

**Hallo Jungs!**  
**Hallo Mädels!**

Was denn, auch Mädchen?  
Ja, auch Mädchen und Frauen!

### ***Du möchtest Ringer werden?***

Damit hast du dich für eine moderne, dynamische, attraktive Sportart entschieden, die viele wertvolle Eigenschaften entwickelt. Im sportlichen Training und im Wettkampf werden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit und Beweglichkeit, aber auch wichtige Charaktereigenschaften wie Zielstrebigkeit, Siegeswille, Mut, Risikobereitschaft und andere herausgebildet. Die Beherrschung des „Handwerkzeuges“ der Technik und der Taktik des Ringkampfsportes, ist dabei von großer Bedeutung. **Ring**en lernt man durch **Ring**en, das bewusste, fleißige und beharrliche Erlernen, Wiederholen und anwenden der vielen technisch-taktischen Handlungen im Training und die Bewährung im Wettkampf. Ein Ringer ist nicht nur kräftig, schnell und ausdauernd, beherrscht seine Spezialtechnik aus dem Effeff, sondern er ist auch klug und pfiffig. Er ist wie ein guter Schachspieler, seinem Gegner gedanklich stets mehrere Züge – Ringen mehrere Bewegungen - voraus. Wusstest du, dass das Mathe-As zur Zeit der Antike - Pythagoras - du kennst seine Formel  $a^2 + b^2 = c^2$  aus dem Unterricht – mehrfacher Olympiasieger im Ringen war?

### ***Das solltest du über das Ringen wissen!***

Der Ringkampf entwickelte sich im Laufe der Zeit immer mehr zu einer Sportart, die viele Kinder und Jugendliche begeistert. Packende Wettkämpfe vom Kinderbereich bis zu den attraktiven Mannschaftskämpfen der verschiedenen Ligen, ziehen Sportler und Fans gleichermaßen in ihren Bann. Mannschaftskämpfe sind an manchen Orten ein gesellschaftliches Ereignis, bei dem man ganz einfach dabei gewesen sein muss. Im olympischen Programm gibt es zwei Ringkampfsarten – den Freien Ringkampf und den Griechisch-römischen Ringkampf, zuweilen auch als Greco-Ringen bezeichnet. In sieben Gewichtsklassen werden insgesamt 42 Medaillen vergeben. Seit den Olympischen Spielen 2004 in Athen sind auch die Frauen mit vier Gewichtsklassen im olympischen Programm des Freien Ringkampfes vertreten. Jährlich kommen Europa- und Weltmeisterschaften zur Austragung. Die Regeln im Ringen sind einfach. Das Kampfgericht sorgt für die Einhaltung und den einwandfreien Ablauf der Wettkämpfe. Oberstes Ziel des Kampfes ist es, den Gegner auf beide Schultern zu zwingen. Gelingt das nicht, so ist am Ende des Kampfes derjenige Sieger, der die meisten Wertungspunkte erkämpft hat.

### ***Wo und wann kann ich in der Sportart Ringen trainieren?***

Im Ringerbezirk Chemnitz gibt es 13 Vereine, in denen der Ringkampfsport betrieben werden kann. In der Stadt Chemnitz gibt es einen Verein. Weiterhin besteht die Möglichkeit, bei entsprechender Eignung des/der Sportlers/in an der Sportmittelschule bzw. dem Sportgymnasium in Verbindung mit dem Landesstützpunkt Chemnitz/Gelenau das Ringen zu trainieren. Auswärtige Sportler können im Internat untergebracht werden. Am Landesstützpunkt findet ein tägliches Training in mehreren Gruppen statt. Eine Trainingseinheit beträgt 90 bis 120 Minuten.

