Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 7

Artikel: Ringen im Turnunterricht

Autor: Herren, Theo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993891

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ringen im Turnunterricht

Theo Herren

1. Begründung
2. Anlagen und Ausrüstung
3. Grundregeln für das Ringen in der Schule
4. Mögliche Gefahren und Vorsichtsmassnahmen
5. Übungs- und Wettkampfformen
6. Kleine Griffauswahl
7. Ein- und weiterführende Literatur

1. Begründung

Ringen ist als Zweikampfsportart so alt wie die Menschheit selbst. Bei den alten Griechen gehörte der Ringkampf zu den obligatorischen Unterrichtsfächern in den Schulen. Man legte damals grossen Wert auf eine ausgewogene Förderung der geistigen *und* körperlichen Fähigkeiten. Dazu ist aber der Ringkampf geradezu prädestiniert:
Er entwickelt in beispielhafter Weise die gesamte Körpermuskulatur und fördert sämtliche Konditionsfaktoren (Kraft, Stehvermögen, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Gewandtheit).
Er bietet dem Lehrer eine hervorragende Möglichkeit, auf die charakterliche Entwicklung seiner Schüler einzuwirken: Eigenschaften wie Mut, Wille, Durchsetzungsvermögen, aber auch Selbstbeherrschung, Fairness, Rüchsichtsnahme auf Schwächere, Respektierung von bestehenden Regeln und von Entscheidungen eines Kampfrichters usw. werden von einem vorbildlichen Ringer verlangt.
Darüber hinaus bietet der Zweikampf eine äusserst willkommene Gelegenheit, sich auszutoben, «Dampf abzulassen», Aggressionen in geordnetem Rahmen abzureagieren. Man kann so unerfreulichen Raufereien und Schlägereien wirksam vorbeugen.

Ein sehr wesentlicher Grund für die Befürwortung von Ringen in der Schule ist die unbestreitbare Tatsache, dass in jedem Knaben eine gewisse Kampflust und Neigung zum Kräftemessen schlummert. Diesen Drang zu ignorieren ist sicher ebenso falsch, wie ihn zu unterdrücken. Ringen bietet eine Möglichkeit, ihn in die richtigen Bahnen zu leiten.

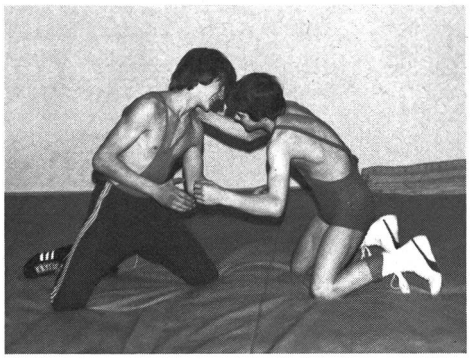
Durch geschickte Aufgabenstellung beziehungsweise geeignete Zusatzregeln, (Handicaps) können auch den schwächeren Schülern Erfolgserlebnisse und Möglichkeiten zur Selbstbestätigung verschafft werden. Die Starken in der Klasse müssen also nicht notwendigerweise einseitig gefördert werden.

2. Anlagen und Ausrüstung

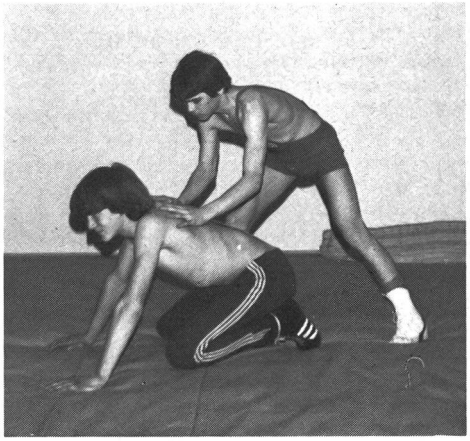
Eine echte Ringermatte oder ein Sägemehl-Schwingkeller wird nur in den seltensten Fällen zur Verfügung stehen. Wo aber solche Voraussetzungen gegeben sind, wäre es eine Schande, sie nicht zu nutzen!

