

## Faszination Ringen in der Schule

Untersuchungen des Institutes für Sport- und Präventivmedizin der Universität Saarbrücken (2003/04) zeigten bei Schulkindern erschreckende Ergebnisse:

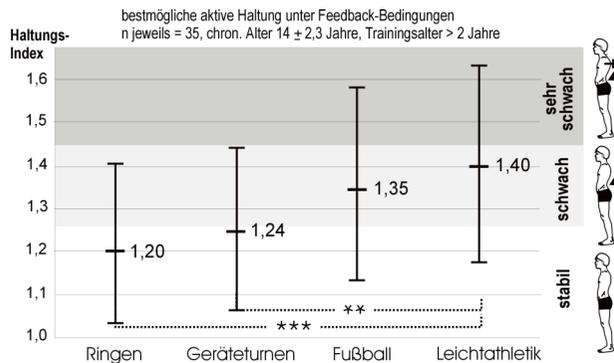
- 12% waren übergewichtig
- 20% hatten auffälliges Blutdruckverhalten
- 11% zeigten große Defizite im Kraftbereich
- 11% besaßen nur beschränkte Beweglichkeit
- 13% zeigten unterdurchschnittliche Leistungen bei Koordination und Schnelligkeit

### Die Einschulungsuntersuchungen im Saarland für das Jahr 2004 - 2009 bei 10039 Kindern ergaben:

- 5,6% der Kinder waren übergewichtig
- 5,6% waren sogar fettsüchtig
- 9,6% hatten Allergien
- 10,3% zeigten muskuläre Haltungsschwächen
- 9,8% wiesen Fußdeformitäten auf
- 16,4% der Jungen und 8,4% der Mädchen zeigten Probleme mit der Grobmotorik
- 17,85% Jungen und 8,4% bei den Mädchen hatten Defizite bei der Feinmotorik
- 12,6% zeigten Entwicklungsauffälligkeiten in der Visuomotorik

### KID-CHECK

eine Gemeinschaftsaktion der Universität des Saarlandes, der Saarbrücker Zeitung und der Krankengymnasten (ZVK) untersuchte die Stabilität der Körperhaltung bei Kindern. Bei der Differenzierung nach Sportarten zeigten Ringer überdurchschnittliche Haltungsqualität. Koordination, Gleichgewicht und Körperempfindung waren bei ihnen besonders gut entwickelt.



Dr. Oliver Ludwig (Humanbiologe an der Universität des Saarlandes)

## ASV 08 Hüttigweiler

### Wäre das eine Sportart für Dich?

Komm doch mal unverbindlich vorbei.

Wo: Illtalhalle Hüttigweiler  
 Trainingszeiten:  
 Kids: Fr. 16.00–17.00 Uhr  
 Trainer: Reiner Wagner, Torsten Bick, Hermann Bennoit, Carsten Sahner

Jugend:  
 Dienstags: 17.30–19.00 Uhr  
 Freitags: 17:00–19:00 Uhr  
 Trainer: Thomas Reinshagen, Hermann Bennoit, Jürgen Weiskircher

Man sagt ein Ringer ist stark wie ein Bär, schlau wie ein Fuchs und flink wie ein Wiesel

Und das bin ich! Gestatten, das flitze-flinke Wiesel Fritz.

Im Buch "Ich lerne Ringen" erfährst du eine Menge über diesen Sport. Ich bin natürlich immer mit dabei! Gemeinsam haben wir bestimmt viel Spaß.

Barth/Ruch

**ICH LERNE RINGEN**

Trainiere deine Technik  
 Fritz zeigt dir, wie's geht  
 Viele Ideen zum Üben

MEYER VERLAG

# Ringgen

## Ein Sport für Dich!



Saarländischer Ringer  
 Verband e.V.  
[www.saarringer.de](http://www.saarringer.de)

### Pädagogische Perspektiven

- *Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen*
- *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern –*
- *Bewegungserfahrungen erweitern*
- *Etwas wagen und verantworten*



### Ziele

- *Achtsamkeit und Rücksichtnahme im direkten Körperkontakt entwickeln*
- *Berühren können und Berührung zulassen*
- *Kooperative Verhaltensweisen anbahnen und weiterentwickeln*
- *Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen („Verlass dich auf mich!“)*
- *Helfendes Miteinander erfahren, Hilfen annehmen und geben*
- *Wahrnehmungen und Erfahrungen reflektieren und sich darüber austauschen*

### Lehrplan Sport Saarland

- *Das Bewegungsfeld „Kämpfen, Raufen, Ringen“ ist Bestandteil aller Schulformen im Saarland*

## 10 Gründe warum Ihr Kind auf die Matte gehen sollte....

### 1. Körperbeherrschung

*Durch verschiedene Kraft- Gleichgewichtsübungen sowie das Techniktraining lernen Kinder ihren Körper kennen und auch, ihn zu beherrschen.*

### 2. Fairness

*Wie bei vielen Sportarten ist auch beim Ringen die Fairness ein wichtiger Bestandteil des Trainings und der Wettkämpfe. Auch trägt ein festes Regelwerk mit klaren Grenzen zur Ausbildung des Fairnessgedankens bei.*

### 3. Werte

*Unser Sport vermittelt Kindern im täglichen Training Werte wie Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.*

### 4. Gesundheit und Fitness

*Ringens strengt an- und das ist gut so. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert- Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektive Verbrennungsprozesse. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist.*

### 5. Eigene Grenzen

*Durch Trainingskämpfe erkennen junge Sportler oft ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die eines anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.*

### 6. Sozialisierung und Teamgeist

*Ringens ist sowohl Einzel- als auch Mannschaftssport. Im gemeinsamen Training kommen Sportler aus allen Bereichen zusammen. Wir unterstützen uns bei Erfolgen und auch Misserfolgen. Ringer sind Gegner und Freunde gleichermaßen, auf und neben der Matte.*

### 7. Disziplin

*Erfolg kommt nicht von ganz alleine. Auch beim Kampf gegen die Waage lernen Ringer Selbstbeherrschung. Bei der Wiederholung von Übungen und dem Ausdauertraining kommt die Präzision hinzu.*

### 8. Selbstvertrauen

*Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus Nachwuchsringern werden Persönlichkeiten.*

### 9. Regeln & Normen einhalten

*Wenn einer auf den Schultern liegt, ist der Kampf beendet. Regeln und Normen setzen klare Grenzen- der Ringkampf geht nicht nur bei Wettkämpfen Regeln nach, auch im Training lernen Kinder, den Hinweisen ihrer Trainer zu folgen.*

### 10. Spaß

*Bewegung, Spiel und Sport sind Teil der kindlichen Welt. Diesem natürlichen Bewegungsdrang können sie im Training auch auf spielerische Art nachgehen. Sport macht Spaß. Ring frei!*