

Ringerriege Brunnen und Umgebung



Nachwuchskonzept

Version 17.10.2023 | www.rrbrunnen.ch



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	IST-Analyse Nachwuchsbereich RR Brunnen.....	3
3	Ziele Nachwuchsbereich RR Brunnen	3
4	Organigramm Trainerstab IST-Zustand (Stand: Juli 2023)	4
5	Organigramm Trainerstab SOLL-Zustand für Zielerreichung.....	5
6	Aufgaben Trainerstab	6
7	Jugend-Trainings.....	8
7.1	Trainingsstruktur.....	8
7.2	Allgemeine Trainingsprinzipien und -Schwerpunkte	9

1 Einleitung

Ringens, eine intensive Kampf- und Kraftsportart, welche ursprünglich aus dem alten Griechenland stammt. Sie erfordert nicht nur Ausdauer und Technik, sondern fordert und fördert den ganzen Körpereinsatz. Eine Sportart für Körper und Geist sowie für Jung und Alt.

In der Ringerriege Brunnen und Umgebungen trainieren die Sportlerinnen und Sportler seit 1974 zusammen auf der Matte. In den vergangenen Vereinsjahren durften viele Erfolge gefeiert werden. Das grundlegende Ziel der Ringerriege Brunnen und Umgebung ist es, den Sportlerinnen und Sportler beste Voraussetzungen zum sportlichen Erfolg zu bieten, stark in der Region verwurzelt zu sein und insbesondere eine nachhaltige Nachwuchsförderung zu betreiben. Dabei will die Ringerriege Brunnen und Umgebung Kinder und Jugendliche aus der Region optimal zu starken Ringerinnen und Ringern ausbilden. Es findet eine ringerspezifische Ausbildung im Bereich Breitensport, Leistungssport und Spitzensport statt. Der Breitensport bildet in der Förderung der Ringerriege Brunnen und Umgebung die Basis. Der Übergang zum Leistungssport ist fließend. Im Leistungssport wird regelmässiger trainiert, was einen höheren Zeitaufwand für das Ringen bedeutet. Ringerinnen und Ringer setzen sich hier das Ziel, höhere Leistungen in nationalen und internationalen Wettkämpfen zu erreichen. Das oberste Segment des Leistungssports bezeichnet man dann als Spitzensport, wobei es sich hierbei konkret um den Elitebereich der internationalen Spitze handelt.

Bereits im Grundschulalter dürfen sich die aktuell rund 35 Jugendlichen der Ringerriege Brunnen und Umgebung mehrmals in der Woche auf der Matte austoben. Durch Spiel und Spass lernen sie, was Fairness, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung heisst. Die Ringerriege Brunnen und Umgebung hat nachfolgendes Nachwuchskonzept erstellt, um die nachhaltige Nachwuchsförderung des Vereins schriftlich festzuhalten. Die mittelfristige Umsetzung dieses Konzepts soll der Ringerriege Brunnen und Umgebung beim Erhalt und der Gewinnung vom Ringernachwuchs unterstützen. Die Ringerriege Brunnen und Umgebung setzt sich als Ziel, in allen drei Bereichen (Breitensport, Leistungssport und Spitzensport) Ringerinnen und Ringer auszubilden.



Bild: topsportfotografie.ch

2 IST-Analyse Nachwuchsbereich RR Brunnen

In einem ersten Schritt wird der IST-Stand des Nachwuchsbereichs der Ringerriege Brunnen und Umgebung analysiert. Dabei werden die Stärken, Schwächen, Chancen und Gefahren der aktuellen Situation aufgezeigt.

 STÄRKEN	 SCHWÄCHEN
<ul style="list-style-type: none">- Zusammenhalt- Gute Trainingspräsenz- Verschiedene Leiter- Ferienpass / Tenero Lager- Ehemalige Jungringerinnen und Jungringer bleiben dabei- Kinder und Jugendliche motivierten andere fürs Ringen (Werbung)	<ul style="list-style-type: none">- Teilweise fehlender Kampfgeist / Biss der Ringerinnen und Ringer- Übergang der Jungringerinnen und Jungringer zu den Aktiven herausfordernd- Sportlerinnen und Sportler aus Sattel nehmen nicht am Training in Brunnen teil- Zu wenig Medienpräsenz der Jugend
 CHANCEN	 GEFAHREN
<ul style="list-style-type: none">- Mattenhalle Oberarth- Unterstützung der Ringer aus der ersten Mannschaft («Vorbilder»)- Social Media nutzen	<ul style="list-style-type: none">- Nicht vollständige Berücksichtigung des RRB-Einzugsgebietes mit Oberarth (nicht mehr Sattel)- Ringen nicht Priorität Nummer 1 (Bsp. Schwingen ist wichtiger)

3 Ziele Nachwuchsbereich RR Brunnen

Untenstehend werden die allgemeinen Ziele der Ringerriege Brunnen und Umgebung in Bezug auf den Nachwuchsbereich aufgelistet. Diese sollen **mittelfristig** (2 – 5 Jahre) erreicht werden.