Im Normalfall wird der Lehrer bezüglich Kampffläche improvisieren müssen: Auf weichem Rasen, den man zuvor auf Steine und Holzstücke abgesucht hat, lässt sich ohne weiteres ringen.

In der Turnhalle können die normalen Turnmatten zu einer Kampffläche zusammengeschoben werden.
Ideal wäre dann eine Plastik- oder Filzplache, die als Rutschsicherung darüber gelegt werden könnte. Andernfalls kann man einige Schüler rund um die Matten verteilen, damit verrutschte Matten sofort wieder zusammengeschoben werden können. Dies ist um so eher möglich, als sowieso nie alle Schüler gleichzeitig auf der Matte aktiv sein können.
Schaumstoffmatten leisten gute Dienste bei der Einführung von Standgriffen, da sie ein gefahrloses Werfen des Partners erlauben.
Die Übungs- und Kampfformen sind immer den Verhältnissen entsprechend einzuschränken. Bei ungünstiger Kampffläche keine Standgriffe und Wettkämpfe im Stand. Dafür Bodengriffe, Ringen aus dem Kniestand oder Bankstellung.



Eine spezielle Ausrüstung ist für das Ringen nicht erforderlich. Am besten wird mit nacktem Oberkörper und in kurzen, enganliegenden Turnhosen gekämpft. Damit erleichtert man das Griffassen und vermeidet zerrissene Leibchen sowie evtl. Grasflecken beim Ringen im Freien.



Im Sägemehl lässt man die Schüler vorteilhaft nur in Badehosen antreten, da jenes nur schwer aus Kleidern, Socken und Schuhen zu entfernen ist. Gelangt Sägemehl in Mund oder Auge eines Ringers soll es sofort mit Wasser ausgespült werden können.
Die Schuhe dürfen keinerlei Metallteile (Ösen, usw.) aufweisen. Uhren, Ringe, Ketten, Brillen usw. sind zum Ringen selbstverständlich abzulegen.

3. Grundregeln für das Ringen in der Schule

a) Allgemeines

- Einfache kleine Wettkämpfe können schon mit Unterstufenschülern (1. bis 3. Klasse) durchgeführt werden. Hier machen übrigens auch die Mädchen begeistert mit. Die Einführung von Griffen sollte aber erst ab 4. Klasse erfolgen. Nach dem 9. Schuljahr wird man nicht mehr alle Schüler für das Ringen begeistern können: Einerseits sind die sportlichen Interessen vielfach schon klar festgelegt, andererseits haben die schwächeren Schüler Angst, sich zu blamieren.
- Ebenso wichtig wie Vermittlung von Grifftechniken ist die gleichzeitige Erziehung der Schüler zu Rücksichtnahme gegenüber Schwächeren, zu Bescheidenheit, Hilfsbereitschaft und Fairness.
- Von Anfang an sind einfache Wettkampfformen durchzuführen, die die Schüler motivieren und ihnen die ersten Erfolgserlebnisse bringen.
- Man verwende die abwechslungsreichen Übungsformen, monotones Üben vergällt den Schülern schnell die Freude am Ringen.
- Der Lehrer soll vorwiegend die Schwächeren ermutigen, loben und ihnen mit entsprechenden Aufgabenstellungen entgegenkommen.
- Eine Übungsgruppe soll im allgemeinen nicht mehr als 10 Schüler umfassen, da die Aufmerksamkeit des einzelnen dann schnell nachlässt. Gut bewährt hat sich ein Halbklassenunterricht, wobei die eine Klassenhälfte mit einem Spiel beschäftigt wird.
- Der Lehrer vergesse ja den Humor nicht, setze aber gleichzeitig die zur Unfallverhütung notwendige tadellose Disziplin durch.

