

Vorwort Jannis Zamanduridis	7
1 Einleitung	11
2 Der Kindertrainer im Ringen	17
3 Kindersportbücher adäquat nutzen	39
4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden.....	53
4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung	53
4.1.1 Die darbietende Methode	54
4.1.2 Die erarbeitende Methode	59
4.1.3 Die aufgebende Methode	60
4.1.4 Ideomotorisches Training.....	62
4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung	63
4.2.1 Methoden des Überzeugens	64
4.2.2 Methoden des Gewöhnens	69
4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens.....	74
5 Didaktisch-methodische Grundlagen.....	81
6 Üben und Trainieren lehren.....	91
7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit.....	95
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	100
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit.....	103
8 Förderung der Zielbildung	105
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining.....	110
8.2 Lern- und Trainingsziele	112
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	113
9 Förderung der Motivation.....	115
9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?	118
9.2 Was passiert im Kopf des Ringers?	120

9.3	Motivationsfördernde Rahmenbedingungen	121
9.4	Besonderheiten im Kinderbereich.....	122
9.5	Weitere Aspekte der Motivation	124
9.6	Positive Verstärkung	127
10	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung.....	135
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training.....	138
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle	143
Anhang	149
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass	150
	Gemeinsam gegen Doping	152
	Erste Hilfe	154
	Mein Sportstundenplan	156
	Meine Jahresplanung	157
	Stundenplan und Jahresplanung	158
	Dokumentation einer individuellen Technikkonzeption (erste Schritte).....	159
	Dokumentation Standringen.....	162
	Dokumentation Bodenringen.....	163
	Ergänzungssportarten Ringen: Laufen	164
	Dokumentation Laufen	165
	Ergänzungssportarten Ringen: Langhantel/Gewichtheben ..	166
	Technikleitbild Ringen – Standumsetzen	167
	Technikleitbild Ringen – Zug eng	168
	Technikleitbild Ringen – Kniebeuge vorn.....	169
	Technikleitbild Ringen – Kniebeuge hinten.....	170
	Technikleitbild Ringen – Bankdrücken	171
	Literatur.....	173
	Bildnachweis	176