## Vorschlag für den Stützpunkt Rheintal

Zu den bisherigen Ringern kommt neu auch eine kleine Auswahl der besten Ringer der fünf Vorarlberger Clubs Hörbranz, Wolfurt, Klaus, Mäder und Götzis hinzu.

Das Stützpunkttraining wird einmal wöchentlich und grundsätzlich übers ganze Jahr durchgeführt.

Dabei wird beachtet, dass die Regionalkadermitglieder nicht das Clubtraining vernachlässigen. Vom Ringer werden mindestens zwei Mattentrainings mit dem Club und ein Mattentraining mit dem Regionalkader verlangt.

Neu nehmen auch die Nationalkadermitglieder der Region teil.

Das Jahresprogramm wird schwergewichtig in einzelne Blocks eingeteilt.

|  |  |
| --- | --- |
| Monate | Schwergewicht |
| Aug–Okt | Allgemeine Technik, Erweiterung des Repertoir |
| Nov–Jan | Stabilisierung der individuellen Spezialtechniken |
| Feb–Mär | Kampftraining: Kurzzeitbelastung |
| Apr–Jun | Kampftraining: Komplexe Kampfesführung |
| Jul | Pause |

Mit der vorgeschlagenen Form entstehen auch Probleme. Ich will ein paar Fragen aufwerfen, die es noch zu lösen gilt.

1. Ist jeder Regionalkaderringer (steckt in Schule/Lehre) bereit 3 Mattentrainings pro Woche zu absolvieren?
2. Kann ein Tag gefunden werden, der allen beteiligten Clubs genehm ist? Lässt sich ein Kompromiss finden?
3. Stehen immer mindestens zwei Trainer (Greco/Freistil) zur Verfügung?
4. Wie werden die Trainer entschädigt.
5. Sind die Clubtrainer bei den Stützpunkttrainings anwesend und/oder auch als Assistent aktiv mitbeteiligt?