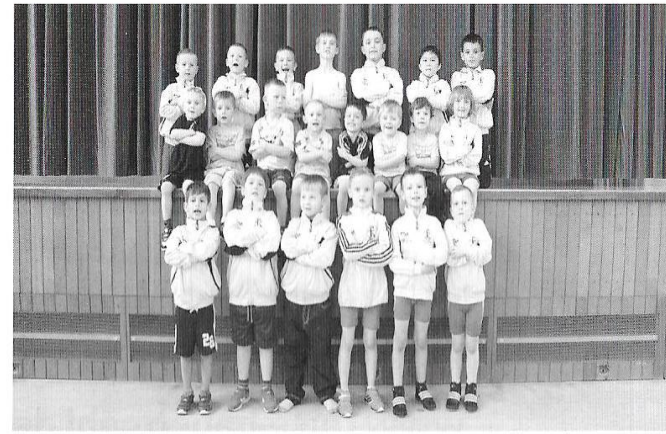
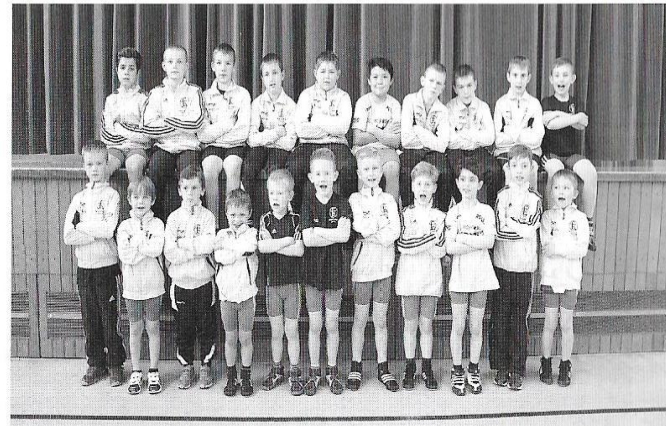


Unsere Jugendmannschaften 2015

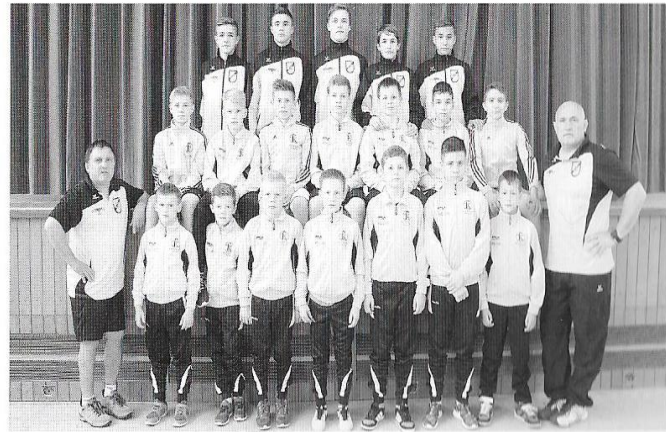
GRUPPE 1 + 2



GRUPPE 3



GRUPPE 4 + 5



Referent Ringen-Breitensport

arbeitet mit allen sportlich Verantwortlichen zusammen

1. Erarbeitung von Vorschlägen, die auf Dauer die Anzahl der eigenen Ringer erhöht, die auch dem Wettkampfbetrieb zur Verfügung stehen.

2./3. Mannschaft

2. Förderung der Einführung des „Ringergürtels der RG Lahr“

Dadurch soll für Kinder, die sich am eigenen Können orientieren und Ringen als angenehme Freizeitbeschäftigung betreiben, eine Alternative angeboten werden.

Förderung von Abteilungen, die für die Stabilität des Vereins wichtig sind zum Beispiel:

Mädchen/Frauen Ringen
Fitnessstraining/Kraftraum
Gewichtheben
Fitnessstraining Senioren
Cheerleader