b) Zur Griffschulung

- Ein neuer Griff ist mehrmals, auch in Zeitlupentempo, vorzuzeigen. Die Schüler sollen dabei im allgemeinen die gleiche Blickrichtung haben wie Ausführende.
- Viel vorzeigen ist besser als lange Erklärungen. Möglichst auch Bildmaterial verwenden.
- Alle Griffe sollen zur Förderung der Bewegungskoordination beidseitig geübt werden.
- Bereits eingeführte Griffe sind immer wieder zu repetieren. Eine einseitige Spezialisierung auf einen erfolgreichen Griff ist zu verhindern (evtl. den betreffenden Griff für einige Zeit verbieten).

c) Zur Durchführung von Wettkämpfen

- Jeder Kampf beginnt und endet mit einem kameradschaftlichen Händedruck als Zeichen fairer Gesinnung der Wettkämpfer.
- Der Austragungsmodus richtet sich nach der Anzahl Wettkämpfer: Wenn möglich jeder gegen jeden, evtl. Auslosung der Gegner. In jedem Fall sind Gewichts- oder Stärkeklassen zu bilden.
- Die offizielle Kampfzeit bei Schülern beträgt 2mal 2 Minuten mit einer Minute Pause. Für die Schule empfiehlt sich eine Kampfzeit von einmal 3 oder einmal 4 Minuten ohne Pause.
- Beginn, Unterbruch und Ende eines Kampfes zeigt der Lehrer mit Pfeifsignal an.
- Ein Sieg ist gültig, wenn ein Ringer seinen Gegner 1 Sekunde mit beiden Schultern auf der Matte festhalten kann. Stellt der Lehrer diese Lage fest, schlägt er mit der flachen Hand auf den Boden, zählt «einundzwanzig» und pfeift dann den Kampf ab.
- Die Schüler sollen möglichst bald zur Kampfrichter- und Zeitnehmeraufgabe herangezogen werden. Solche Arbeiten eignen sich auch gut für Verletzte oder sonst pausierende Schüler.
- Vorschlag für eine Bewertung der Kämpfe im Rahmen eines kleinen Turniers:

Sieg in der	Sieger	Verlierer
1. Minute	10 Pkt.	6 Pkt.
2. Minute	9,5	6,5
3. Minute	9	7
4. Minute	8,5	7,5
Remis	8	8

- Beispiel für ein einfaches Notenblatt:

Name: _____

Gewicht: _____ Rang: _____

Gegner:	Resultat:	Note:
.....	+ = Sieg	.....
.....	– = Remis	.....
.....	○ = Niederlage	.....
	Total	.....

4. Mögliche Gefahren und Vorsichtsmassnahmen

Der wichtigste Punkt bei der Einführung des Ringens ist die Unfallverhütung! Und zwar nicht etwa, weil im Ringsport mehr Unfälle passieren als in anderen Sportarten. Es ist im Gegenteil aus Sportunfall-Statistiken ersichtlich, dass zum Beispiel im Skifahren oder im Geräteturnen usw. die Anzahl Unfälle bezogen auf die Anzahl Aktive erheblich grösser ist als beim Ringen. Es liegt aber in der Natur der Zweikampfsportarten, dass sie als gefährlich eingestuft werden.

Passiert dann ein Unfall, spricht das Laienpublikum schnell von rohem und brutalem Sport! Ausserdem werden Schüler, die einen Unfall beim Ringen erleben, verständlicherweise davon abgeschreckt.

Die wichtigste vorbeugende Massnahme gegen Unfälle ist wie bei allen Sportarten ein gründliches Einlaufen mit Erwärmung der gesamten Körpermuskulatur und vielseitigen Dehnübungen.

