Ringkampf-Regeln

Sie wollen Ringen (kennen)lernen?

Kurz und einfach zusammengefasst finden Sie hier die wichtigsten Regeln – ein Ausschnitt der offiziellen Wettkampfregeln.

- **Schultersieg oder Punktsieg!**

Das höchste Ziel im Ringen ist der Schultersieg: Ein Ringer, der seinen Gegner mit beiden Schultern auf den Boden drückt, gewinnt sofort. Wenn das keinem Ringer innerhalb der Kampfzeit gelingt, entscheiden die Punkte, die für Aktionen und Angriffe vergeben werden.

- **Zwei Disziplinen!**

Es wird beim Ringen zwischen den Stilarten Freistil und Griechisch-Römisch unterschieden. Bei Griechisch-Römisch erfolgen die Angriffe nur bis zur Gürtellinie, beim Freistil zählen der gesamte Körper, also auch die Beine, zur Angriffszone. Im weiblichen Ringkampf (im übrigen ebenfalls olympische Disziplin) wird ausschließlich Freistil gerungen.

- **Unterschiedliche Gewichts- und Altersklassen!**

Die Einteilung der Sportler erfolgt entsprechend ihres Alters und ihres Körpergewichts. Deshalb ist für jede(n) etwas dabei. In der Jugend starten kleine Kämpfer schon ab 21 Kilogramm.

- **Die blaue Matte ist die Kampffläche!**

Die blaue Matte ist die Kampffläche! Die Ringermatte ist farblich in drei Bereiche unterteilt: Blau markiert ist die eigentliche Kampffläche in der Mitte. Begrenzt wird sie von der einen Meter breiten orange Passivitätszone. Der blaue Sicherheitsbereich außen gehört nicht mehr zur Kampffläche.

Das sagen die Medien über Ringen:

„Ringen lehrt Gelassenheit, Rücksichtnahme und Respekt."

Die Zeit

„Ringen ist ein archaisches Duell, Zweikampf in seiner reinen Form; Körper gegen Körper, nur Kraft und Technik entscheiden."

Frankfurter Rundschau

„Wenn Ringer auf der Matte stehen, kennen die keine Freunde mehr. Das sieht echt ungemütlich aus. Die hauen den Gegner auf den Boden, klammern und drücken und schieben. Aber wenn dann zur Pause gepfiffen wird, dann unterhalten sich dieselben zwei Menschen über das letzte Wochenende und was die Familie so macht. Den olympischen Gedanken vom fairen friedlichen Wettkampf: Das kriegen die eingeimpft."

Deutschlandradio Kultur

„Tatsächlich scheint Ringen geeignet für Integrations- und Gewaltpräventionsprogramme."

FAZ.net

Ihr nächster Verein:

10 Gründe warum Ihr Kind ein RINGER sein will!

DEUTSCHER RINGER-BUND E.V.
www.ringen.de

Faszination Ringen

was diese Sportart alles zu bieten hat:

Ringen ist ein Sport, der jedem Kind, unabhängig vom finanziellen Status seiner Eltern, zugänglich ist und wichtige Werte wie Fairness, starken Willen und Disziplin vermittelt.

Ein Sport, der auf der ganzen Welt verbreitet ist – die Medaillengewinner der Olympischen Spiele kommen immer aus verschiedenen Nationen. In Ländern wie Aserbaidschan, Georgien, Iran, Kasachstan, Russland, der Türkei, der Ukraine und den USA ist Ringen ein Volkssport und zudem seit der Antike eine der angesehensten olympischen Disziplinen.

So heißt es in der Olympischen Hymne: „Beim Laufen, Ringen und beim Weitwurf erleuchte die Kraft, die den edlen Spielen innewohnt ...".

Ringen ist jedoch noch viel mehr als eine Olympische Tradition. Wir nennen Ihnen an dieser Stelle zehn Gründe, warum ihr Kind ein Kämpfer sein will:

DENIS KUDLA

Bronze Medaillengewinner der Olympischen Spiele

1. Körperbeherrschung

Durch verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie durch das Techniktraining lernen Kinder ihren Körper kennen und ihn zu beherrschen.

2. Fairness

Wie bei vielen Sportarten ist auch beim Ringen die Fairness ein wichtiger Bestandteil des Trainings und der Wettkämpfe: Auch ein festes Regelwerk mit klaren Grenzen trägt zur Ausbildung des Fairnessgedankens bei.

3. Werte

Unser Sport vermittelt Kindern im täglichen Training Werte wie Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.

4. Gesundheit und Fitness

Ringen strengt an – und das ist gut so. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert – Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektive Verbrennungsprozesse. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist.

5. Eigene Grenzen

Durch Trainingskämpfe erkennen junge Sportler oft ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die eines anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.

ELENA BRUGGER

Europameisterin der Junioren 2016

6. Sozialisierung und Teamgeist

Ringen ist kein Einzelsport. Im gemeinsamen Training kommen Sportler aus allen Bereichen zusammen. Wir unterstützen uns bei Erfolgen und auch Misserfolgen, zum Beispiel bei Mannschaftskämpfen. Ringer sind Gegner und Freunde gleichermaßen, auf und neben der Matte.

7. Disziplin

Erfolg kommt nicht von ganz alleine. Auch beim Kampf gegen die Waage lernen Ringer Selbstbeherrschung. Bei der Wiederholung von Übungen und dem Ausdauertraining kommt die Präzision hinzu.

8. Selbstvertrauen

Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus Nachwuchsringern werden Persönlichkeiten.

9. Regeln & Normen einhalten

Wenn einer auf den Schultern liegt, ist der Kampf beendet. Regeln und Normen setzen klare Grenzen – der Ringkampf geht nicht nur bei Wettkämpfen Regeln nach, auch im Training lernen Kinder, den Hinweisen ihrer Trainer zu folgen.

10. Spaß

Bewegung, Spiel und Sport sind Teil der kindlichen Welt. Diesem natürlichen Bewegungsdrang können sie im Training auch auf spielerische Art nachgehen.
Sport macht Spaß. Ring frei!

DEUTSCHER RINGER-BUND E.V.
Postfach 44 01 09
44390 Dortmund