

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 9

**Artikel:** Erwerben - Anwenden - Gestalten

**Autor:** Schnider, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993131>

### **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:** 29.09.2025

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

# Erwerben – Anwenden – Gestalten

Hans Schnider

Fotos: Hugo Lörtscher

**Die anlässlich des Trainerkurses 1991 der «Vereinigung Diplomtrainer NKES (VDT)» entstandene Arbeit soll auf möglichst praxisnaher Basis das Erlernen von Bewegungsabläufen (Griffen) im Ringen aufzeigen. Die gewählte Form soll auch Anfänger dazu ermuntern, sich mit einigen grundlegenden Prinzipien zu befassen. Die angeführten Beispiele sollen in erster Linie dazu dienen, die Vorgänge und Abläufe in den verschiedenen Phasen zu dokumentieren. Die Möglichkeit einer Übertragung auf weitere Griffe und Varianten ist das Ziel.**

*Ich heisse Philipp und bin 10 Jahre alt. Nach langem Zögern habe ich mich von meinem Schulkollegen Martin dazu überreden lassen, mit ihm einmal das Ringertraining zu besuchen. Ich fühle mich schon etwas mulmig. Ich bin nämlich nicht gerade ein Riese. Martin hat mich aber beruhigt. Das spiele überhaupt keine Rolle. Erstens seien einige seiner Trainingskollegen kleiner und leichter als ich, und zweitens werde im Ringen in verschiedenen Gewichtsklassen gekämpft. Also müsse ich nie gegen einen viel schwereren Ringer antreten.*

*Zum Glück kann ich feststellen, dass ich in diesem Training nicht der einzige «Rookie» bin. Es hat noch andere, die ebenfalls zum ersten Mal am Training teilnehmen. Der Trainer begrüsst uns Neue speziell und gibt uns die ersten nötigen Informationen. Kaum sind wir umgezogen, geht auf der Matte schon eine rechte Rängelei los. Jeder will vor dem Training beweisen, dass er der Stärkste ist.*

*Daniel, der Trainer, schafft Ordnung. Er gibt das Programm des heutigen Trainings bekannt. Nach einem interessanten Spiel folgt ein ausgedehntes Einlaufen mit zum Teil ungewohnten Übungen. Beim anschliessenden Techniktraining erlernen wir den Armdurchzug. Nachdem Daniel den Griff vorgezeigt und auf die wichtigsten Punkte hingewiesen hat, können wir es selber versuchen. Da staune ich zum ersten, aber nicht zum letzten Mal: Auf was man alles schauen muss, damit ein scheinbar einfacher Griff gelingt! Beim*

*ersten Mal passiert überhaupt nichts. Beim zweiten Mal habe ich so viel Schwung, dass ich über den Partner hinweg selber auf den Rücken fliege. Nach einigen mehr oder weniger gelungenen Versuchen nimmt uns der Trainer zusammen. Er erklärt einige Punkte, die wir uns merken müssen. Für mich ist das ein bisschen viel. Zuletzt höre ich nur noch: Kopf wegdrücken, Gegner belasten, Schwerpunkt tiefhalten, mit der Hüfte Druck geben, Arm richtig fassen usw. Bei so viel guten Tips habe ich Mühe, alles zu behalten. Aber ich bin überzeugt, beim nächsten Training sieht alles schon viel besser aus.*

## Grundsätzliches

Das Erlernen eines Griffes ist sehr komplex. Fast immer sind mehrere Bewegungsabläufe miteinander verbunden. Das bedingt eine gute Basis in Bezug auf die Koordinativen Fähigkeiten. Um den Athleten zu befähigen, mit fortschreitendem Training ein umfassendes Repertoire an Griffen zu erwerben, ist ein ständiges Arbeiten an den Koordinativen Fähigkeiten sehr wichtig. Dies kann vor oder während des Techniktrainings geschehen. Vorzugsweise werden Übungen durchgeführt, die in direktem Zusammenhang mit dem zu erlernenden Griff stehen (vgl. Tabelle).

Einfache Griffe werden mit Vorteil als Ganzes erlernt (Ganzheitsmethode).

Bei der Zergliederungsmethode werden schwierige und/oder komplexe Bewegungsabläufe in ihre funktionellen Einzelbestandteile zerlegt und vom Ein-

fachen zum Schwierigen fortschreitend zur Gesamtbewegung geführt (Weineck, 1988, 301). Bei dieser Methode ist es wichtig, wie die einzelnen Segmente gestaltet sind. Wenn bei einem Griff der Schnitt an einem falschen Punkt erfolgt, kann später an dieser Stelle immer wieder der Rhythmus gebrochen werden. Als klassisches Beispiel muss hier der Kopfhüftwurf angeführt werden: Oft wird nur das Eindrehen als einzelner Teil geübt. Als Konsequenz zeigt sich immer wieder, dass vor allem im Wettkampf der Angriff an diesem Punkt stockt oder abgebrochen wird, was dem Gegner die Möglichkeit zum Kontern gibt.