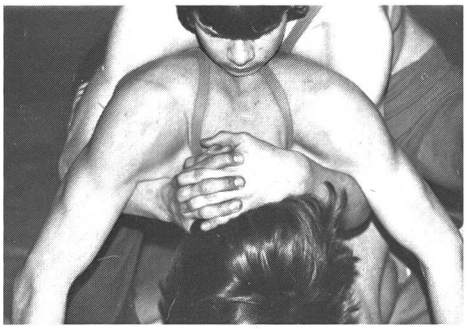
Beim Üben wie bei Kampfformen ist immer darauf zu achten, dass zwischen den einzelnen Paaren genügend Abstand eingehalten wird. Beim Üben von Griffen sollen die Würfe immer vom Mattenzentrum nach aussen ausgeführt werden, um Zusammenstösse zu vermeiden.

Die Paare sind beim Üben wie bei Kampfformen nach Grösse/Gewicht beziehungsweise nach Körperkraft/Können zusammenzustellen. Nie darf ein schwächerer ängstlicher Schüler zum Kampf mit einem Stärkeren *gezwungen* werden. Gegebenenfalls sind die Möglichkeiten des

stärkeren Ringers einzuschränken (Handicaps, zum Beispiel darf er nur Griffe auf seiner schwächeren Seite ziehen).
Die Massnahmen bezüglich Tenü und Anlagen wurden schon geschildert.
Von Geräten und Wänden ist immer ein genügend grosser Abstand einzuhalten.
im Einlaufen sind immer wieder Roll- und Fallübungen (vergleiche unter Punkt 5) einzubauen, wo die Schüler lernen, ihre Muskeln im Moment des Aufpralles auf der Matte anzuspannen.
In der Einführungsphase beschränkt man sich vorwiegend auf Bodengriffe und Bodenkämpfe.
Die Schüler müssen von Anfang an an die Einhaltung einiger elementarer Regeln gewöhnt werden:

- Keine langen Fingernägel zum Ringen.
- Kein Beissen, Kratzen, Kneifen, Boxen, Treten.
- Kein Reissen an Ohren, Haaren oder einzelnen Fingern.
- Keine Schmerzgriffe (zum Beispiel Körperschere).

- Kein Verschränken der eigenen Finger.



- Sofortiges Anhalten auf den Pfiff des Lehrers.

Jeglicher Rohheit und Brutalität ist sofort entschieden entgegenzutreten. Die Schüler sollen dazu gebracht werden, lieber auf einen Vorteil zu verzichten, als eine Verletzung des Gegners zu riskieren. Es ist unfair, beim Feststellen von Schmerzen beim Gegner weiterzukämpfen. Genauso unfair ist es aber, in einer kritischen Situation (drohende Niederlage) Schmerzen zu heucheln.
Allgemein hat der Lehrer unnötige Risiken immer zu vermeiden. Bei gefährlichen Situationen unterbricht er lieber zu früh als zu spät!

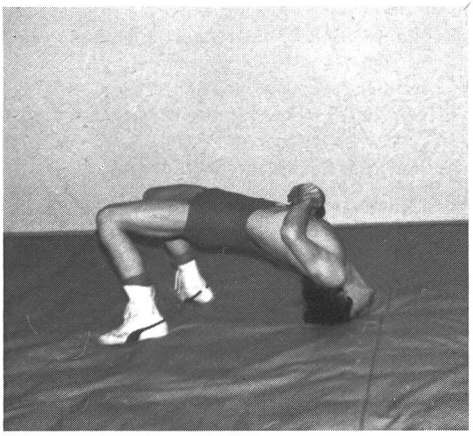
5. Übungs- und Wettkampfformen

a) Vorbereitende Ringerübungen

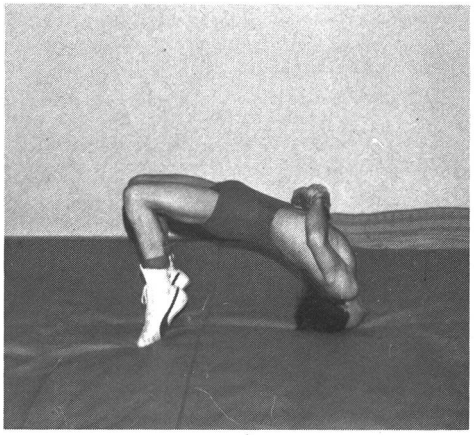
- Rolle vw und rw mit/später ohne Hilfe der Hände.
- Sprung- und Hechtrolle über diverse Hindernisse.
- Sprungrolle zum Abrollen über einen Arm.

