

..... Inhalt

1	Lieber Ringer!	9
	Hinweise von den Autoren, das kleine Wiesel Fritz stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Ringen	15
	Die Entwicklung des Ringens, Ringen in Deutschland Piktogramme	
3	Hallo, 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	71
	Die ersten 20 Techniken im Standringen, die ersten 13 Techniken im Bodenringen, Das Wieselabzeichen für Ringer Teil 1 und Teil 2	

8	Gemeinsam im Verein	113
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, fair geht vor	
9	Beim Wettkampf	121
	So läuft ein Wettkampf ab. Der „Kari“ erklärt die wichtigsten Regeln, Gewichtsklassen und Wettkampfzeit, Wettkampftagebuch	
10	Fit und gesund	135
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, das Aufwärmen	
11	Auflösungen	143
	Auflösungen der Rätsel	
12	Auf ein Wort	145
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren, Erklärungen vom „Ringer-Doc“	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Für Irrtümer und Unstimmigkeiten ist der Verfasser nicht verantwortlich.