

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 10

**Artikel:** Aspekte des Ringsports (für die Schule)

**Autor:** Lippuner, Jürg / Canova, Enrico

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993470>

### **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**

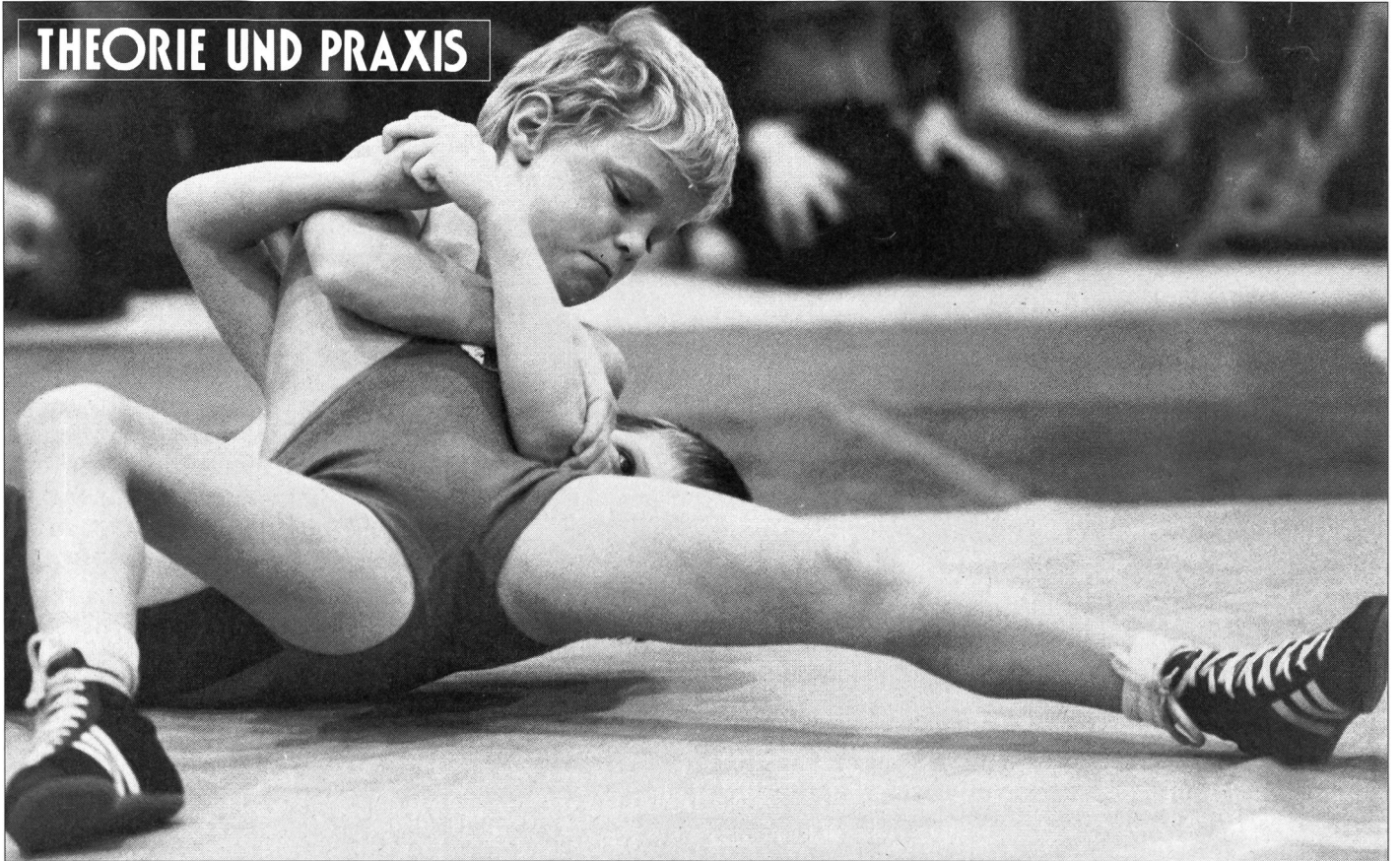
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