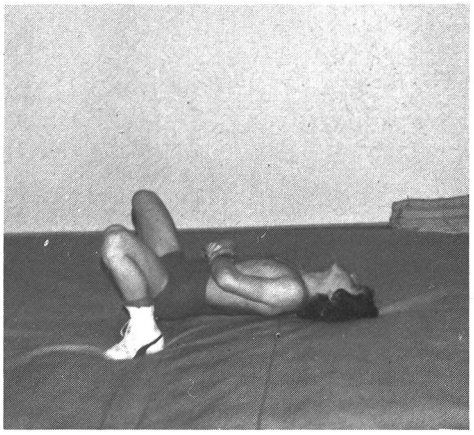
- Rolle rw zum Aufstossen in den Kopfstand, später in den Handstand (Streuli), und wieder abrollen fgs.
- Aus Stand gestreckt vw fallenlassen zum Auffangen im Liegestütz vlg.
- Aus Stand gestreckt rw fallenlassen mit halber Drehung zum Auffangen im Liegestütz vlg.

- Aus Rückenlage aufstossen zur Ringerbrücke mit/später ohne Hilfe der Hände.

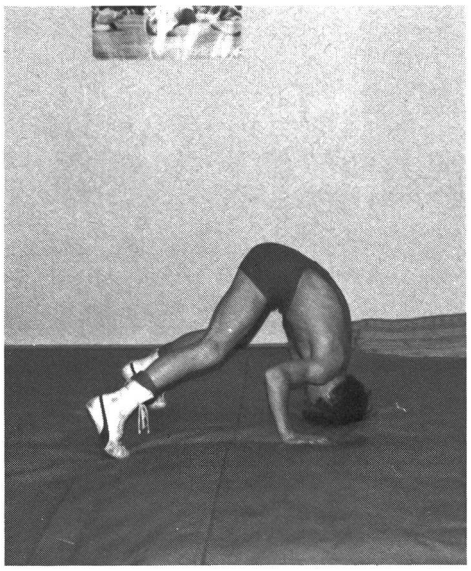


- In der Ringerbrücke vw und rw wippen mit/später ohne Hilfe der Hände.

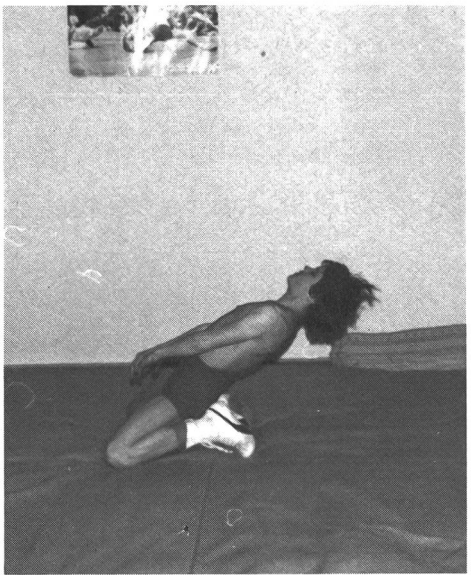




- Aus dem Kopfstand in die Ringerbrücke fallenlassen.
- Aus der Bank über den flüchtigen Kopfstand in die Brücke gehen.
- Aus der Seitlage links über eine hohe Brücke zur Seitlage rechts gelangen.
- Aus der Brücke ausdrehen in die hohe Bank und wieder in die Brücke fgs.



