

• • • • • • • • • • • • • • • • Inhalt

1	Lieber Ringer, liebe Ringerin!	9
	Hinweise von den Autoren, das kleine Wiesel Fritz stellt sich vor	
2	Wie es anfing mit dem Ringen.....	15
	Die Entwicklung des Ringens, Ringen in Deutschland Piktogramme	
3	Hello, Frank!	21
	Ein Gespräch mit dem erfolgreichen Ringer Frank Stäbler, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	25
	Die richtige Einstellung zum Ringen, Ziele setzen, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Ringen brauchst	33
	Ausrüstung für Training und Wettkampf, die Matte, Checkliste	
6	Was ein Ringer können muss	39
	Ausgangsstellung, Gleichgewicht, Bewegungen, Fassen, Greifen, Bodenringen, Laufen, Springen, Rollen, Wälzen, Fallen, Stützen, Umfassen, Festhalten, Heben, Tragen, Klettern, Hakeln, Hebeln, Übungen	
7	Grundausbildung im Stand- und Bodenringen	73
	Die ersten 20 Techniken im Standringen, die ersten 13 Techniken im Bodenringen	

8	Das Wieselabzeichen für Ringer	113
	Die Bedingungen und die Planung für das Wieselabzeichen	
9	Gemeinsam im Verein.....	119
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, fair geht vor	
10	Beim Wettkampf	127
	So läuft ein Wettkampf ab, Der Kari erklärt die wichtigsten Regeln, Gewichtsklassen und Kampfzeit, Wettkampftagebuch	
11	Fit und gesund	141
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, das Aufwärmen	
12	Auflösungen	149
	Auflösungen der Rätsel	
13	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren, Erklärungen vom „Ringerdoc“	
	Literurnachweis	158
	Bildnachweis	158
	Die Autoren	159