

**Deutscher Ringer-Bund e. V.**



## **Ringen/Raufen im Schulsport**

- Aggressionsabbau**
- Gewaltprävention**
- Effizienz im Sportunterricht**

# **Begriffe - wie wir sie verstehen**

## **Gewaltanwendung**

### **- Physische Gewalt**

**körperliche Gewalteinwirkung**

### **- Psychische Gewalt**

**verletzende Aussagen**

**Mobbing**

**Rufmord**

# Begriffe - wie wir sie verstehen

## - Gewaltprävention

Durch langfristigen Erziehungsprozess zu gewaltfreiem Handeln erziehen

## - Aggressionsabbau

aufgestauten Frust kanalisiert abbauen

## - Gewaltvermeidung

Ablenken durch andere Tätigkeiten (z. B. Mitternachts-Basketball, Jugend-Stunden ...)

## - Gewaltverhinderung

Verhinderungsmaßnahmen aufbauen (z. B. Aufsichtspersonal, Polizeipräsenz, Video-Überwachung u.s.w.)

# Schulsport: Ringen im Aufschwung - warum?

- n Vorfälle in Erfurt haben Diskussionen um Gewaltprävention entfacht
- n Ringen ist ein ‚natürliches‘ Mittel für Aggressionsabbau und Gewaltprävention
- n Wissenschaftler fordern „Ringen und Raufen“ im Schulsport
- n Raufen ohne dem Partner Schmerzen zuzufügen ist Ringen

# Zusammenhang der Kampfsportarten Ringen, Jiu-Jitsu, Judo

**Ringen,**  
**die älteste,** auch bei den meisten Naturvölkern bekannte **Form des Zweikampfes ohne Waffen.** Im Mittelalter war Ringen eine der sieben Behendigkeiten des Rittertums. **Um 1800 wurde Ringen** von J.C.F. Guts Muths, G. N. A. Vieth und F. L. Jahn **“wieder entdeckt”**; .. Nationale Sonderformen sind z. B.: Glima in Island, Sumo in Japan, Schwingen in der Schweiz.

Quelle: Bertelsmann-Lexikon

## Selbstverteidigung

Zum Zweck der Selbstverteidigung haben Ringertrainer im Mittelalter Techniken angeboten, die dem Jiu-Jitsu ähnlich sind.

## Jiu-Jitsu,

japanisch-chinesische waffenlose Selbstverteidigung unter Ausschluss von bloßer Gewalt und Kraft; macht den **Gegner durch Verrenkung der Gliedmaßen und Schläge gegen empfindliche Körperstellen kampfunfähig.** Aus dem Jiu-Jitsu wurde zu Wettkampfwegen die Sportart Judo entwickelt.

Quelle: Bertelsmann-Lexikon

## Judo

von dem Japaner Jigoro Kano um 1880 aus dem Jiu-Jitsu entwickelter Kampfsport. .... **Der Kämpfer versucht, durch Anwendung der verschiedenen Griff- und Wurftechniken seinen Gegner zur Aufgabe zu zwingen oder einen Punktsieg zu erringen.**

Quelle:  
Bertelsmann-Lexikon

# Unterschiede Kampfsportarten

## Ringen - Judo - Boxen

Kampfziele	Kampf- unfähigkeit herbeiführen	Kampf- aufgabe erzwingen	Technisches Ergebnis
Ringen	NEIN	NEIN	JA - Schultersieg - Punktsieg
Judo	JA - wird durch Aufgabe verhindert	JA	JA - Punktsieg Haltesieg gr. Wertung Ippon
Boxen	JA - k.o.	JA	JA - Punktsieg

Sportgerät/Bodenbeschaffenheit	absichtliche Schmerzzufügung
Ringen weiche Matte	NEIN
Judo harte Matte	wird durch Aufgabe verhindert
Boxen Belag und Plane über dem Boden	JA

# Abgrenzung Schulringen – olympisches Ringen

## Schulringen

- kommt ohne Techniken aus
- nutzt vereinfachte Wettkampfformen
- basiert auf hohem pädagogischen Bezug
- bietet Alternativen zu starren Gewichtsklassen
  
- basiert auf einer philosoph. Grundhaltung des Lehrers

## Olympisches Ringen

- ist stark technikorientiert
- wendet ein kompliziertes Regelwerk an
- ist sportlich erfolgsorientiert
- orientiert sich an den Vorgaben des Ringer-Weltverbandes (FILA)
- Trainer sehen den Schwerpunkt im sportlichen Erfolg

# Zubehör Ringen



Zubehoer.