Die Grenzen zwischen den drei Phasen, Erwerben – Anwenden – Gestalten, verlaufen fließend. Eine klare Trennung ist nicht immer möglich. Wichtig ist, dass diese Phasen erkannt und beim Trainingsaufbau entsprechend berücksichtigt werden.

Beim Techniktraining mit Kindern und Jugendlichen gilt es, einige Besonderheiten zu beachten. Das Training muss den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst werden. Durch eine gezielte Vorbereitung können diese Voraussetzungen entsprechend verbessert werden. Griffe, die die Wirbelsäule stark belasten, müssen gemieden werden. Die Kinder erwarten vor allem ein abwechslungsreiches und manchmal auch lustiges Training.

## Erwerben

Im ersten Schritt geht es darum, grundlegende Elemente zu erlernen. Wichtig ist, dass auf dieser Stufe ein möglichst einfacher, klarer Bewegungsablauf angestrebt wird. Jede nicht erforderliche Bewegung erschwert unnötig das Erlernen der Grundbewegung. Die Aufmerksamkeit der Übenden soll daher auf wenige Hauptpunkte gelenkt werden (vgl. Beispiel «Armdurchzug» in der Tabelle). Es gilt dabei zu beachten, dass der Rhythmus des Bewegungsablaufes bereits zu Beginn mit der Endform übereinstimmt. Ziel ist ein runder Bewegungsablauf. Die entstehenden Automatismen müssen unverändert in die weiteren Phasen übernommen werden können.

Wichtig ist, dass in der ersten Phase genügend Zeit zum Üben aufgewendet wird. Der Athlet soll sicher werden in den Bewegungen, bevor die Aufgabe durch verschiedene Massnahmen erschwert wird. Hier fehlt den Athleten wie auch dem Trainer oft die nötige Ge-

Hans Schnider ist J+S-Experte Ringen und Technischer Direktor des Schweizerischen Amateur-Ringer-Verbandes.

duld. Zu oft wird bereits nach einigen Versuchen mit Varianten und/oder Kombinationen experimentiert. Dadurch entsteht die Gefahr, dass vor allem im Kinder- und Jugendtraining grundlegende Bewegungsabläufe nicht automatisiert werden können. Anders verhält es sich beim beidseitigen Üben. Es hat sich gezeigt, dass beim Üben auf der einen Seite die andere Seite ebenfalls davon profitieren kann.

## Anwenden

Wie bereits erwähnt, soll die Phase des Anwendens erst in Angriff genommen werden, wenn die nötige Sicherheit erreicht worden ist. Hier gilt es nun, den Griff unter normalen Bedingungen auszuführen. Bei der Steigerung der Ausführungsgeschwindigkeit bis zum Wettkampftempo ist zu beachten, dass der Rhythmus beibehalten wird. Details, die zu Beginn eine untergeordnete Rolle gespielt haben, müssen jetzt entsprechend beachtet werden (vgl. Beispiel «Armdurchzug» in der Tabelle).

Als weiterer Faktor kommt das Verhalten des Partners hinzu. Da am Schluss die Technik im Wettkampf an-

gewendet werden soll, spielt diese Komponente eine entscheidende Rolle. Die Gegenwehr des Partners soll möglichst kontinuierlich gesteigert werden. Dadurch wird eine immer präzisere und konsequentere Ausführung des Griffes nötig, damit dieser weiterhin erfolgreich angewendet werden kann.

Im weiteren ist es nun möglich, durch Variationen den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Dadurch wird die Anpassungsfähigkeit an neue Situationen gefördert. Die Varianten beschränken sich vor allem auf die Vorbereitung des Griffes oder auf eine nachfolgende Kombination. Der eigentliche Griff soll nach wie vor präzise und unverändert ausgeführt werden.

## Gestalten

Ziel des ganzen Aufbaus soll es sein, einen Griff zur Wettkampfreife zu bringen.

Um dies zu erreichen, sind verschiedene Massnahmen erforderlich. Dem Ideenreichtum des Trainers sind hier keine Grenzen gesetzt.