siehe Strategiepapier



S U C C E S S

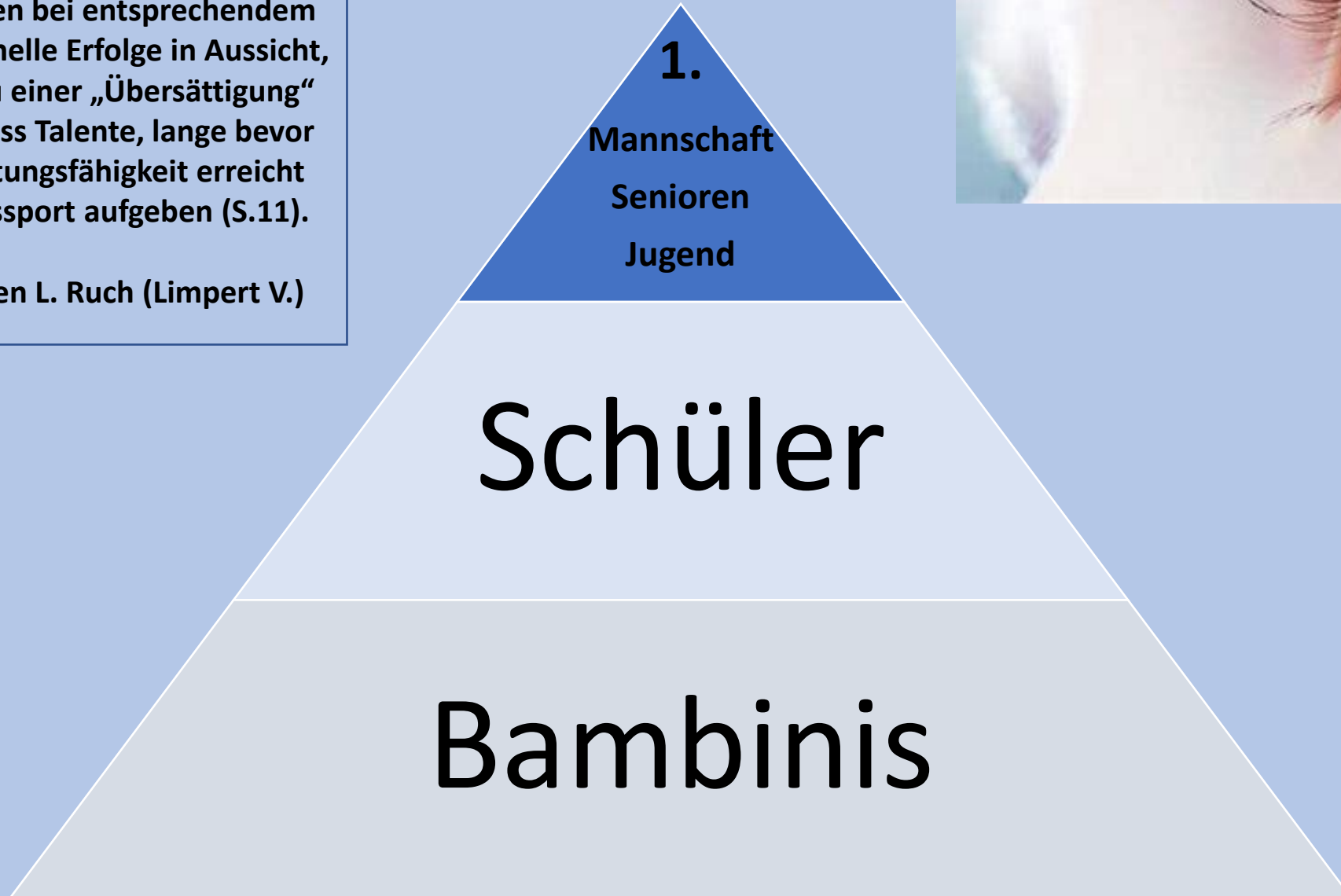
Because you too can own this face of pure accomplishment




Perspektive Erfolg

Eine frühzeitige Spezialisierung und einseitige Trainingsinhalte stellen bei entsprechendem Trainingsaufwand schnelle Erfolge in Aussicht, führen aber häufig zu einer „Übersättigung“ und letztlich dazu, dass Talente, lange bevor sie ihre höchste Leistungsfähigkeit erreicht haben, den Leistungssport aufgeben (S.11).

Leistungstraining Ringen L. Ruch (Limpert V.)





SUCCESS IS A JOURNEY,
NOT A DESTINATION





Kinder mit einer vorwiegend wettkampforientierten Einstellung (konkurrenz-, kampf- und erfolgsorientiert) werden zu einem leistungsorientierten Training neigen, die anderen Kinder sollten sich an der Übung, am sozialen Kontakt bzw. am eigenen Können orientieren und Ringen als angenehme Freizeitbeschäftigung betreiben. Motivierendes Training muss diese individuellen Differenzierungen zunehmend berücksichtigen. „Leistungstraining Ringen“ L. Ruch S.85



