

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

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

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

Lehramtsanwärterin 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

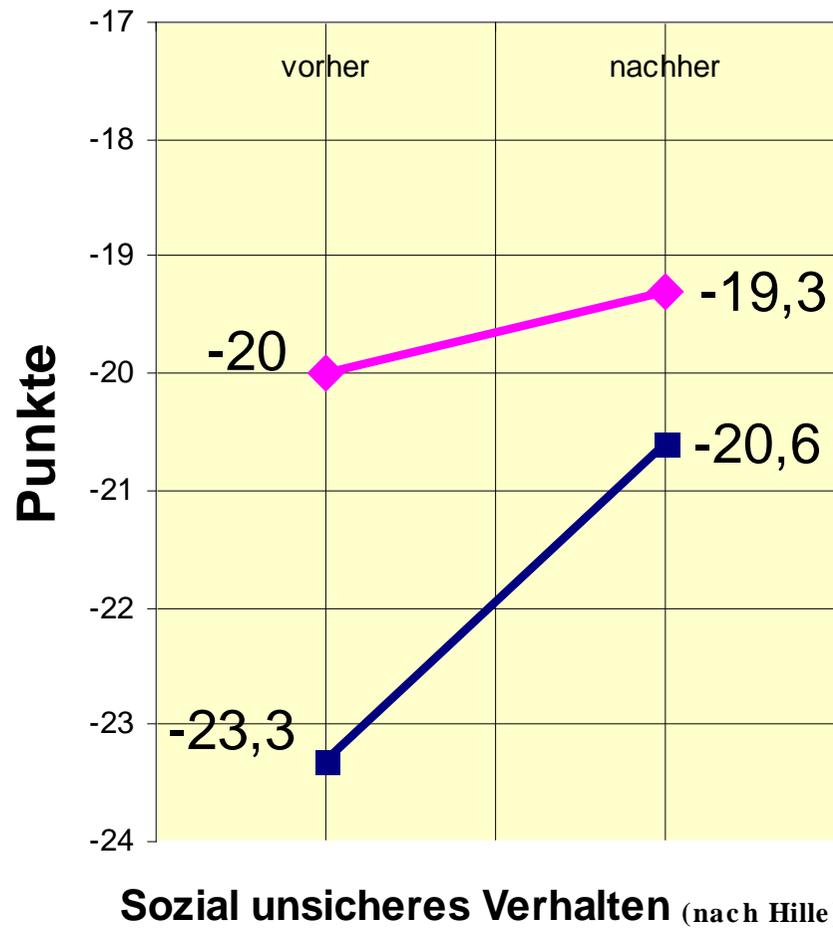
Jugendliche Spitzenringer = soziale Leitbilder

Solche Haltungen in einem langfristigen Erziehungsprozess aufbauen

Schaffen günstige Voraussetzungen:

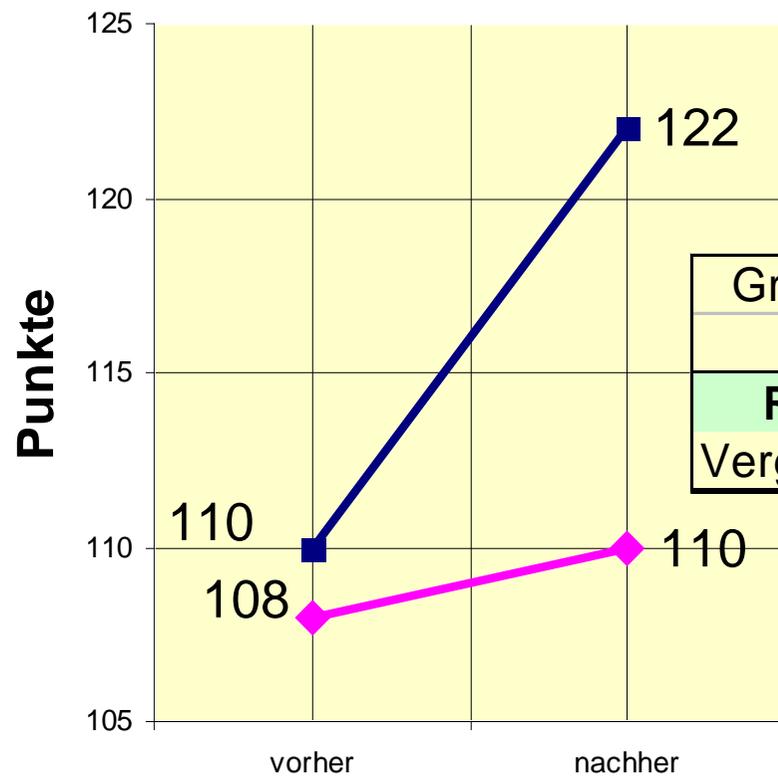
- Ministerien
- Schule
- Verein

Ringen und Raufen im Vorschulalter



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

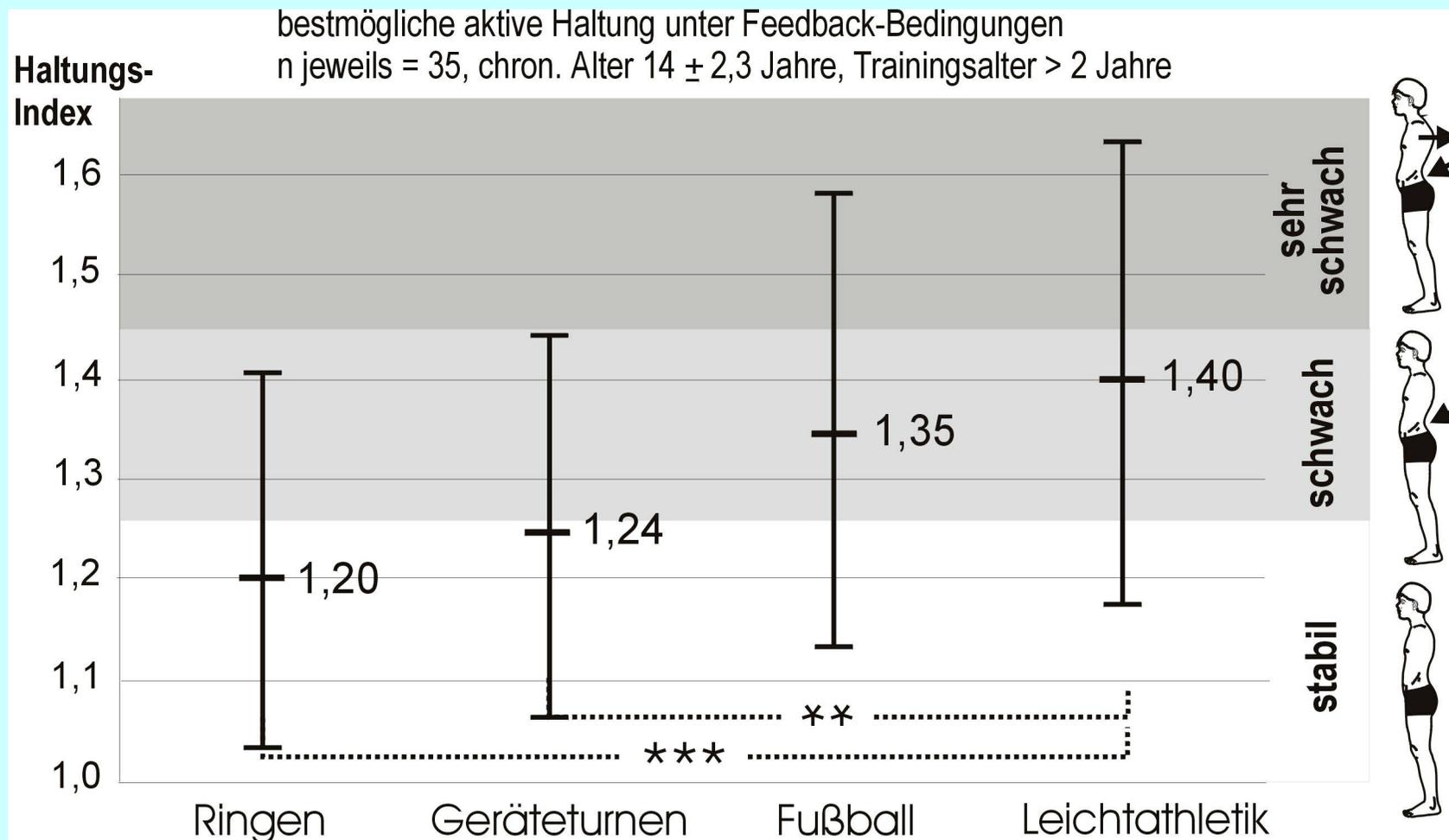
Ringen und Raufen im Vorschulalter



Gruppen	Punkte vorher	Punkte nachher	Punkte Differenz	Abw. %
Ringer	110	122	12	9,8
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