## Aspekte des Ringsports (für die Schule)

Jürg Lippuner und Enrico Canova  
Fotos: Daniel Käsermann

*In der Schweiz ist Ringen fast ausschliesslich eine Vereinssportart. Um Einzug in den Schulsport zu finden, müssten einige Veränderungen vorgenommen und Vorurteile abgebaut werden. Unsere beiden Autoren, Studenten für das Turn- und Sportlehrerdiplom II der ETH Zürich und kurz vor dem Abschluss, zeigen auf, welche Änderungen sich für das Schulringen aufdrängen würden, welche Möglichkeiten im Ringen vorhanden wären und welche Arten von Übungen sich besonders eignen könnten.*

**Regeln:** erstellt die FILA (Federation Internationale de Lutte amateur [auf Sägemehl: von den jeweiligen nationalen Verbänden])

Diese **Bezugsgrundlagen** (Bewegungsziel, Movendum, Beweger, Umfeld, Regeln) müssen den schulischen Bedürfnissen angepasst werden (Veränderbarkeit). Viele Möglichkeiten, die schon im ausser-schulischen Training angewendet werden, können für die Schule übernommen werden. Durch eine Rekonstruktion alter und eine Neukonstruktion neuer Formen lassen sich diese Bezugsgrundlagen erweitern (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

### Kriterien der (didaktischen) Transformation

Bauer/Brettschneider (1977) geben drei wichtige Kriterien für die Transformation einer Sportart in die Schule an:

- **Sinnerhaltung:** Das Wesentliche der Sportart soll beibehalten werden. Was ist das Wesentliche im Ringen? Sich im («fairen») Zweikampf messen!
- **Prinzipielle Veränderbarkeit und Unabgeschlossenheit:** Der Ringsport bietet eine grosse Formenvielfalt (vor allem Training).
- **Beteiligung der Schüler:** Alle Schüler sollen mitmachen können. Die Regeln bestimmen die Schüler und Lehrer gemeinsam.

Eine Möglichkeit, eine Sportart zu charakterisieren, zeigt Göhner (1979) anhand seiner «Funktionalen Bewegungsanalyse»:

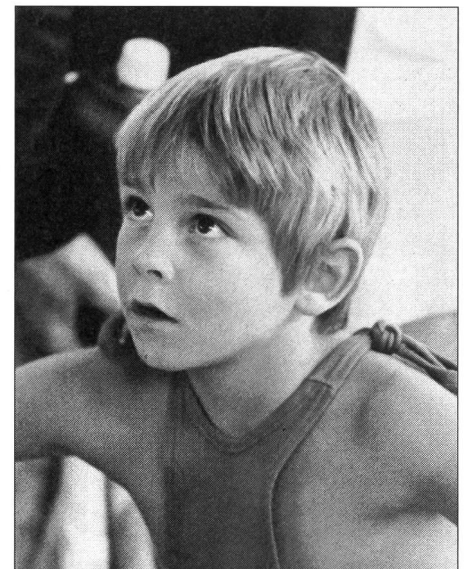
### Funktionale Bewegungsanalyse des Ringens:

**Bewegungsziel:** Gegner auf dem Rücken fixieren (bestimmte Technik anwenden)

**Movendum** (das zu Bewegende): der Gegner

**Beweger** (Bewegungsauslöser): Ringer selbst

**Umfeld:** Matte; in der Schweiz wird auch auf Sägemehl gerungen (vgl. Schwingen)



### Movendum:

- *Gegner*
- *sich selbst* (Schattenringen): hilft die Bewegungsvorstellung stabilisieren. Vorteil: grössere Konzentration auf sich selbst und damit auf die Technik; grössere Intensität (Wiederholungszahl). Nachteil: keine Reaktion auf Aktion; direkte Erfolgs-/Misserfolgsbestätigung fehlt.
- *Spielband, Tuch, Wäschklammer*: Einstiegsform. Vorteil: wenig Körperkontakt. Angriffe auf bestimmte Körperteile. Nachteil: kein Fassen und Umklammern des Gegners.
- *Ball* (zum Beispiel Knierugby): Angewöhnung an Körperkontakt, Ball verteidigen in Bauchlage (wichtig: nicht auf den Rücken drehen lassen): Hebel klein, wenn Ball resp. Arme nahe an Körper. Vorteil: Kampf gilt nicht direkt dem Gegner. Nachteil: Ball ist ein passives Gerät.
- *Puppe*: vorwiegend für Griff-Techniken (Würfe). Vorteil: «Puppe kennt keine Schmerzen», kann oft geworfen werden. Nachteil: Puppe ist ein starrer Körper, das bedeutet andere Hebelverhältnisse; Geldfrage!

### Beweger

- bleibt sich gleich (Sinnerhaltung!): Ringen selbst.

### Umfeld

- *Matte*: soll Verletzungen vorbeugen und die Kampfzone beschreiben. Vorteil: sauber, plan, weich. Nachteil: Schürfungen durch Reibung auf der Matte; Material (in Turnhalle!)
- *Sägemehl*: Vorteil: billig, ortsunabhängig. Nachteil: grosser Zeitaufwand zur Erstellung und zum Wegräumen für Schulstunde.
- *Wiese/Wald/Turnhalle/Hartplatz*: für Zweikampfsportarten. Vorteil: überall möglich. Nachteil: nur beschränkte Formen möglich (je nach Härte der Unterlage).
- *Wasser*: verminderte Schwerkraft (Heben des Gegners), geringere Aufprallkräfte (Fallen) und geringere Bewegungsgeschwindigkeit (Vorteil für den langsamen Schüler und ein Nachteil für den schnellen Schüler).

### Regeln

- werden je nach Übungsziel festgelegt.

Die **Bewegungsziele** müssen eingehender besprochen werden. Ein neuer Ansatz im Turnunterricht ist nicht eine sportartspezifische Gliederung, sondern eine Gliederung nach sportarten-

übergreifenden Themen wie Aufwärmen, Haltung, aber auch nach Fähigkeiten.

Es lassen sich bei der Differenzierung nach Fähigkeiten drei Hauptgruppen unterscheiden:

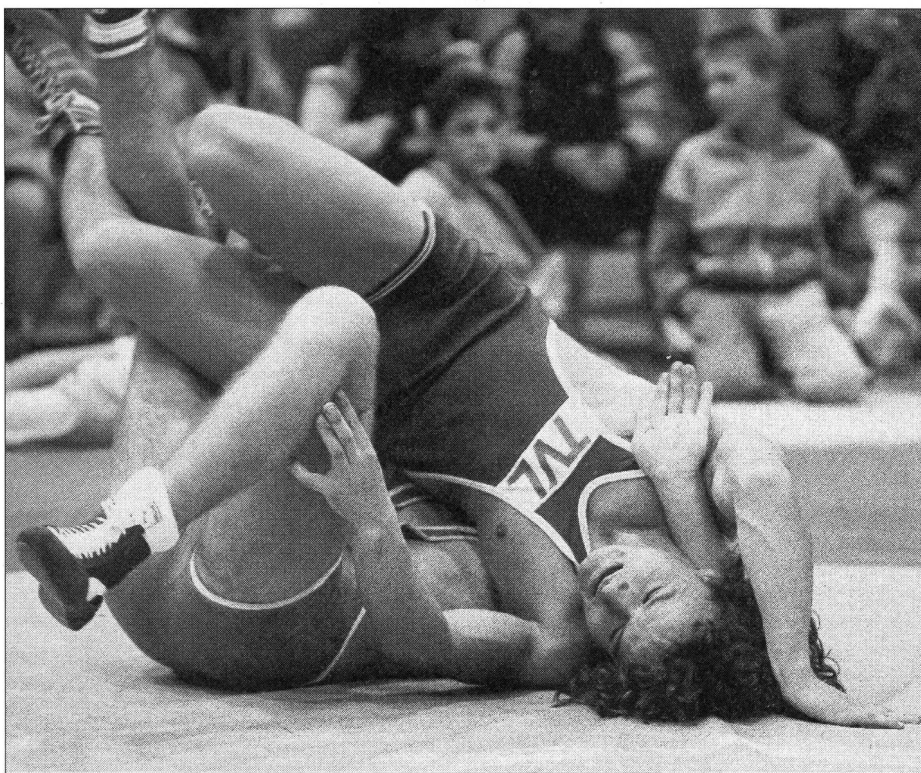
- *koordinative Fähigkeiten* → Bewegungssteuerung
- *konditionelle Fähigkeiten* → energetisch bedingt
- *kognitive Fähigkeiten* → Wahrnehmungs-, Kombinations- und Denkvorgänge

