

<b>Vorwort Jannis Zamanduridis .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Der Kindertrainer im Ringen.....</b>	<b>17</b>
<b>3 Kindersportbücher adäquat nutzen .....</b>	<b>39</b>
<b>4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden.....</b>	<b>53</b>
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
<b>5 Didaktisch-methodische Grundlagen .....</b>	<b>81</b>
<b>6 Üben und Trainieren lehren.....</b>	<b>91</b>
<b>7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit.....</b>	<b>95</b>
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses .....	100
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit.....	103
<b>8 Förderung der Zielbildung .....</b>	<b>105</b>
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining.....	110
8.2 Lern- und Trainingsziele .....	112
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage .....	113
<b>9 Förderung der Motivation.....</b>	<b>115</b>
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
<b>10</b>	<b>Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung .....</b>	<b>135</b>
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training.....	138
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle .....	143
<b>Anhang.....</b>		<b>149</b>
	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
<b>Literatur.....</b>		<b>173</b>
<b>Bildnachweis .....</b>		<b>176</b>