## Vor der Übungsstunde - Worauf ist zu achten?

- Hygiene (Sauberkeit, Fingernägel)
- kein Schmuck (Kettchen, Ringe, Stifte u.s.w.)
- lange Haare gebunden
- Schuhe ohne hohe Absätze, keine Metallösen - nicht barfuß
- enge, leichte Sportkleidung
- weiche Mattenteile
- Mattenteile rutschfest, ohne Zwischenräume (Mattendecke nach Möglichkeit benutzen)
- Freiraum um die Matte

# Goldene Regeln

<b>Richtig:</b>	<b>Falsch:</b>
<b>Wir ringen miteinander</b>	<b>Wir ringen gegeneinander</b>
<b>Wir tun unserem Partner nicht weh</b>	<b>Wir ‚schinden‘ unseren Partner</b>
<b>Wir übernehmen Verantwortung für die Gesundheit des Partners</b>	<b>Der Partner ist uns egal</b>
<b>Wir fassen den Körper (verstärkter Körperkontakt)</b>	<b>Bekleidung des Partners fassen</b>

# Sinnvolle Regeln schützen vor Verletzung

Sportkleidung darf Verletzungen nicht begünstigen

Sportgeräte richtig auswählen und einsetzen

Gefährliche Situationen unterbinden

Ergebnis der Regelbeachtung:  
Ringen ist im Schulsport nachweislich eine Disziplin mit geringer Verletzungsgefahr

# Was bedeutet „nicht weh tun“ ?

- Nicht Treten, Schlagen, Würgen, Beißen, Kratzen, Bohren, Stoßen und Haare reißen
- Hals, Gesicht, Ohren, Finger, Zehen und Geschlechtsteile bleiben frei
- keine Aktionen/Griffe gegen die Gelenke ausführen ==> keine Gelenke verdrehen
- Genick nicht `stauchen`, Halswirbelsäule nicht überbeanspruchen
- bei Gefahr Übung/Kampf sofort abbrechen

# **Kampfunterbrechung beim Ringen**

- **Hand heben**

  - Andere Geräusche könnten Stimme übertönen**

  - Auch Stumme dürfen ringen**

- **Unterbrechung fordern**

  - Halt, Stopp, ....**

- **Laute, die Schmerzen ankündigen**

  - Schmerz-Stöhnen, Schmerzensschrei**

- **Feststellung Unregelmäßigkeit**

  - Trikotträger verrutscht, Schnürsenkel offen, u.s.w.**

# Hinführung zum (spielerischen) Ringen

Vorbereitende Übungen

Ringspiele

Regelhinweise

geeignete Partner

Ringen aus der Knie-/Bankstellung

Ringen aus dem Stand

Wettkämpfe

**Kinder können von Natur aus ringen - eine Technikschiilung ist daher im Anfangsstadium nicht erforderlich**

# Ringen ohne Griffschule

- regt zu Ideen an

**Schüler/in muss**

- sich selbst Gedanken über die Angriffsform machen

- sich Gedanken über Abwehrmaßnahmen machen

- vorhandenes Motorik-Potenzial einsetzen

# Ringen - erste Schritte

## Grundkurs (für Einsteiger):

- Kampfhaltung:  
Bodenkampf (Bankstellung) - Standkampf
- Fassarten
- Schrittformen
- Verbote - **Grenzen setzen und durchsetzen**
- einfache Regeln

## Für Fortgeschrittene:

- einfache Griffe am Boden
- einfache Griffe im Stand



# Auswirkungen von Ringen

- Erfahrungen aus der Praxis
- Ergebnisse aus Examens-/Diplom-Arbeiten und Dissertationen
- Erkenntnisse aus Studien

Ergebnisse aus:

- Kindergärten
- Schulen

# Ringen im Kindertagesheim

- Kinder von 3-12 Jahren, Ausländer/Aussiedler 21 %
- Manche Kinder mit erhöhter Aggressionsbereitschaft
- Hinführung zum Ringen
- Aufforderungscharakter unterschätzt
- Die Kämpfe sind sehr fair verlaufen
- Mit kleineren Gegnern sind sie direkt vorsichtig umgegangen, als wären sie aus Porzellan
- Das Thema hat sich für die Gruppe als geeignet erwiesen
- Sehr kameradschaftliche Atmosphäre

Praktikantin (Nicole Schuncke) eignete sich selbst Ringen an

# Ringen im Basis-Sportunterricht

- Projekt in 3. Klasse / 28 Kinder (16 weibl.) -10 Nationen
- Gewaltausbrüche täglich (vorher)
- Vorbereitung auf Ringen
- Kämpfe auf Weichbodenmatte
- Urteil der Kinder: „schön“, „lustig“, „toll“, „sanft“, - weil „sich keiner verletzen darf“
- verlorener Kampf - „egal“, „nicht schlimm“
- Berührungssängste wurden abgebaut
- weiterentwickelt wurde:  
Vertrauen, Fairness, Verantwortungsbewusstsein
- Keine Verletzungen / Keine Übergriffe

Lehrramtsanwärterin hat sich Ringen selbst angeeignet

# Ringen im Gymnasium (Bayreuth)

## Urteil des Schulleiters

- Teilnehmer im Diff. Sportunterricht => 40
- BLSV+KMI-Zuschuss f. Matte (SAG)
- Teilnahme Schulsportwettbewerb Ringen in Bayern
- positive Ergebnisse animierten Schulen der Region
- Verletzungsgefahr geringer als bei Mannschaftssportarten
- Sozialverhalten junger Menschen wird positiv beeinflusst
- Offensichtlich: pädagogische Wirkung der Gemeinschaftserlebnisse
- attraktive Bereicherung des Schulsportangebots und Schullebens

Lehrer ist „Seiteneinsteiger“ - Kenntnisse selbst angeeignet

## Jugendringer, was sind das für Jugendliche? Sportpsychologische Untersuchung

- Verletzungsfall schlägt kaum durch
- Vereinsübergreifende /Kamerad-/ Freundschaften sind eher die Regel
- Lernverhalten durchschnittlich, Sozialverhalten auffallend besser
- 47 % mit Klassenamt (teilw. mehrjährig)
- Ringen hilft Aggressionen abzubauen

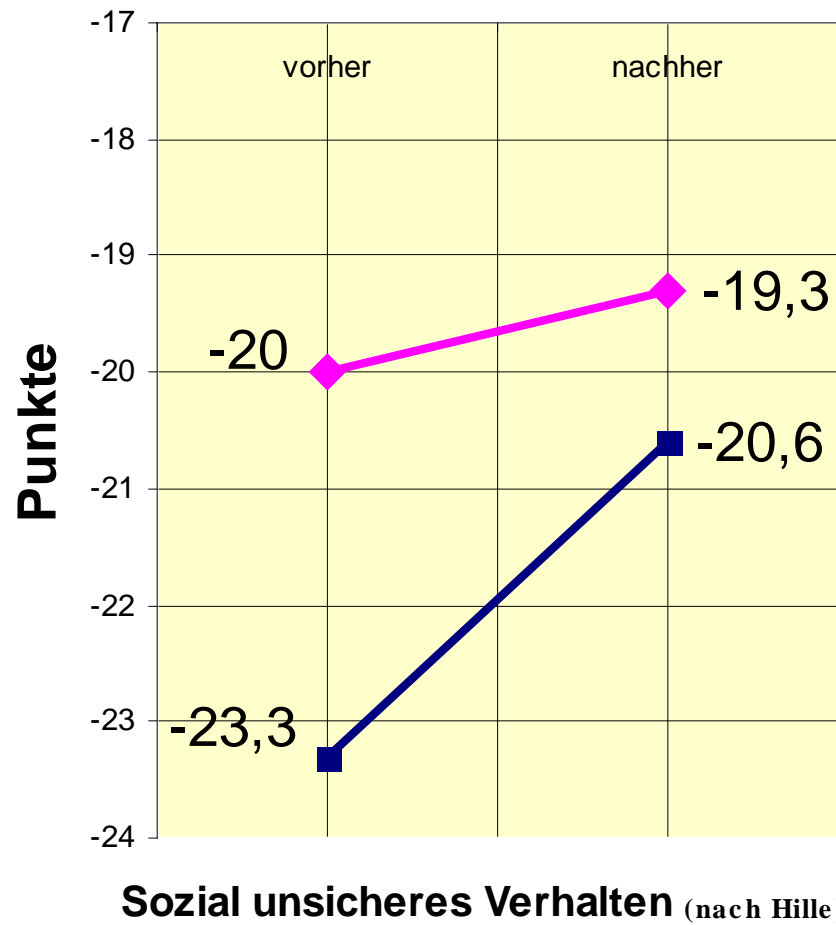
### Jugendliche Spitzenringer = soziale Leitbilder