als zentrale Themen mit Einbezug von:

- *emotionale Fähigkeiten*: → Gefühls- und empfindungsebene
- *soziale Fähigkeiten*: → Beziehungsfeld

läufe und Wirkungsweisen sportlicher Bewegungen und deren physiologische und psychische Prozesse in Training und Wettkampf zu erfassen (Lexikon der Trainingslehre, 1986).

Die Entwicklung dieser Fähigkeiten kann nun sportartenübergreifend (lösen von den engen Normen bestimmter Sportarten), aber auch sportartspezifisch gefördert werden. Wichtig dabei ist, dass der Schüler die Zusammenhänge erkennt und zumindest Lösungsversuche unternimmt. Also wird von ihm ein *kombinatorisches Denken* verlangt. Dazu braucht der Lernende ein Grundwissen, das im Lernprozess mit dem Lehrer erarbeitet werden kann. Dieses Grundwissen beinhaltet verschiedene, allgemeine *Grundprinzipien*.



Im Ringen sind sicher alle diese Fähigkeiten wichtig. Im folgenden wird aber nicht auf das «Wichtigkeits-Verhältnis» eingegangen, sondern ein Themenschwerpunkt gewählt. Ein gegenwärtig aktuelles Thema der Eidgenössischen Sportschule Magglingen (ESSM) sind die «kognitiven Fähigkeiten».

## Kognitive Fähigkeiten

Ein mögliches Semester- oder Quartalziel kann die Förderung bestimmter kognitiver Fähigkeiten sein. Darunter ist folgendes zu verstehen: Kognitive (intellektuelle) Fähigkeiten sind Verstandes- und geistige Eigenschaften, die den Sportler in die Lage versetzen, Ab-

*Die Ringenden sind die Lebendigen.*

G. Hauptmann, Der arme Heinrich

Beispiel eines Grundprinzips aus der Physik: «Je kleiner der Hebelarm, desto kleiner ist der Kraftaufwand.» Dieses Prinzip kann in verschiedenen Sportarten behandelt werden.

Beispiele (KSP: Körperschwerpunkt):

- Geräteturnen: Riesenfelge: KSP-Verlagerung bezüglich der Reckstange.
- Klettern: Je näher der KSP am Fels, desto weniger Kraft brauche ich.
- Alltag: Es braucht weniger Kraft eine Tasche mit angezogenem Arm zu heben, als mit gestrecktem.



## Spezifische Prinzipien des Ringsports

Motto: «Vom Spielen zum Ringen»

### Angriff

«Etwas» angreifen (Ball, Zone, Feld, Spielband, Tor)

Gegner angreifen:

- Gegner umklammern (fixieren)
- Gleichgewichtsbrechung durch stossen und ziehen (zu Fall)

- Fassen der möglichen Angriffspunkte: Arme, Beine (Kopf und Rumpf)

- Körpertäuschung
- Gegner anheben: eigenen KSP unter den KSP des Gegners bringen

### Verteidigung

«Etwas» verteidigen

Sich verteidigen:

- Umklammerung lösen
- Gleichgewicht halten resp. finden: Grundstellung für dynamisches Gleichgewicht mit tiefem KSP (actio = reactio)
- diese verteidigen: durch Abdecken und schnelle Bewegung

- erkennen
- sich schwer machen: KSP vom Gegner weg verlagern

Gerade dieser Bezug zu den Sportsportarten bietet eine gute Form zur Einführung des Ringens in der Schule: Über den Kampf um einen Gegenstand (Ball, Spielband, Zone, usw.) zum Kampf Schüler gegen Schüler.