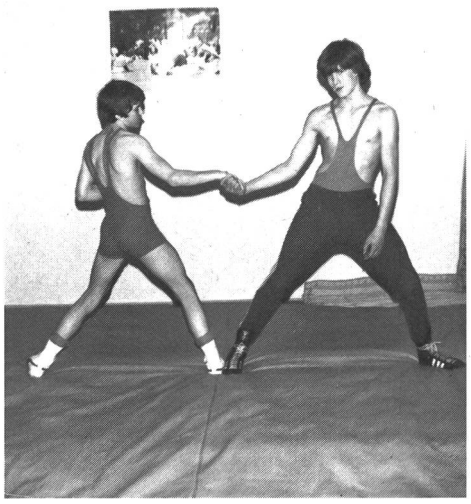
- Aufstehen aus der Brücke durch Gewichtsverlagerung zu den Füssen und Rumpfheben vw.



- Wälzringen: A und B liegen verkehrt und Brust an Brust aufeinander und umfassen sich mit beiden Armen. Nun versucht sich jeder in die Oberlage zu wälzen.

b) Raufspiele zu zweit

- Hahnenkampf: Auf einem Bein hüpfend versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Zieh-/Schiebekampf: Den Gegner über eine Linie ziehen/schieben.
- Medizinballkampf: Versuch, dem Gegner den beidhändig gefassten Medizinball zu entreissen.
- Steirisch-Ringen: Aus der Grundstellung auf einer Linie, die gleichnamigen Hände gefasst, versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



- Versuch, dem Gegner im Stand in den Rücken zu gelangen und ihn vom Boden abzuheben.
- Den passiven Gegner innert 30 Sekunden aus der Bauchlage vollständig vom Boden abzuheben versuchen.
- Versuch, dem Gegner im Stand ein Bein vom Boden abzuheben.
- Langsitz einander gegenüber, ein Bein des Gegners gefasst: Wer kann zuerst aufstehen?
- Aus Gegenüberstellung mit 1 Schritt Abstand: Auf ein Zeichen des Lehrers versuchen, das Bein des Gegners zu packen beziehungsweise zurückzuspringen (Reaktionsübung).

c) Kampfformen:

- Bankringen: Der Untermann versucht, aus der Bankstellung aufzustehen, der Obermann soll den Gegner auf die Schultern bringen.
- Freier Bodenkampf: Ausgangsstellung Kniestand, aufstehen verboten.
- Situationstraining: Freier Kampf aus einer vom Lehrer vorgegebenen Ausgangsstellung.
- Handicapringen: Spezielle Aufträge an einen oder beide Ringer beziehungsweise Einschränkung der Handlungsfähigkeit eines oder beider Ringer.
- Freier Standkampf.

7. Ein- und weiterführende Literatur

- Amrein, H., Ringen im Schulturnen, Eigenverlag, 1977.
- Autorenkollektiv, Freier Ringkampf, Sportverlag Berlin, 1974.
- Autorenkollektiv, Klassischer Ringkampf, Sportverlag Berlin, 1976.
- Hartmann H., 100 kleine Zweikampfübungen, Sportverlag Berlin, 1977.
- J + S-Ordner Fitness, Wahldisziplin Nationalturnen: Griffbeherrschung.
- Klug W., Der freie Ringkampf, Limpert-Verlag, Frankfurt, 1967.
- Rast D., Der Ringkampf, Weinmann-Verlag, Berlin, 1976.
- Rothert H., Ringen, Sportverlag Berlin (Reihe Schülersport), 1975.

Die gesamte Arbeit inklusive einer Beschreibung von 8 Boden- und 6 Standgriffen mit total 76 Abbildungen kann gegen Einsendung von Fr. 5.— in Briefmarken beim Verfasser bezogen werden: Theo Herren, Dipl. Turn- und Sportlehrer, 5600 Ammerswil