

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Die Entwicklung des Ringens	7
Das Ringkampftraining	10
Das Erreichen der körperlichen Grundvoraussetzungen	11
Allgemeine und spezielle Gymnastik für Ringer	13
1. Allgemeines	13
2. Partnerübungen	15
3. Statisch-dynamische Gymnastikformen	19
Die Brückenarbeit	21
Die Kampfstellungen und das Gleichgewichtbrechen	24
Das Ringen im Stand	27
1. Hüftschwünge	30
2. Armschwünge	34
3. Beingriffe	37
4. Ausheber	41
5. Wendegriffe	44
6. Kontergriffe	46
Das Ringen in der Bodenlage	48
I. In der Oberlage	49
1. Wendegriffe	49
2. Ausheber	52
3. Einsteiger	54
II. Aus der Unterlage	56
1. Wendegriffe	56
2. Wälzer	57
Die Vorbereitung auf den Wettkampf	59
Auszug aus den Wettkampfgeln	60