## Wölfe und Lämmer

(Variation von «Schwarzer Mann»):

Die Läufergruppe A rennt auf Kommando von einem Mattenrand zum anderen. Die Fängergruppe B versucht kniend, die Läufer zu Fall zu bringen. Die «Gefallenen» werden auch zu Fängern. Spielende, wenn keine Läufer mehr da sind.

Variante 1:

Die «Gefallenen» können während einer vorgegebenen Zeit weiterrennen. Punkt, wenn Mattenrand ohne «Fall» erreicht wird.

Variante 2:

«Gefallene» müssen noch auf den Rücken gedreht werden.

Ziele:

- Üben des Fallens
- Abbau der Angst vor dem Fallen
- Gleichgewichtsbrechung und -findung
- Angriff auf Beine

Koordination:

- Reaktionsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

Kondition:

Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Movendum: Gegner (mit Spielband)

Umfeld: Matte (weich)

Regeln: kein Schlagen oder Ziehen an Kleidern

## Knierugby

Die Spieler versuchen, den Schaumstoffball ins gegnerische «Out» (Linie, grosse Matte) zu bringen (vgl. Linienball).

Die Spieler bewegen sich auf den Knien fort: Spielflächenverkleinerung und stürzen nicht von zu hoch. Spielfläche ist ein «Mattenviereck».

## Einführung und Aufbau des Ringens in der Schule:

Unter Berücksichtigung der ringerspezifischen Prinzipien bieten die folgenden Übungsformen (in Anlehnung an den Lehrfilm «Trois momes et un tapis» [1989]) einen möglichen Einstieg.

Die Übungsformen werden mit den Schülern besprochen. Es werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten zusammengetragen und verglichen. Aus diesen Vergleichen können schon grundsätzliche Taktiken entwickelt werden. Beispiel: «Bevor die Beine gefasst werden können, müssen sie zuerst frei sein, d.h. die Beinabdeckung (Arme) muss «eliminiert» werden».

## Spiel- und Übungsformen

Das Material ist durch die Bezugsgrundlagen «Movendum» und «Umfeld» gegeben.

### Skalpjagd

Jeder Spieler steckt sich ein Spielband hinten in den Hosenbund, sodass Dreiviertel des Bandes frei herauschaut. Die Mitspieler versuchen in einer vorgegebenen Zeit, möglichst viele Bänder zu erhaschen. Die eroberten Bänder müssen ebenso in den Hosenbund gesteckt werden.

Variante 1:

Eroberte Bänder umhängen. Spielende, wenn keine Bänder mehr im Spiel.

Variante 2:

Ein Band oder mehrere Bänder in andere Kleidungsstücke stecken (Ärmel, Socken, Kragen, Hosenbundseite).

Variante 3:

Wäscheklammern (statt Bänder) an Kleidung anstecken.

Ziele:

- «Etwas» angreifen
- geschicktes schnelles Ausweichen
- erster Körperkontakt (kurzzeitig)
- Taktik: Körpertäuschung

Koordination:

