****Formatvorlagen 04

**Aufgabe 1** Die Überschriften sind bereits mit den entsprechenden Absatzformatvorlagen (Titel, Überschrift 1 und 2) formatiert. Aber leider schlecht formatiert.  
Wählen Sie geeignetere Formatierungen (Grösse, Abstand vor und nach, …) und Nummerierung **für die Überschriften** (Verwenden Sie die formalen Richtlinien)

**Aufgabe 2** Vergeben Sie dem Dokument eine Kopfzeile mit dem Titel **Erkenntnisse** und eine Fusszeile mit der Seitenzahl.

**Aufgabe 3** Erstellen Sie eine **Zeichenformatvorlage «Ortschaft».** Sie soll auf der Zeichenformatvorlage «Absatz-Standardschriftart» basieren. Formatieren Sie die Vorlage in Kapitälchen und fett. Ordnen Sie allen Ortschaften (gelb markiert), die im Text vorkommen, diese Zeichenformatvorlage zu.

**Aufgabe 4** Löschen Sie alle bedingten Trennstriche.  
*Tipp: Register Start ► Gruppe Bearbeiten ► Ersetzen ► Schaltfläche Erweitern >>*Aktivieren Sie die automatische Silbentrennung.  
*Tipp: Register Seitenlayout ► Gruppe Seite einrichten ► Befehl Silbentrennung*

**Aufgabe 4** Speichern Sie das Dokument unter dem Namen **Erkenntnisse.**

Sportfachpraktikum

# Erkenntnisse

## Kennenlernen des Stützpunktes Hennef mit seiner neuen Infrastruktur.

Die Sportanlage in Hennef besteht aus einer Aschenbahn mit Fussballfeld, einem Schwimmbecken mit Sprungturm und entsprechenden Hallenanlagen.

Für den Ringsport besteht eine eigene Halle mit den Ausmassen von ungefähr 40 × 35 m. In der Halle liegen drei 12 m-Matten, die auf den Breitseiten um je etwa 3 m verlängert worden sind. Auf der einen Breitseite sind einige Kraftgeräte und Fahrradergometer aufge­stellt. Auf der anderen Breitseite stehen Tische und eine kleine Tribüne.

Unter einer Matte befindet sich eine Kraftmessplatte. Sie erlaubt Kraftauswir­kungen insbesondere bei Würfen zu mes­sen. Ich betrachte den Aufwand für diese Einrichtung als unverhältnismässig zum Nutzen für den Ringkampfsport.

**Matte 1**

**Matte 2**

**Matte 3  
mit integr.  
Kraftmessplatte**

**Tribüne**

**Kraftgeräte, Ergometer**

Die Halle ist mit drei Fixkameras an der Decke und zusätzlichen Kameras einge­richtet. In einem anschliessenden Raum stehen sechs Videorecorder zur persönli­chen Betreuung und Analyse und auch ein Videoschnittplatz zur Verfügung. Für eine Präsentation, die für die ganze Equipe bestimmt ist, kann ein Grossraumbildschirm auf Rollen aus einem weiteren Raum geholt werden.

Abbildung 1: Grundriss der Halle

Der Trainer hat die Möglichkeit, seine Anweisungen über ein Sendermikrofon auf die an der Decke hängenden Lautsprecher zu senden, so dass alle Ringer den Trainer verstehen. Ein separater Kraftraum befindet sich einen Stock tiefer.

Während allen Trainings stehen zwei bis drei Laboranten zur Verfügung, die eine ständige Laktatkontrolle durchführen.

## Erfahren von neuen methodischen und didaktischen Prinzipien mit denen der moderne Ringsport betrieben wird.

Lothar Ruch beklagt die fehlende Qualität im Training in den letzten Jahren. Insbesondere im Dauerringen, einer Form zur Förderung der azyklischen Kampfausdauer wurde die Qualität vernachlässigt. Mit speziellen Formen wie dem TAAT und ständigen Vi­deo- und Laktatanalysen soll diese Qualität erhöht werden. Die Qualität des Techniktrai­nings kann auch durch eine kürzere Belastungszeit (anaerob-alaktazide Belastung) erhöht werden. Es wird dabei eine Laktatanhäufung vermieden.

Die Trainingsformen müssen noch kampfspezifischer ausgerichtet werden. Das bedeutet, möglichst viele Situations- und Positionswechsel innerhalb einer Unterrichtssequenz, wie es das Programm der KZB vorsieht.

Ich denke, die Einzelbelastung müsste noch verkürzt werden, wenn tatsächlich im alaktazi­den Bereich gearbeitet werden soll.

## Erkennen von Möglichkeiten, die auch in der Schweiz anwendbar sind.

Die Formen des TAAT und der Kurzzeitbelastung können selbstverständ­lich auch mit unseren Ringern durchgeführt werden. Diese Trainingsformen sind auch fle­xibel anwendbar, sie lassen dem Trainer Freiraum in der Gestaltung innerhalb eines einzel­nen Teiles und auch in der Anordnung der einzelnen Teile für einen Block. Die Blockdauer kann entsprechend der Alterskategorie und der Themenbehandlung angepasst werden.

## Analysieren, ob und wie weit die Stützpunkttrainingsform des Deutschen Ringerbundes für uns anwendbar ist.

Der vierten Zielsetzung ist das nächste Kapitel gewidmet.

# Stützpunkttraining in Aschaffenburg

## Organisation

1. 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.
2. 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

1. Das ringkampfspezifische Training hat meistens folgendes Aussehen:
2. Technikblock zur Erlernung und Festigung von technisch-taktischen Elementen
3. 4–6 Kampfrunden entsprechend der Wettkampfdauer (5 Minuten)
4. Schnelligkeitssprints

# Umsetzungsmöglichkeiten für den Stützpunkt Rheintal

Der Schweizerische Amateurringerverband (SARV) startet im Herbst 1997 ein Projekt Sidney 2000. Das Stützpunkttraining wird diesem Projekt untergeordnet. Den einzelnen Stützpunkten werden Vorgaben gemacht, die im Moment noch nicht festgesetzt sind.

## Alte Situation

Die Clubs Oberriet-Grabs, Kriessern, Weinfelden, Uzwil und Stein am Rhein bilden den Stützpunkt Rheintal. Bisher wurden pro Jahr 8 Regionalkadertrainings mit Schwergewicht Technik (½ Greco und ½ Freistil) angesetzt. Das Problem liegt in der relativ geringen Um­setzbarkeit des Gelernten im Clubtraining.

Gedanken zur Ideen-Übernahme vom deutschen Stützpunkttraining

1. Trainings durch das ganze Jahr
2. Stilarten aufteilen

Im Folgenden wird eine Lösung beschrieben, die ich als die bestmöglichste für den Stützpunkt Rheintal ansehe.

## Vorschlag für den Stützpunkt Rheintal

1. Zu den bisherigen Ringern kommt neu auch eine kleine Auswahl der besten Ringer der fünf Vorarlberger Clubs Hörbranz, Wolfurt, Klaus, Mäder und Götzis hinzu.
2. 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.

1. Neu nehmen auch die Nationalkadermitglieder der Region teil.

Das Jahresprogramm wird schwergewichtig in einzelne Blocks eingeteilt.

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

Tabelle 1: Halbjahresplan mit Blocks

#### 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 drei 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?