

Dr. Horst Rotherth


Ringens für Einsteiger

Sportverlag Berlin



796.82

Inhalt

- 
- VI Grußwort mit Frage
 - VII Hallo Jungs! Hallo Mädels!
 - XI Die acht deutschen Olympiasieger



1 Volkstümliche Kampfformen

- 2 Wir verwenden folgende Abkürzungen
- 2 Begriffserklärung
- 3 Schiebekampf
- 4 Ziehkampf · Hahnenkampf
- 5 Unterarm-Niederdrücken · Fesseln der Handgelenke
- 6 Abheben des Gegners aus der Bauchlage · Fingerhakeln
- 7 Ziehen des Gegners am Fußgelenk · Abheben des Gegners
- 8 Wegziehen mit einem Arm · Aufstehen aus der Bauchlage
- 9 Gegner aus dem Gleichgewicht bringen · Kampf um den Medizinball
- 10 Den Gegner umschieben · Auf den Fuß des Gegners tippen
- 11 Liegestützkampf · Beinhakeln
- 12 Beine des Gegners zusammendrücken · Reiterkampf



13 Welche Voraussetzungen braucht ein Ringer?

- 14 Krafttraining
- 16 Schnelligkeitstraining
- 18 Gewandtheits- und Beweglichkeitstraining
- 20 Ausdauertraining



21 Fallübungen und Brücke

- 22 Fallübungen
- 24 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
- 25 Übungen zur Kräftigung der Nackenmuskulatur
- 26 Brückenfesselung – Schultersieg – Brückenbefreiung – Übertragen des Gegners



29 Grundstellungen, Grundbewegungen und Grundfaßarten

- 30 Standkampf
- 41 Bodenkampf

45	Technik und Taktik – Schlüssel zum Erfolg	
46	Das Grundmodell zum Erlernen der technisch-taktischen Elemente	
47	Drei wichtige Lernschritte	
48	Schwerpunkte zum Erlernen der Technik und Taktik	
49	Griechisch-römischer Ringkampf – Standkampf	
49	Runterreißer	RR
55	Kopfhüftschwung	KH
61	Armdrehschwung	AD
67	Wurf über die Brust	WB
73	Griechisch-römischer Ringkampf – Bodenkampf	
73	Hammerlok	HL
79	Rolle	RO
85	Freier Ringkampf – Standkampf	
85	Knöchelgriff	KG
91	Einsteiger im Stand	ES
97	Achselwurf	AW
103	Doppelter Beinausheber	DB
109	Freier Ringkampf – Bodenkampf	
109	Verkehrter Einsteiger	VE
115	Einsteiger	EI
121	Training – Wettkampf – Regeln	
122	Training und Gesundheit	
123	Ich trainiere nach einem Plan	
124	Mein Trainingstagebuch	
126	Ich kämpfe nach einem Plan	
127	Wichtige Wettkampfregelein im Ringen	
129	Tabelle zum Verfolgen der eigenen Leistungsentwicklung	
138	Mein Blätterkino	

