermöglicht...Das neue Ringkampfabzeichen RikA in den Stufen Bronze, Silber und Gold wird mit der Veröffentlichung dieses Buches offiziell im Deutschen Ringer-Bund e.V. eingeführt.“

Ganz im Sinne dieser Aussagen haben wir uns in der RG Lahr schon seit mehr als einem Jahrzehnt auf den Weg gemacht.

Aus der jahrelangen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen der Lahrer Bildungseinrichtungen ist **für die Kleinsten in den Kindergärten** und für unsere Bambini-Gruppe der „Kleine Tiger“ in Bronze, Silber und Gold entstanden. Diese erfolgreiche Struktur der Technikvorbereitung werden wir nun durch einen eigens für unseren Verein konzipierten Ringergürtel (tec-belt = technischer Gürtel) erweitern.

Wir orientieren uns damit an den Vorgaben des Deutschen Ringer-Bundes, die wir in Übereinstimmung mit den Bundestrainern für einen wichtigen Schritt in der technischen Entwicklung auf dem langen Weg vom Anfänger bis zum Spitzenringer halten. Das nun offiziell eingeführte Ringkampfabzeichen (RikA) ist ein notwendiger Entwicklungsschritt, für das normale Vereinstraining aber eine große Herausforderung in methodischer und organisatorischer Hinsicht. Da wir uns auch dem Breitensportansatz verpflichtet haben, möchten wir möglichst viele Kinder und Jugendliche für diesen neuen grifftechnischen Weg motivieren. So haben wir einen Blick auf andere Kampfsportarten geworfen und fanden die Einteilung in verschiedene Gürtelfarben auch für unser Vereinstraining hilfreich. Die Anforderungen sind festgelegt und den betreffenden Ringern schon in die Hand gegeben worden. So ist es möglich den Lernfortschritt selbst zu bestimmen. Gut gekonnte Griffe können bei den Trainern abgezeichnet werden. In regelmäßigen Abständen werden wir dann die „Gürtelprüfungen“ abnehmen und die schon vorbereiteten Medaillen und Urkunden ausgeben. Natürlich werden wir immer wieder die eigenen Vorgaben überprüfen und Verbesserungen anstreben.

Ringergürtel RG Lahr

E-Jugend/6-8 Jahre

1. Runterreißer (W1, W2, W3)
2. Doppelbeinangriff (W10, W11, W14, W17)
3. Armhebel
4. Armdurchzug
5. Schulterschwing
6. Halbnelson

B-Jugend/13-14 Jahre

1. Kopfrolle
2. Beinangriff innen (Kopf außen) (W8, W15)
3. Einsteiger
4. Aufreißer
5. Beinschraube
6. Schleuder
7. Armdrehschwung
8. Oberarmwurf

D-Jugend/9-10 Jahre

1. Nackenhebel (W7)
2. Beindurchzug (W8)
3. Ausgrätschen (W12, W10, W11)
4. Durchschlüpfer (W5, W17, W18)
5. Rummreißer (W11, W12)
6. Kopfhüftschwung (W13)

A-Jugend/15-17 Jahre

1. Verschränkter Ausheber
2. Ausheber
3. Wurf über die Brust
4. Souplesse
5. Kopfklemmer
6. Knöchelgriff
7. Beinschleuder
8. Beinausheber
9. Souplesse (Innensichel)

C-Jugend/10-12 Jahre

1. Durchdreher (W1, W2)
2. Hammerlock (W5, W6)
3. Abklemmer (W13)
4. Zange (W9)
5. Hüftwurf
6. Achselwurf (W19, W20)
7. Beinangriff außen (Kopf innen) (W6, W9, W16)
8. Wurf über die Brust (Puppe, WB-Matte mit Partner)

Schwarz

- Meisterklasse I (RIKa Bronze)
- Meisterklasse II (RIKa Silber)
- Meisterklasse III (RIKa Gold)

„W“ weist auf die Techniken zur Erlangung des DRB-Wieselabzeichens hin. Näheres in:

„Ich lerne Ringen“ (Ruch u.a.)