Reaktionsfähigkeit

Raumorientierung

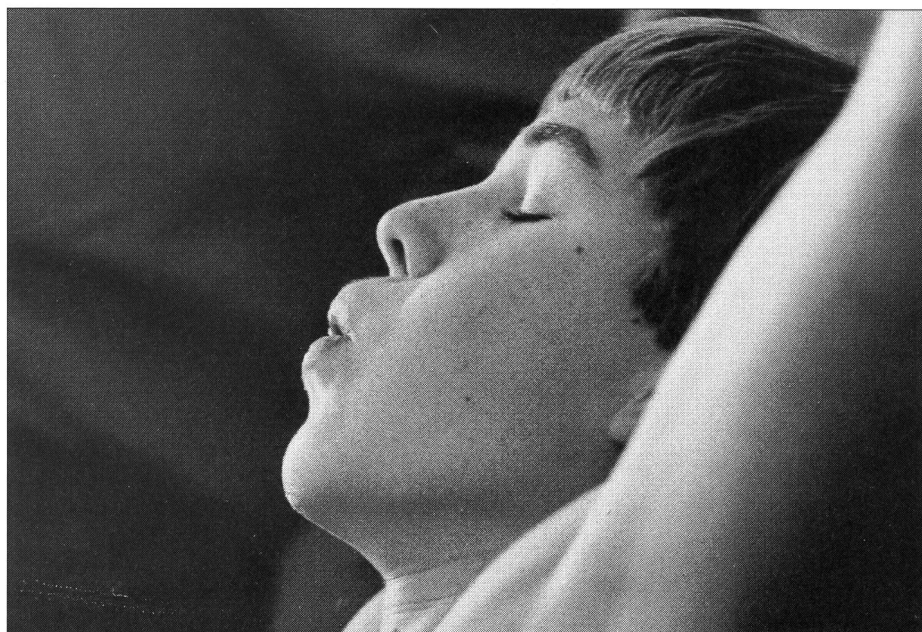
Kondition:

Schnelligkeit

Movendum: Spielband, Wäschklammer

Umfeld: Turnhalle, Wiese (Feldmarkierung)

Regeln: Kein Stossen und Ziehen an Kleidern



Variante 1:  
Spiel mit mehreren Bällen.

Variante 2: zu zweit Kampf um einen Ball.

**Ziele:**

- Situationsangepasstes Körperkontakt-Suchen oder -Vermeiden im Zusammenhang mit einer Aufgabenlösung
- Gegner umklammern (kurzzeitig, bei Variante 2 intensiver)
- Finden von Angriffspunkten (Ball - Gegner)

**Koordination:**

- Reaktionsfähigkeit
- Orientierung und Differenzierung

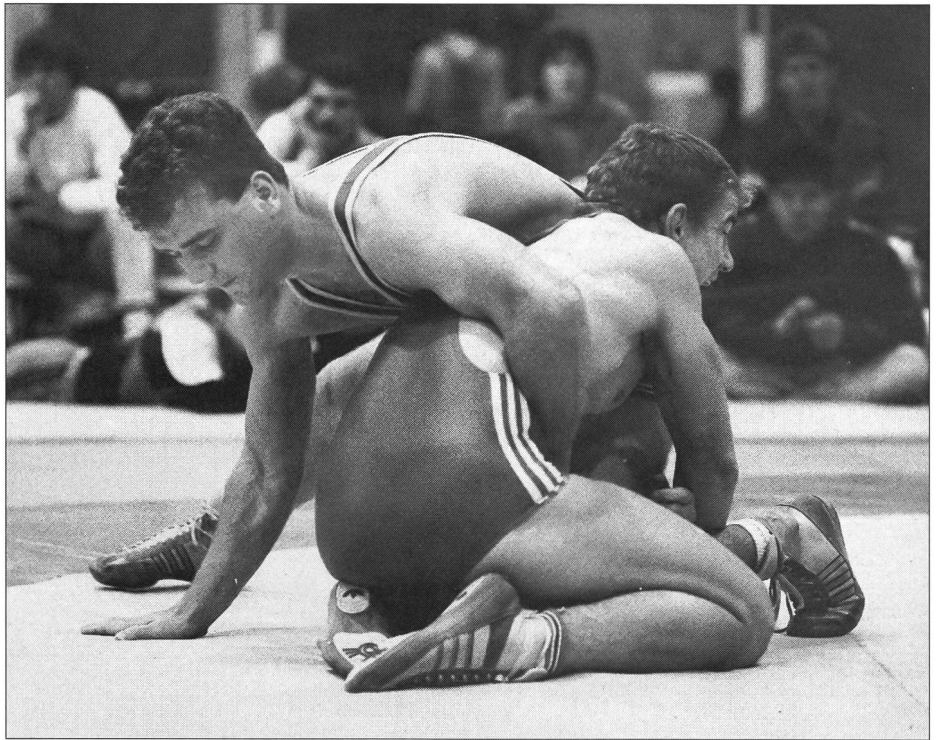
**Kondition:**

- Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

**Movendum:** Ball und Genger

**Umfeld:** Matte

**Regeln:** Alles erlaubt, ausser verletzen des Verhalten wie Schläge, Haare reissen, Bewegungen gegen das Gelenk



### Elefant

Spieler A umklammert Spieler B von hinten um die Hüfte. B versucht sich aus dieser Umklammerung zu lösen.