- Jährlicher konstanter Zuwachs von Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten
- Nachhaltige Förderung in der Region
- Aufbau von KIDS-Training
- Medaille an der Jugendmannschaftsmeisterschaft 1. Stärkeklasse
- Ringerinnen und Ringer für die 1. Aktivmannschaft ausbilden
- Einbindung von Sportlerinnen und Sportler sowie deren Eltern im Verein
- Zusammenhalt im Nachwuchsbereich noch mehr stärken

4 Organigramm Trainerstab IST-Zustand (Stand: Juli 2023)



5 Organigramm Trainerstab SOLL-Zustand für Zielerreichung



6 Aufgaben Trainerstab

Im vorherigen Kapitel wird das Organigramm des SOLL-Zustandes des Trainerstabs festgehalten. Im Anschluss wird hier konkret beschrieben, welche Arten von Trainerinnen und Trainern es gibt und welches deren Aufgaben sind (Aufzählung unten ist nicht abschliessend).



Jugendchefin

Ausbildung & Weiterbildung → J&S Kurs sowie KIDS-Kurs

- Trainingsleitung
- Begleitung bei Turnieren
- Koordination Eltern / Verein
- Turnierbetreuungsplan erstellen
- Turnierorganisation (Anmeldungen, Fahrten an Turnierorte organisieren etc.)
- Verantwortung abgeben und Aktionen delegieren



Assistententrainer

Ausbildung & Weiterbildung → J&S Kurs

- Trainingsleitung respektiv Unterstützung
- Begleitung bei Turnieren
- Feedback geben / Korrekturen anbringen
- Bei Splitting – Leitung Technikteil (nach Rücksprache mit Chefin)
- Ideen einbringen / neue Übungen zeigen



Hilfstrainer

Ausbildung & Weiterbildung → -

- Begleitung bei Turnieren
- Unterstützen
- Trainieren selbst mit



Back-up Trainer

- Begleitung bei Turnieren
- Unterstützung bei Training, sofern nötig



J & S Coach

- Administrative Aufgaben seitens J & S



«Admin»

- Führen der Präsenzliste im Training
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben seitens Ringerriege Brunnen

7 Jugend-Trainings

Nach der Festlegung des Trainerstabs und der Aufgaben der Trainerinnen und Trainer werden in einem nächsten Schritt die unterschiedlichen Trainings beschrieben respektive die Trainingsstruktur aufgezeigt. Im Grundsatz soll bei der Ringerriege Brunnen eine **ringerspezifische Ausbildung in den Bereichen Breitensport, Leistungssport und Spitzensport stattfinden**. Der Basis-Bereich ist der Breitensport, wobei das Training der «Anfänger» darin eingebettet wird. Die Ringerinnen und Ringer erleben dabei Freude und Spass am Sport. Das Training der «Fortgeschrittenen» wird dann in den Bereich Leistungssport eingegliedert. Dabei wird intensiver trainiert und der Wettkampf steht mehr im Fokus. Alles darüber hinaus wird mit dem Bereich Spitzensport verbunden. Hier geht es um die Elite im Ringersport. Die Aus- und vor allem Weiterbildung im Spitzensportbereich wird nicht mehr primär durch die Ringerriege Brunnen abgedeckt sondern durch die Lehrgänge von Regional- und Nationalkader. Die Ringerriege Brunnen wirkt hier allerdings ergänzend und unterstützt / begleitet Kaderathletinnen und -Athleten im Rahmen der individuellen schriftlichen Vereinbarungen. Wichtig ist, dass Kaderathletinnen und -Athleten auch regelmässig im Vereinstraining der RRB dabei sind und mitwirken für die leistungssportliche Förderung.

Nach dem Kapitel «Trainingsstruktur» werden im Anschluss **allgemeine Trainingsprinzipien und -Schwerpunkte** aufgelistet. Wichtig ist, dass es sich dabei um inhaltliche Schwerpunktthemen handelt, welche den Ringerinnen und Ringern gezielt vermittelt werden sollen, aber immer mit Rücksicht auf den individuellen Ausbildungs- und Leistungsstand der Sportlerinnen und Sportler.

