

Neugierig?

Du hast Interesse?

Dann besuch uns doch einfach in einem unserer wöchentlichen Trainings. Wir freuen uns auf dich!

Für Mädchen und Buben (ab 7 Jahren) →

Anfängertraining

jeden Freitag um 17:30 – 18:30 Uhr

Turnsaal der Neuen Mittelschule Hörsching
Franz-Jungmeir-Straße 5
4063 Hörsching

Reguläres Schülertraining:

Dienstag und Freitag
17:30 – 19:00 Uhr

Weitere Infos findest du auf unserer Homepage
www.ringen-hoersching.at

oder auf Facebook

www.facebook.com/ringenHoersching

Kontakt

Obfrau

Dr. Rosemarie Rauch
07221 / 72191
rosemarie.rauch@telebox.at

Trainer und sportlicher Leiter

Ewald Kugler
0650 / 2729293
ewaldkugler@hotmail.com

Trainerteam

Ewald Kugler
staatlich geprüfter Trainer

Werner Trinkbauer
staatlich geprüfter Lehrwart

David Schneider
staatlich geprüfter Lehrwart

Carina Schimböck
Assistenztrainerin

Kim Gmeiner
Assistenztrainerin



Miteinander ringen statt gegeneinander kämpfen!

© Österreichische Turn- und Sportunion Hörsching
Sektion Ringen

All Rights Reserved.

www.ringen-hoersching.at

Was ist Ringen?

Ringen ist eine olympische Zweikampfsportart, bei der man versucht, den Gegner oder die Gegnerin mit beiden Schultern gleichzeitig auf die Matte zu bringen.

Der Ringkampf ist dabei alles andere als eine wilde Rauferei, er folgt vielmehr klaren Regeln und Techniken, die mit technischen Punkten belohnt werden. Alle Techniken, die darauf abzielen dem Gegner Schmerzen zuzufügen, sind im Ringkampf verboten. Stattdessen geht es darum, den Gegner durch kluge Aktionen zu überlisten und dadurch die Oberhand zu gewinnen.

Gerade für Kinder und Jugendliche, **Mädchen wie Buben**, ist Ringen, aufgrund der Beanspruchung praktisch aller Muskelgruppen, erwiesenermaßen eine sehr gesunde und vielseitige Sportart.

Trainingsziele

Bevor mit dem ringkampfspezifischen Training begonnen werden kann, ist ein allgemeines Grundlagentraining notwendig, welches folgende Schwerpunkte hat:

- Haltungsschäden verhindern bzw. reduzieren
- Die gesamte Kondition der Sportlerinnen und Sportler verbessern
- Reaktion und Schnellkraft steigern
- Die Konzentrationsfähigkeit erweitern
- Die allgemeine Verletzungsanfälligkeit verhindern (hervorragende Fallschule)
- Entwicklung von Gemeinschaft, Persönlichkeit und Selbstvertrauen

Ziele allgemein

Grundsätzlich ist es unser Ziel, den jungen Athletinnen und Athleten eine solide körperliche Grundausbildung in allen Bereichen der Kondition zu bieten. Darüber hinaus wollen wir den jungen Sportlerinnen und Sportlern die Freude an der Bewegung und am Sport vermitteln. Aufgrund jahrelanger, solider Aufbauarbeit der Trainer können wir auch sportlich erfolgreich sein und bei Turnieren und Meisterschaften gute Ergebnisse erzielen.

Ringens macht Spaß!



Trainingsvideo!

<https://youtu.be/ZBX-4AWIX24>

Wie obiges Trainingsvideo zeigt, besteht unser Training nicht nur aus Ringen, sondern auch aus Spielen, Partnerübungen, gymnastischen und turnerischen Elementen sowie der Fallschule.