Literatur:

1. Ich lerne Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer & Meyer
2. Die Techniken im Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer & Meyer
3. Ringen – Leistungstraining /Kinder und Jugendliche (Lothar Ruch) Verlag Meyer & Meyer
4. Ringen – Modernes Nachwuchstraining (Barth/Ruch) Verlag Meyer & Meyer

Ringergürtel der Ringergemeinschaft Lahr e.V.

E-Jugend/6-8 Jahre			
1. Runterreißer (W1, W2, W3)		3. Armhebel	
2. Doppelbeinangriff (W10, W11, W14, W17)		4. Armdurchzug	
		5. Schulterschwing	
		6. Halbnelson	

Meisterklasse I
(RIKa Bronze)

Prüfung am:

Prüfer:

Stempel:

D-Jugend/9-10 Jahre			
1. Nackenhebel (W7)		4. Durchschlüpfer (W5, W17, W18)	
2. Beindurchzug (W8)		5. Rummreißer (W11, W12)	
3. Ausgrätschen (W12, W10, W11)		6. Kopfhüftschwung (W13)	

Meisterklasse II (RIKa Silber)

Prüfung am:

Prüfer:

Stempel:

C-Jugend/10-12 Jahre			
1. Durchdreher (W1, W2)		5. Hüftwurf	
2. Hammerlock (W5, W6)		6. Achselwurf (W19, W20)	
3. Abklemmer (W13)		7. Beinangriff außen (Kopf innen) (W6, W9, W16)	
4. Zange (W9)		8. Wurf über die Brust (Puppe, WB-Matte mit Partner)	

Meisterklasse III (RIKa Gold)

Prüfung am:

Prüfer:

Stempel:

B-Jugend/13-14 Jahre			
1. Kopfrolle		5. Hüftwurf	
2. Beinangriff innen (Kopf außen)		6. Beinschraube	
3. Einsteiger		7. Beinschleuder	
4. Aufreißer		8. Oberarmwurf	
5. Wurf über die Brust		9. Wurf über die Brust	

Prüfung am:

Prüfer:

Stempel:

A-Jugend/15-17 Jahre			
1. Verschränkter Ausheber		5. Knöchelgriff	
2. Ausheber		6. Beinschleuder	
3. Wurf über die Brust		7. Beinschleuder	
4. Souplesse		8. Beinausheber	
		9. Souplesse (Innensichel)	

Prüfung am:

Prüfer:

Stempel:



Literatur:

1. Ich lerne Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer&Meyer
2. Die Techniken im Ringen (Ruch u.a.) Verlag Meyer&Meyer
3. Ringen – Leistungstraining /Kinder und Jugendliche (Lothar Ruch) Verlag Meyer&Meyer
4. Ringen – Modernes Nachwuchstraining (Barth/Ruch) Verlag Meyer&Meyer



Die Echtfarben der Medaillen sind **gelb**, **orange**, **grün**, **blau**, **rot** und **schwarz**!

Welche Ziele wollen wir letztendlich mit der Einführung des „tec-belt“ für die RG Lahr erreichen?

Wir möchten:

- 1. Den Trainern eine zusätzliche Möglichkeit der Differenzierung für die Trainingsarbeit anbieten.**
- 2. Kindern mit Ausstiegsgedanken eine Alternative in der Leistungsmotivation schaffen.**
- 3. Damit mittelfristig zum Aufbau einer zweiten und eventuell dritten Mannschaft beitragen.**
- 4. Seiteinsteigern die Möglichkeit geben, Grundlagen des Ringens selbstständig nachzuholen.**
- 5. Neu beginnenden Trainern eine Struktur anbieten, die das Hineinfinden in die regelmäßige Trainingsarbeit erleichtert.**

Wir hoffen, dass unsere Zielsetzungen in gutem Einvernehmen aller Beteiligten realisiert werden können. Eine kritische Begleitung ist ausdrücklich erwünscht.

Ulrich Trosowski (Präventionsbeauftragter)