**Ziele:**

- Umklammerung halten resp. Lösen (weiter siehe Übung 5)

### Krabbe

A nimmt Bankstellung («auf allen Vieren») ein. B steht vor A, versucht hinter A zu kommen und A um die Hüfte zu umklammern. A versucht, durch Drehen und Ausweichen dies zu verhindern.

**Variante:**

A und auch B nehmen die Bankstellung ein. Beide versuchen den Gegner von hinten zu umklammern.

**Ziele:**

- Angriffs- und Verteidigungsverhalten am Boden: Umklammerung suchen resp. verhindern (einzeln oder integriert [Variante])
- starker Körperkontakt
- Erfahren der Stabilität/Instabilität der Körperlage bezüglich dem Boden

**Koordination:**

- Reaktion
- Differenzierung

**Kondition:**

Schnelligkeit, Kraft(-ausdauer) und Beweglichkeit

**Movendum:** Gegner

**Umfeld:** Matte, Wiese

**Regeln:** wie Übung 3

### Stossen/Ziehen

Zwei Schüler stehen sich gegenüber, fassen sich an den Armen und versuchen, einander aus dem Gleichgewicht zu stossen oder zu ziehen. Wer einen Fuss von seinem Standort wegbewegt, hat verloren.

**Varianten:**

- in der Hockstellung
- von einer Matte, Langbank oder einem Reifen herunterstossen
- über eine Linie stossen oder ziehen
- zu Boden reissen («Runterreisser»)

**Ziele:**

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist im Ringsport von zentraler Bedeutung. Diese Auswahl von Übungsbeispielen soll die Gleichgewichtsfähigkeit in der Form von Reaktionen auf Aktionen entwickeln und schulen. Der Schüler soll erkennen, wie ein Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht (gezogen/gestossen) werden kann:

- KSP verlagern
- Stützen wegnehmen

**Koordination:**

- Gleichgewicht
- Differenzierung
- Reaktion

**Kondition:**

Kraft (Körperspannung)

**Movendum:** Gegner

**Umfeld:** Überall

**Regeln:** nur «Stossen und Ziehen» erlaubt

### Schuhbänderraub

Die Spieler versuchen die Schuhbänder des Gegners zu öffnen.

### Fusstreten

Die Spieler fassen sich an den Schultern oder an den Armen und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren

**Ziele:**

- Fördern des dynamischen Gleichgewichts
- Beinangriff (nicht ringerspezifisch bei der Form «Fusstreten») und Beinverteidigung
- Körpertäuschung

**Koordination:**

- Differenzierung
- Gleichgewicht
- Reaktion

**Kondition:**

Schnelligkeit und Beweglichkeit

**Movendum:** Schuhband, Spielband, Tuch, Gegner

**Umfeld:** überall

**Regeln:** Schuhbänderraub: kein Fusskicken

Fusstreten: nicht mit Füßen treten, nur berühren

### Medienverzeichnis:

Jonath, U. Lexikon der Trainingslehre. Rororo, 1986.

Göhner, U. Bewegungsanalyse im Sport. Schorndorf, 1979.

Bauer, J. und Brettschneider, W.-D. Zur Didaktik der Sportarten. In: Grössing, St. (Hrsg.).

Hartmann, J. 100 kleine Zweikampfformen. Berlin: Sportverlag, 1980.

Gresser, B. und Donce, V. Trois momes et un tapis. Video-Lehrfilm. (ESSM-Ausleih Nr. 76.61) ■