## **Trainingsstätten und Ansprechpartner:**

### **Trainingsstätte des Landesstützpunktes Ringen:**

**Sportforum Chemnitz**  
(Zweikampfsportthalle – Boxen/Ringen)  
**Reichenhainer Str. 154**

### **Ansprechpartner:**

Herr  
W. Quente  
Tel. 03723/45644  
E-Mail: [wolfgang.quentel@freenet.de](mailto:wolfgang.quentel@freenet.de)

Herr  
D. Kolditz  
Tel. 037297/5527

Herr  
P. Werner  
Tel. 0371/511001

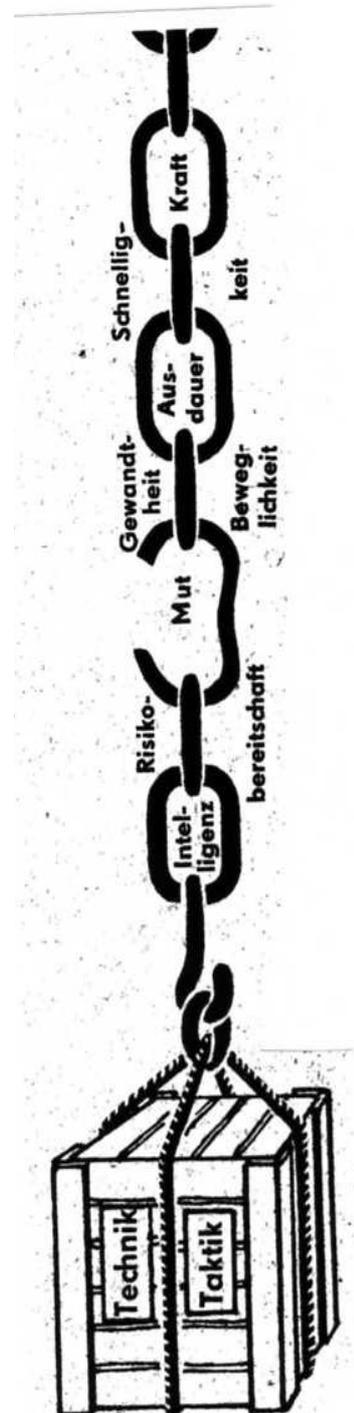
### **Verein der Stadt Chemnitz:**

**Ringerclub Chemnitz**  
An der Walzenmühle 8  
**09125 Chemnitz**  
Tel: 0371/511001  
Fax: 0371/241874

### **Welche Voraussetzungen braucht ein Ringer?**

Als Ringer braucht man vielseitige Voraussetzungen, um einen Gegner besiegen zu können. Nicht nur die körperlichen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit und Beweglichkeit, sondern auch Mut, Risikobereitschaft und Intelligenz gehören dazu, um den Gegner im Wettkampf mit Mitteln der Technik und Taktik zu besiegen. Dumme und starke Sportler sind also nicht gefragt. Im Gegenteil: Wenn du ein international erfolgreicher Ringer werden willst, musst du sehr intelligent sein, um die vielen technisch-taktischen Möglichkeiten mit deinen körperlichen Voraussetzungen gepaart im richtigen Moment einsetzen zu können. Du kämpfst nicht gegen eine Maschine, sondern gegen einen denkenden Gegner, der Dich besiegen will. Die Frage lautet also nicht nur: Wer ist stärker, schneller ..., sondern vor allem: Wer verhält sich intelligenter, trainiert und kämpft also klüger?

Sicher kennst du den Ausspruch: *Eine Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied!* Sieh dir die Darstellung an! Ist zum Beispiel die Kraft schlecht entwickelt, so wirst du die Technik und Taktik nicht erfolgreich anwenden können. Sind die Kraft und alle anderen Eigenschaften gut entwickelt und du hast keinen Mut, dann nutzen dir weder die guten Voraussetzungen, noch die im Training erlernten



Techniken und taktischen Verhaltensweisen – dein Handwerkszeug - etwas. *Du wirst keinen Sieg erringen.*  
Trainiere so, dass alle wichtigen Voraussetzungen gleichmäßig gut entwickelt werden, vernachlässige keine.