Als erstes ist eine präzise Ausführung in hohem Tempo wichtig. Ohne ent-

sprechend viele Wiederholungen wird dies kaum zu erreichen sein.

Im weiteren sind nun Kombinationen und Varianten verschiedenster Art möglich. Hier kommt die ganze Charakteristik des Zweikampfes zum Vorschein. Bei allen Aktionen sind die Reaktionen und Überlegungen des Gegners mit zu berücksichtigen. Es müssen möglichst verschiedene Situationen, die während eines Kampfes eintreten können, geübt und analysiert werden. Dadurch wird die Chance grösser, dass im Wettkampf auf entsprechende Situationen richtig reagiert wird.

Damit all diese Kombinationen, Varianten, Verbindungen usw. im Training zur Verfügung stehen, empfiehlt es sich, eine entsprechende Liste zu erstellen. Diese Liste soll individuell erstellt werden. Dadurch trägt sie den verschiedenen Ansichten und Gewichtungen der einzelnen Trainer Rechnung. Die Tabelle zeigt eine mögliche Darstellungsform.

## Literatur

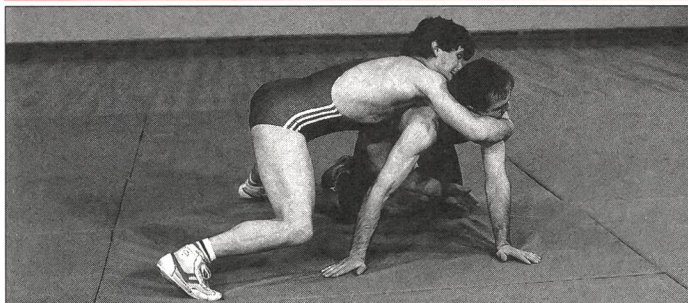
Weineck J.: Optimales Training, perimed-Verlag, Erlangen  
*J+S-Leiterhandbuch Ringen*, ESSM, 1991.

## Vorbereitende Übungen sowie Griffkombinationen, -varianten und -verbindungen

### Armdurchzug vorwärts

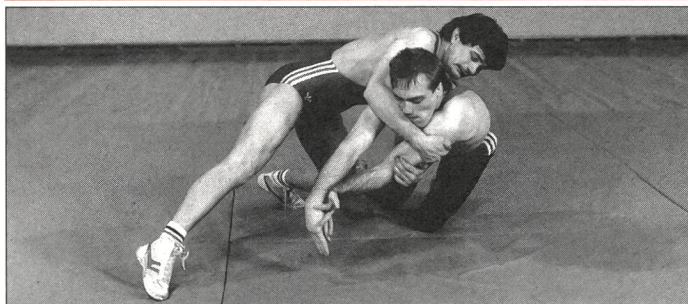
### Wichtige Punkte

### Verbindungen/Varianten/ Kombinationen



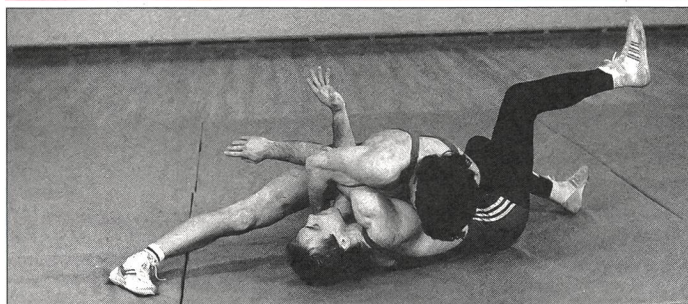
- Gegner belasten durch Anheben der Knie.

- Schnelles Wechseln der Seite in Banklage.
- Gegner überrollen ohne Griffefassen.



- Druck mit zugewandter Schulter.
- Mit Beinen abstossen.

- Rückwärtswerfen bei entsprechender Gegenwehr des Gegners (Bein ausstellen).

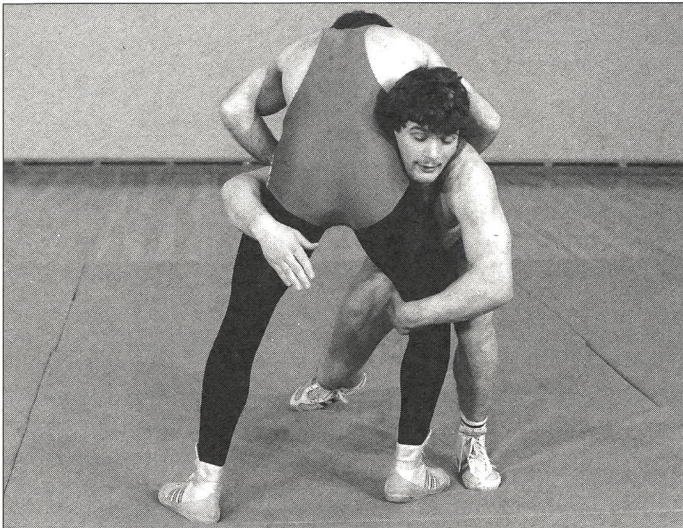


- Belastung des Gegners mit dem ganzen Körpergewicht.

