

1	Lieber Ringer!	9
	Hinweise von den Autoren	
2	Interessantes rund um das Ringen	13
	Aus der Geschichte des Ringens, Organisationen, Gewichtsklassen, Formen des Ringsports	
3	Hallo, Rifat!	19
	Ein Interview mit Rifat Yildiz, dem erfolgreichen deutschen Ringer, Fanseite	
4	Training – der Weg zum Erfolg	23
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Ringer ausmacht, Test, Trainingstagebuch	
5	Kondition	39
	Kondition allgemein, Kondition im Ringen, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
6	Technik und Koordination	51
	Technik allgemein, Technik im Ringen, Techniktraining, Leis- tungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Mus- kelsinn, Koordination, Übungen	
7	Taktik	63
	Taktik allgemein, Taktik im Ringen, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten, Fairness, Gegnerbeobachtung	
8	Psyche	69
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentra- tion, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Ent- spannung	

9	Grundlagentraining im Stand- und Bodenringen	85
	Die Techniken im Standringen 21-49 und die Techniken im Bodenringen 14-27 in den speziellen Strukturgruppen, Technikleitbilder und Bewegungsbeschreibungen	
10	Rundherum gesund	141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Erste Hilfe, Unfallverhütung, gemeinsam gegen Doping	
11	Auflösungen	148
12	Auf ein Wort.....	149
	Liebe Eltern, liebe Ringerrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Literurnachweis	152
	Bildnachweis	152