# Stützpunkttraining in Aschaffenburg

## Organisation

Die Ringer aus den umliegenden Clubs, wie Goldbach, Aschaffenburg, Mömbris werden zweimal pro Woche für ein gemeinsames Training zusammengezogen. Das Aufwärmen und Spiele werden zusammen durchgeführt. Für das ringerspezifische Training werden die Ringer in zwei Gruppen auf zwei Matten aufgeteilt. Die Gruppe «Freistil» wird von Gerhard Weissenberger und die Gruppe «Greco» von Jannis Zamanduridis betreut.

Das Training wird von Junioren und Senioren besucht. Das Niveau in Aschaffenburg ist sehr hoch. Sie haben einige deutsche Meister in ihren Reihen, die auch internationale Titel erkämpft haben (z. B.: Georg Schwabenland, Jürgen Scheibe, Alexander Leipold).

## Trainingsform

Das ringkampfspezifische Training hat meistens folgendes Aussehen:

1. Technikblock zur Erlernung und Festigung von technisch-taktischen Elementen
2. 4-6 Kampfrunden entsprechend der Wettkampfdauer (5 Minuten)
3. Schnelligkeitssprints