7.1 Trainingsstruktur

Trainingstag	Montag
Trainingszeiten	17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Trainingsort	Dreifachturnhalle in Brunnen
Trainingsbeschreibung	Anfänger & Fortgeschrittene
	Das Training wird in zwei niveau-unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. In der Gruppe «Anfänger» werden die wichtigsten Grundlagen des Ringens erlernt. In der Gruppe «Fortgeschrittene» wird das Ringen optimiert und die Ringerinnen und Ringer werden weiter gefördert mit dem Ziel, an Turnieren erfolgreich zu sein.

Trainingstag	Donnerstag
Trainingszeiten	17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Trainingsort	Ringerhalle in Oberarth
Trainingsbeschreibung	Anfänger & KIDS
	Der Schwerpunkt im Training liegt beim spielerischen Ringen und Raufen. Insbesondere die Freude an der Bewegung, die Koordination und die Beweglichkeiten werden gefördert. Das Kämpfen im Training ist dabei ebenfalls ein fester Bestandteil. Kinder bekommen im KIDS-Training erste Berührungspunkte mit der Sportart Ringen.

Trainingstag	Donnerstag
Trainingszeiten	18:30 Uhr bis 19:45 Uhr
Trainingsort	Ringerhalle in Oberarth
Trainingsbeschreibung	Fortgeschrittene
	Unter diesem Training für Fortgeschrittene wird ein «Leistungstraining» verstanden. Es geht konkret um die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Leistungsfähigkeit. Die bereits erlernten Grundlagen im Ringen werden in diesem Training optimiert und die Teilnahme an Wettkämpfen steht im Mittelpunkt, auch mit dem Ziel, an Turnieren erfolgreich zu sein.

Trainingstag	Freitag
Trainingszeiten	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Trainingsort	Ringerhalle in Oberarth
Trainingsbeschreibung	Anfänger & Fortgeschrittene
	Das Training wird in zwei niveau-unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. In der Gruppe «Anfänger» werden die wichtigsten Grundlagen des Ringens erlernt. In der Gruppe «Fortgeschrittene» wird das Ringen optimiert und die Ringerinnen und Ringer werden weiter gefördert mit dem Ziel, an Turnieren erfolgreich zu sein.

7.2 Allgemeine Trainingsprinzipien und -Schwerpunkte

1

Bewegungsgrundlagen und Bewegungserfahrungen sind für junge Nachwuchsringerinnen und Nachwuchsringer von grosser Bedeutung. Dabei werden Grundformen des Bodenturnens und ringkampspezifische Übungen Inhalte eines Trainings; entweder eingebaut in Vorbelastung (Einwärmen) oder auch beim Ausklang. Die Erlernung der verschiedenen Schwierigkeitsgrade sind im Zeitlimit den Trainerinnen und Trainer überlassen.

Es gilt das Prinzip vom Einfachen zum Schwierigen/Komplizierten.

Pädagogische Prinzipien:

- Genauigkeit der Übungen
- Aufforderung zur Qualität beim Üben
- Anwendung von Lob und Tadel
- Kontrolle des Leistungsstandes vor der Gruppe

Folgende Elemente aus dem **Bereich Bodenturnen** sind **als Grundlage (Anfänger)** notwendig:

Diese Übungen beginnen aus dem Stand und enden im Stand!

- Rolle vorwärts
- Hechtrolle
- Rolle rückwärts
- Rolle rückwärts mit flüchtigem Handstand
- Kopfstand mit sauberem Abrollen in den Stand
- Handstand mit Abrollen in den Stand

Folgende Elemente aus dem **Bereich Bodenturnen** sind **als Grundlage (Fortgeschrittene)** notwendig:

Diese Übungen beginnen aus dem Stand und enden im Stand!

Sicherheitsstellungen und Unterstützung beim Erlernen gewährleisten!