Solche Haltungen in einem langfristigen Erziehungsprozess aufbauen

Schaffen günstige Voraussetzungen:

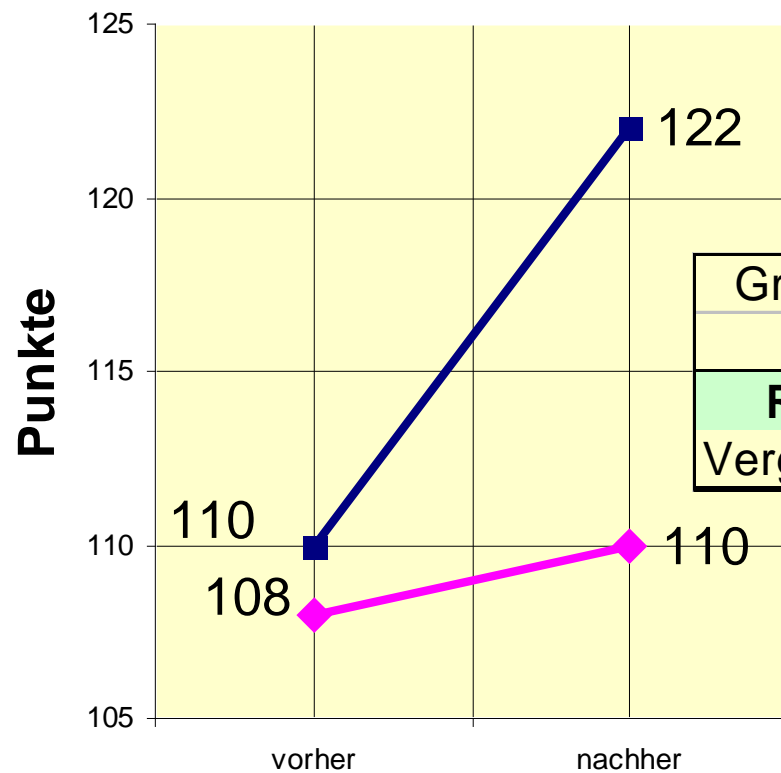
- Ministerien
- Schule
- Verein

## Ringen und Raufen im Vorschulalter



Gruppen	Punkte vorher	Punkte nachher	Punkte Differenz	Abw. %
Ringer	-23,3	-20,6	2,7	11,6
Vergl. Grp.	-20	-19,3	0,7	3,5

