

## Unsere Ziele und Aufgaben

Geschicklichkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen im Kampfsport. Diese und andere Eigenschaften sind nicht einfach vorhanden, sondern müssen schon vom Kindesalter an erkannt und durch wöchentliches Training gefördert werden.

Der SV-Dürbheim hat einiges zu bieten, und fördert unter anderem :

- ° gemeinsame Ausflüge
- ° Freizeitfahrten
- ° außersportliche Events usw.



*Im TuWass beim schwimmen*

## Unsere Trainingszeiten

### montags:

18:00—19:30 Uhr Schülertraining  
(Fördertraining)

### freitags:

18:00—18:30 Uhr Bambinitraining  
(ab 5 Jahre)

18:30—20:00 Uhr Schülertraining (ab 7 Jahre)

in der Turn- und Festhalle Dürbheim  
im Ringerraum

**In den Schulferien kein Training**

**Ansprechpartner für weitere  
Informationen und Fragen**

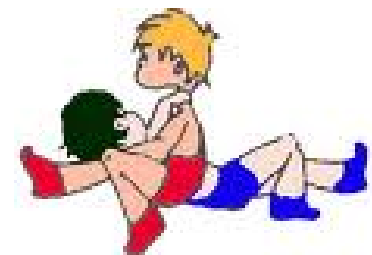
Hans-Peter Zepf  
Tel.: 07424-504300  
ht.zepf@t-online.de



**Wir freuen uns auf dich**

**Mein Hobby ?**

# Ringern



**beim**



**SV Dürbheim**  
Abteilung Ringern

[www.sv-duerbheim-ringern.de](http://www.sv-duerbheim-ringern.de)

## Warum gerade Ringen ?

Auf den Schulhöfen sieht man in jeder Pause Kinder, die miteinander rangeln und ihre Kräfte messen. Die Spanne dieser Auseinandersetzungen bewegt sich zwischen spielerischem Raufen und ernsthaften Streitigkeiten. Ein wichtiges Kinderthema für Jungen wie auch für Mädchen ist das Miteinander-Kämpfen und Ringen. Im spielerischen Kämpfen nach Regeln können Kinder wichtige Erfahrungen sammeln.



Bambini-Ringer beim Austoben im Mattenraum

Mit welcher Freude, aber auch Rücksichtnahme Kinder spielerisch ringen und kämpfen, können Besucher von Ringer-Wettbewerben erleben. Dabei dürfen sie ihr Augenmerk nicht nur dem angesetzten Wettkampf schenken, sondern den Kinder, die in der Pause auf der Ringermatte herumtollen. Sie erobern sich die Matte und lassen dem Spiel in völlig entspannter Atmosphäre freien Lauf. Die Kinder regeln das spielerische Ringen und den Kampf auf ihre Weise. Erst wenn die Veranstaltung beginnt oder fortgesetzt wird, räumen die Kinder notgedrungen die Matte. Alle befragten Trainer bestätigen, dass hierbei noch nie etwas passiert ist.

## Fun-Sport Ringen !

**Ringen**– die Freude der Menschen, Kräfte auf faire Weise mit anderen zu messen.

**Ringen** - ist mehr als nur ein Sport. Im Verein finden sich Kinder und Jugendliche zusammen und bilden eine Einheit, in der Spiel und Spaß ebenso wichtig sind wie Training und Erfolg. So wird „wie nebenbei“ von oben bis unten gekräftigt und trainiert.

**Ringen** - ist für Kinder und Jugendliche wie kaum eine zweite Sportart geeignet um körperlichen Defiziten vorzubeugen oder sie auszugleichen.



Ringer sind  
fit, stark und fair !

Ringen ist in!

Durch das komplexe Training, zuerst spielerisch, dann kampfbetont werden vielfältige Bereiche des Körpers angesprochen. Sie lernen dabei ihren Körper zu beherrschen und gut mit ihm umzugehen.

*„Es gibt keine Leibesübung bei der alle Glieder und Muskeln so gleichmäßig in Anstrengung gebracht werden wie beim Ringen.“*

*Nichts ist gymnastischer als Ringen“*

Zitat von Friederich Ludwig (Thurnvater) Jahn

## Positive Folgen :

Die Kinder sind weniger krank, verletzen sich deutlich weniger und lernen z.B. den Aufprall bei Stürzen abzufangen.

**Die Orientierung** wird verbessert, Bewegungsabläufe, Motorik und Koordination werden geschult.

**Die Muskulatur:** Nicht nur Teile sondern der ganze Körper wird gekräftigt.

**Die Ausdauer:** Ringen erhöht die Belastungsfähigkeit und Kondition.

**Fairness:** Fair geht vor! Eindeutige Regeln und Rituale geben Sicherheit, und sorgen für einen partnerschaftlichen Umgang.



## Die Grundaussagen

*-ängstliche Kinder werden mutiger  
-aggressive Kinder werden ruhiger*