- Kopfkippe
- Handstützüberschlag vorwärts und seitwärts (Radschlagen)
- Salto vorwärts aus dem Stand oder mit kleinem Anlauf
- Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack)
- **Krönung**: Rondat - Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) oder auch Salto rückwärts

Folgende Elemente aus ringkampfspezifischer Sicht sind notwendig:

- Stand – Brücke
- Brückenüberschläge
- Turnerbrückenüberschläge
- Turnerbrückenkreisen (*Hinweis: Die Füße und Hände werde auf die Matte gepresst, der Ellenbogen und die Kniee berühren die Matte nicht und auch der Kopf bewegt sich nicht*)
- Bauchstoß für die Entwicklung einer hohen Amplitude (*aus dem Knie in den Stand springen und dann den Bauchstoß ausführen, Arme dabei geschlossen über den Kopf führen, kann man später mit Zusatzlast wie Ball, kleine Hantelscheiben etc. üben*)

2

Eine wichtige Grundlage ist ebenfalls die Entwicklung **notwendiger Kraftfähigkeiten** entsprechend des Alters der Sportlerin oder des Sportlers. Der Nachwuchs benötigt für die Umsetzung von Techniken im Training und danach im Wettkampf unterschiedliche und wichtige Kraftfähigkeiten.

- **Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht** wie Klimmzüge, Seilklettern, Arbeit am Parallelbarren (Stützläufe, Barrenfangen, Beugestütze), Rumpfaufrichten, Hockstrecksprünge / Schlussweitsprünge etc.
- **Krafttraining mit dem Gerät** wie Medizinbälle (Prellen, Würfe ü.d. Rücken als Vorübung `Wurf über die Brust` etc.). Arbeit mit leichten Hantelscheiben (Kreisen, Ausstoßen im Stand aber auch in der Ringerbrücke), Ringerpuppenarbeit (Aufrichten, Ausstoßen, Schnüren und Durchdreher – **beidseitig**)

Ideen, Erfahrungen und Initiativen jeder Trainerin und jedes Trainers sind hier gefragt!

3

Auf Basis des Bereichs «Bewegung» und «Kraftfähigkeit» baut das **Technikprofil** auf.

Es ist notwendig zur Erlernung von wettkampfwirksamen Techniken folgende Erfordernisse zur Anwendung zu bringen:

- Eine Technik wird rechts wie auch links geschult
- Die Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler erlernen jeweils eine Haupttechnik (siehe weiter unten). Eine links und eine andere rechts. Dabei wird sich die Athletin oder der Athlet von selbst entscheiden, wo welche Technik bevorzugt wird

Wissensvermittlung

- Prinzip Druck und Gegendruck
- möglichen Fassarten
- Schrittstellung und Körperlastverteilung

- Was bedeutet der Körperschwerpunkt beim Gegner?
- Körperhaltung entsprechend der Stilart

Einhalten der Lernschrittfolgen führt sicher zum Lernerfolg. Begreifen der Gesamtbewegung einer Technik, kann einen Eignungsgrad für die Sportart Ringen zum Ausdruck bringen.

Ein **Beispiel** der **Lernschrittfolgen** sind Durchdreher/Rolle.

- Welche Fassart wird bevorzugt?
- Zuerst aus der Bankstellung mit Betonung des Einklappens des Knies unter die Gegnerin oder den Gegner, so lernt man, dass die Hüfte unter die Gegnerin oder den Gegner kommen muss
- Arbeit mit einer Puppe zu Erlernen des Bauchstoßes
- Übergang Rolle aus der Bauchlage, hier muss man lernen die Partnerin oder den Partner auf die eigene Hüfte zu bekommen - und genauer (Körperschwerpunkt) explosiver Bauchstoß

Abwehrverhalten Durchdreher/Rolle parallel üben

Als **Ausbildungsschwerpunkt** sollen untenstehende **Haupttechniken** entwickelt werden:

1. RUNTERREISSER

- Runterreisser mit z.B Handlungsverbindungen im Greco und Freistil zur Wertung 2. Angriffsfortführung (AF) bei take down mit Durchdreher, Freistil (FS) Angriff 1 Bein, Doppelter Beinangriff (DBA), Griechisch-römischer Stil (GR) Schleuder, Wurf über die Brust (WB)

2. WURF über den Rücken

- Armdrehschwung – auch geeignet in beiden Stilarten

3. DURCHSCHLÜPFER

- Durchschlüpfer mit Handlungsverbindungen im Greco und Freistil

Um diese drei Grundtechniken herum können andere wirksame Techniken in Handlungsverbindungen- ketten (mit Verteidigung und Konter des Widerparts) bei der Athletin oder beim Athleten entwickelt werden.

Ideen, Erfahrungen und Initiativen jeder Trainerin und jedes Trainers sind hier gefragt!

Bodentechniken sind offen. Durchdreher, Halbnelson, Beintechniken wie Einsteiger und Beinschraube.