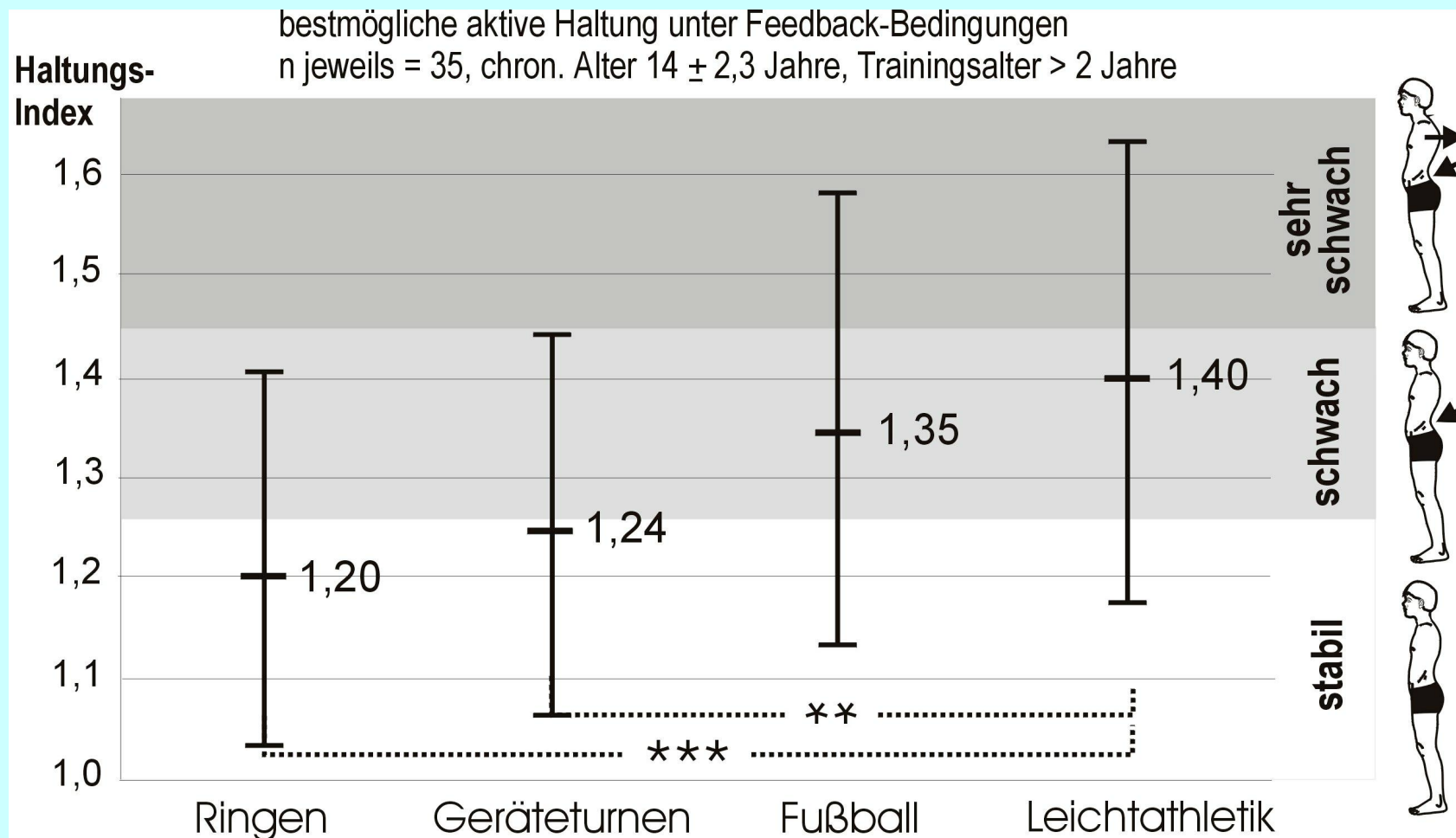
## Ringen und Raufen im Vorschulalter



Gruppen	Punkte vorher	Punkte nachher	Punkte Differenz	Abw. %
<b>Ringer</b>	<b>110</b>	<b>122</b>	<b>12</b>	<b>9,8</b>
Vergl. Grup.	108	110	2	1,8

**Motorik-Vergleich (nach Hille)**

# Haltungsindex bei Kindern (nach Sportarten)





# Auswirkungen von Ringen

Aggressionsabbau und Gewaltprävention

Reduzierung Isolation

Aufbau Frustrationstoleranz

Verbesserung des Sozialverhaltens

Förderung der Selbstdisziplin

Stärkung des Selbstvertrauens

Verbesserung Kommunikationsfähigkeit

Höhere Fitness (ausgewogene Schulung der Motorik)

**Ringen**  
**im Schulsport /**  
**im Kindergarten**  
**ist mit geringen**  
**Kosten verbunden**

**Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit**

**Josef-Karl Neudorfer**