Word – Inhaltsverzeichnis 04

1. Ordnen Sie den blauen Textteilen die Formatvorlage «Überschrift 1» zu.
2. Ordnen Sie den roten Textteilen die Formatvorlage «Überschrift 2» zu.
3. Gliedern Sie Überschriften mit einer Dezimalklassifikations-Nummerierung


Ausrichtung: Zahlen bei 0 cm und Texteinzug bei 1.2 cm
4. Führen Sie eine automatische Silbentrennung durch.
5. Fügen Sie auf der Höhe des gelben Balkens ein Inhaltsverzeichnis ein.

Inhaltsverzeichnis

Erkenntnisse

Kennenlernen des Stützpunktes Hennef mit seiner neuen Infrastuktur.

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 3m 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.

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

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

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

Trainings durch das ganze Jahr

Stilarten aufteilen

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

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?