## Zweibeinangriff

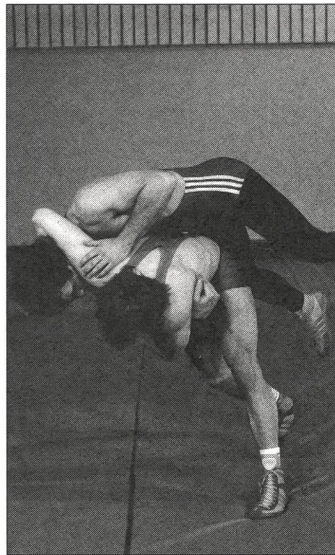
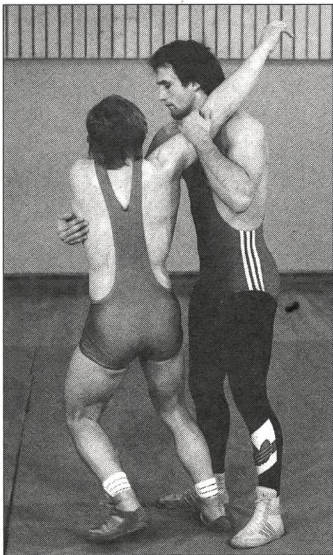
## Wichtige Punkte

## Verbindungen/Varianten/ Kombinationen

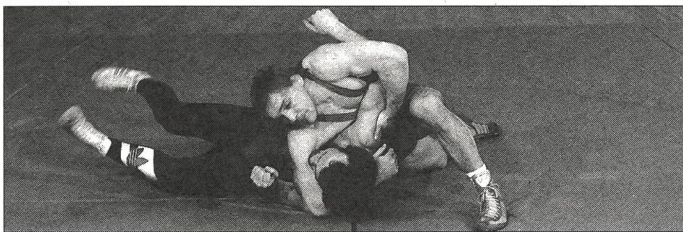


- Schwerpunkt des Gegners auf vorderes Bein verlagern.
- Kein Halt im tiefsten Punkt.
- Rücken gerade.
- Nur mit einem Knie Matte berühren.
- Durch die Beine des Gegners schlüpfen.
- Umgehen des Gegners in der Hocke.
- Kauergang mit aufgerichteten Oberkörper.

## Kopfhüftwurf



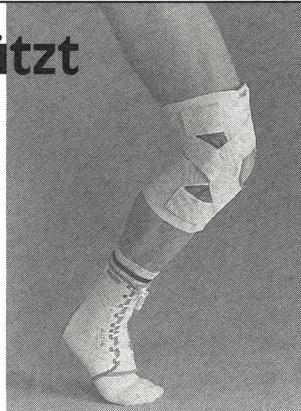
- Griffassung: Oberarm und Nacken oder Zwiagriff.
- Leicht in die Knie gehen.
- Rechter Fuss zum gleichen Fuss des Gegners.
- Eindrehen auf Fussballen.
- Linker Fuss in Standfläche des Gegners.
- Gesäss an gegnerischem Körper vorbeischieben.
- Rückschritt üben mit festhalten an Sprossenwand.
- Zug mit den Armen.
- Beine strecken.
- Rollen vorwärts.
- Abrollen über eine Schulter.
- Wurf ohne Gegner ausführen.
- Eindrehen und Gegner abheben ohne Wurf.



- Kopf des Gegners gegen die Brust ziehen.

Die vollständigen Bildreihen sind im J+S-Leiterhandbuch, Kapitel 3 zu finden.

**MIKROS** schützt  
und stützt.



Die Mikros Fussgelenksstütze ist indiziert  
– bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase.  
– bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks.  
– als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen.

– Gibt es in je 5 Grössen für beide Füsse separat.  
– In verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch).

– Stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll.  
– Ersetzt tapen und bandagieren.  
– Verbessert die Proprioception am Sprunggelenk.

Die Mikros Gelenkstütze gibt es auch für Hand und Hals.

**medExim**

Solothurnstrasse 180, 2540 Grenchen, 065 55 22 37