### ***Wettkämpfe im Ringen***

Folgende Wettkämpfe finden **jährlich** statt:

1. **Bezirksmeisterschaften (Regierungsbezirk Chemnitz)**
2. **Landesmeisterschaften (Land Sachsen)**
3. **Mitteldeutsche Meisterschaften (Thüringen, Sachsen-Anhalt, Berlin; Brandenburg; Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen)**
4. **Deutsche Meisterschaften (ab 13 Jahren)**
5. **Sichtungswettkämpfe durch Landesfachverband**
6. **Pokalwettkämpfe durch Vereine (Sachsen und im DRB)**
7. **Traditionsturniere durch Vereine (Sachsen)**
8. **Länderkämpfe der Auswahlmannschaften im In- und Ausland.**

Die anfallenden Kosten bei den Wettkämpfen werden durch die Vereine getragen (Eigenanteil wird durch Vereine/Landesfachverband erhoben)!

Unterstützung für Sportler des D, D/C, E, L-Kader:

- Bezuschussung von Trainingslehrgängen
- Bezuschussung von sportmedizinischen Untersuchungen und einer Leistungsdiagnostik pro Jahr (ab D-Kader) und verschiedenes anderes

### ***Einsatzmöglichkeiten nach ungenügender Leistungsentwicklung im Ringen***

Möglichkeit des Wechsels in eine andere Sportart prüfen.

Bei Interesse kann man sich zum Fachübungsleiter in verschiedenen Stufen/Lizenzen ausbilden lassen –

- oder: Ich werde als Kampfrichter tätig.
- oder: Mitarbeit im Vorstand eines Vereines (ab einem bestimmten Alter).

### ***Vorteile beim Besuch einer Sportschule***

Schule und Sport (mein Hobby) bilden eine Einheit.

- **es kann verstärkt trainiert werden (Wechsel zwischen Unterricht und Profilsport/Schulzeitdehnung)**
- **individuelles Training der leistungsstärksten Sportler am Landesstützpunkt**

- **auswärtige Sportler können im Internat untergebracht werden**
- **jeder Sportler bleibt Mitglied seines Heimatvereins**

**Erfolgreiche Sportler unserer beiden Sportschulen in Chemnitz**

<b>Pierre Pardon</b> (AVG Markneukirchen)	Deutscher Meister; 2. und 3. Platz Deutsche Meisterschaften
<b>Robby Eichhorn</b> (Chemnitz)	Deutscher Vize-Meister 3. Platz Deutsche Meisterschaften
<b>Neumann, Andre</b> (FC Erzgebirge Aue)	Deutscher Vize-Meister
<b>Frank Klaus</b> (AC Auerbach/E.)	Deutscher Meister, 3. Platz Deutsche Meisterschaften
<b>Marcel Hermann</b> (Chemnitz)	Deutscher Vize-Meister
<b>Katja Werner</b> (Chemnitz)	Deutsche Vize-Meisterin, mehrfache Medaillengewinnerin bei Deutschen Meisterschaften
<b>Kirk Haupt</b> (WSG Zauckerode)	Deutscher Vize-Meister

***Wer sind gegenwärtig die Besten an der Schule?***

Die leistungstärksten Sportler am Stützpunkt/Schule sind gegenwärtig:

<b>Martin Schneider</b>	1. Platz Deutsche Meisterschaften 2007 Gelsenau - Sportgymnasium 2. Platz Deutsche Meisterschaften 2005
<b>Louis Otto</b>	1. Platz Deutsche Meisterschaften 2005 Gelsenau – Sportgymnasium 2. Platz Deutsche Meisterschaften 2007
<b>Lucas Kästel</b>	1. Platz Deutsche Meisterschaften 2009 Gelsenau – Sportmittelschule 3. Platz Deutsche Meisterschaften 2010
<b>Alexander Tyschkowski</b>	3. Platz Deutsche Meisterschaften 2009 Lugau - Sportgymnasium
<b>Toni Wohlgemuth</b>	2. Platz Deutsche Meisterschaften 2009 Zschopau – Sportmittelschule
<b>Chris Schneider</b>	3. Platz Deutsche Meisterschaften 2010 Thalheim – Sportgymnasium

Kolditz/Quente  
Sportlehrer/Trainer

Quellennachweis:

Ringens für Einsteiger/Horst Rotherth - Berlin Sportverlag 1994/ 1. Auflage