

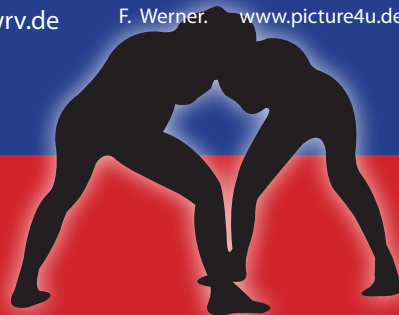


# Württembergischer Ringerverband e.V.

Geschäftsstelle  
Lilienweg 9  
73760 Ostfildern-Ruit

Telefon 07 11/3 29 09 40  
Fax 07 11/3 29 09 41  
eMail [info@ringen-wrv.de](mailto:info@ringen-wrv.de)  
[www.ringen-wrv.de](http://www.ringen-wrv.de)

Bilder 1,2 und 3 wurden  
uns freundlicher Weise von  
unserem Jugendreferenten,  
Bild 4 vom Pressereferenten zur  
Verfügung gestellt.  
Alle anderen Bilder sind von  
F. Werner. [www.picture4u.de](http://www.picture4u.de)



# Ring



Komm mach mit!

## Warum Ringen für Kinder so gut ist:

1. Weil Ringen zugleich Körper und Geist trainiert.
2. Weil es in der Natur liegt, die Kräfte zu messen.
3. Weil Ringen Kinder geschickt, kräftiger und bewegungssicher macht.
4. Weil Ringen wie kaum ein anderer Sport zur Fairness erzieht.
5. Weil das Ringen soziales Verhalten fördert. Im Training müssen die Partner aufeinander eingehen. Im Wettkampf wird miteinander gerungen und nicht gegeneinander gekämpft.

Die Gesellschaft hat heute Schwierigkeiten sich zu berühren, ein in den Arm nehmen wird schon als „Eindringen“ in die persönliche Atmosphäre empfunden bis hin zur Aggression. Beim Ringen lernen die Kinder sich anzufassen, sich zu achten und natürlich miteinander umzugehen. Es wird gehoben, angefasst und geklammert und damit die Scheu voreinander genommen.

Unser Verein in Ihrer Nähe:



2



WÜRTTEMBERGISCHER RINGERVERBAND E.V.





## GESCHICHTE ... ... des Ringkampfes

Die Vorläufer des Ringkampf sind bereits so alt wie die Menschheit.

Ringens ist ein Kampf- und Kraftsport mit Ganzkörpereinsatz ohne weitere Hilfsmittel.

Schon bei den alten Ägyptern, den Griechen und Römern, ja sogar bei den Rittern wurde der faire Zweikampf gepflegt. Bei den Olympischen Spielen der Antike gehörte das Ringen unter dem Namen „Pale“ zu den Disziplinen des Fünfkampfes, war aber auch Einzeldisziplin.

Auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 stand Ringen auf dem Programm. In der damals einzigen Klasse erkämpfte sich der Deutsche Karl Schumann die Goldmedaille.

1904 wurde in St. Louis das Freistilringen ins Olympische Programm aufgenommen.

1908 kam in London der griechisch-römische Stil dazu.

100 Jahre später also 2004 starteten dann zum erstenmal auch die Frauen bei den Olympischen Spielen.

## Wir unterscheiden... und sind fair....

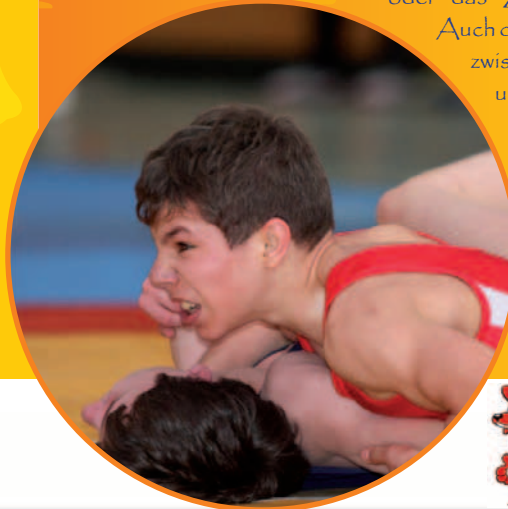
Wir unterscheiden in 2 Stilarten dem Freistil und dem griechisch-römischen Stil.

Im Freistil sind Griffe am ganzen Körper, das heißt vom Kopf bis zur Fußsohle erlaubt. Beim griechisch-römischen Stil wiederum dürfen nur Griffe oberhalb der Gürtellinie angesetzt werden.

Das Ziel beim Ringen ist es seinen Gegner auf beide Schultern zu legen bzw. mittels der verschiedenen Techniken per Punkunterschied zu besiegen.

Verboten sind alle Aktionen, die die Gesundheit eines Ringers gefährden können: Schlagen, Treten, Würgen, Überdehnen der Gelenke, das Fassen einzelner Finger oder das Ziehen an Haaren.

Auch darf der Gegner nicht zwischen Augenbrauen und Mund gefasst werden.



## Ringens - macht Spaß und hält fit

Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Technik, blitzschnelle Reaktion und absolute Fitness körperlich wie geistig zeichnen einen Ringer aus.

Die Regeln sind denkbar einfach und zielen darauf ab, den Gegner vom Stand in die Bodenlage zu bringen und ihn auf beide Schultern zu werfen oder zu drehen.

In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Die Sportart Ringen bietet für Jungen und Mädchen gleichermaßen beste Voraussetzungen, körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln. Besonders Charaktereigenschaften wie Zielstrebigkeit, Mut und Ausdauer, die im Alltag hilfreich sind, werden in unserer Sportart gefördert.

