



## **Ring**

Ringen ist ein Kampf- und Kraftsport mit Ganzkörpereinsatz ohne weitere Hilfsmittel.

Ringen ist eine der ehrlichsten Sportarten. Ohne Hilfsmittel schreiten die Sportler auf die Matte. Um zu gewinnen müssen sie taktieren, täuschen und tricksen. Offensichtliche Angriffe enden in Kontern. Kraft und Ausdauer sind entscheidend.

Oberstes Ziel im Ringen ist es immer, den Gegner für einen sichtbaren Moment auf die Schultern zu zwingen. Durch ständige Weiterentwicklungen der Regeln will das Ringen ein attraktiver, spektakulärer Kampfsport bleiben. Die Wettkämpfe werden in verschiedenen Gewichtsklassen ausgetragen. So haben alle eine Chance und Größe und Gewicht sind nicht entscheidend für den Erfolg. Der Ringsport fördert konditionelle, koordinative, technisch-taktische, psychisch-moralische und geistige Eigenschaften eines Sportlers gleichermaßen. Beidseitigkeit ist im Ringsport zwingend notwendig. Daher gibt es keine einseitigen Belastungen des Körpers.

Ein einfacher Sport für alle mit hohem erzieherischem Potenzial!

Der Ringsport verlangt von Einsteigern keine großen Investitionen. Sie brauchen sich weder eine spezielle Ausrüstung noch teures Material anzuschaffen. Der Ringsport kommt dem natürlichen Bedürfnis von Kindern entgegen, ihre Kräfte zu messen. Durch den vorgelebten Grundsatz „Fairness ist oberstes Gebot“ (die Gesundheit des Gegners geht über den eigenen Erfolg), tragen die Trainer wesentlich zu einer positiven Charakterentwicklung der Kinder bei. Einzel- und auch Mannschaftswettkämpfe in verschiedenen Alterskategorien bieten allen, vom Anfänger bis zum Köhner, eine sportliche Herausforderung.

In verschiedenen Ländern war oder ist Ringen wegen seines großen körper- und charakterbildenden Potenzials Bestandteil der obligatorischen Schulausbildung.