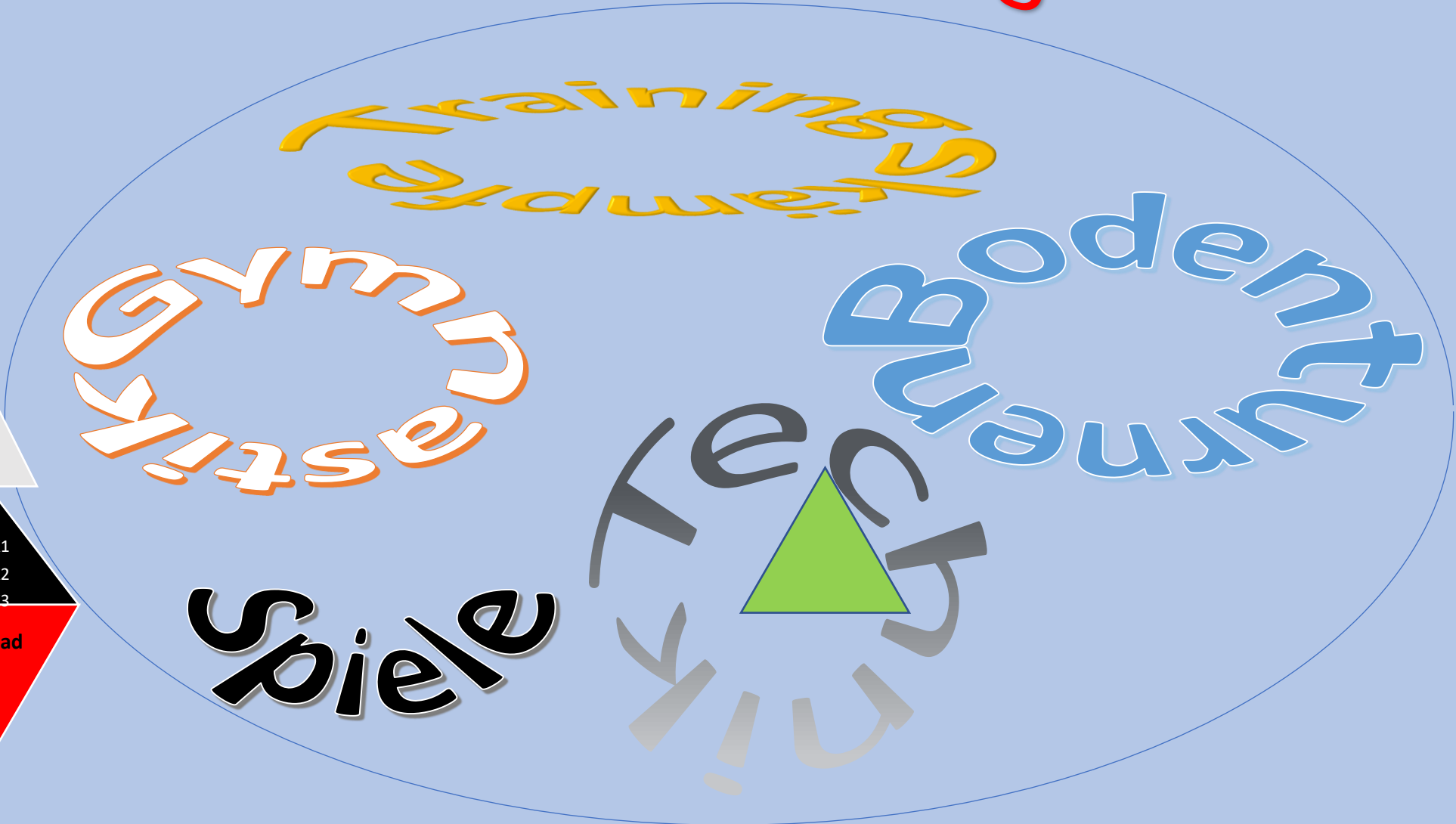
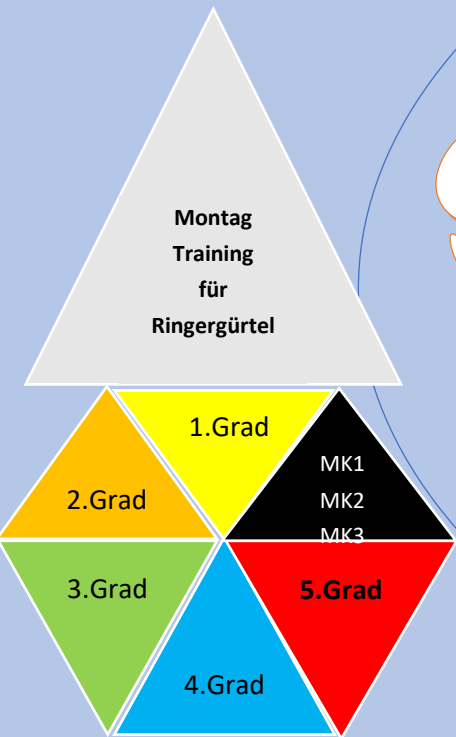
Nachteile

- Die Erfolgslatte, **die nach den Besten hoch angesetzt** wird, können nicht alle Kinder erfüllen
- Diese melden sich zu einer anderen Sportart ab
- Anzahl der Kinder nimmt ab (**Fluktuation**)
- Im Training hat Lachen kaum Platz
- Trainer setzen sich selbst unter Druck.
- **Gefahr des frühen Ausbrennens**
- Die langfristige Entwicklung eines Kindes wird falsch eingeschätzt

RG Lehr (Struktur)
Differenzierung nach
Leistungsvermögen und Interesse



Schülertraining





Ringergürtel V.pdf



Ringergürtel R.pdf



Die Techniken im Ringen.pdf



ich lerne Ringen.pdf



stungstraining Ringen.pdf



Ringens modernes Nachwuchstraining.pdf



Elementarringen.pdf