



Trainingsangebote im HRV

Übersicht

—

Talento- und Lions-Test

Einteilung und Termine

—

Stützpunkttraining

Trainerteam

—

Bezirkstraining

Trainerteam

—

Hinweise für Trainer

Lionstest

Trainingsangebote im HRV

Übersicht

Bundesstützpunkt

Ringer-Leistungszentrum
Aschaffenburg

Stützpunkttraining für Bundeskader- und Landesathleten(innen)

(A-Jugend, Junioren, Männer, Frauen)

montags, mittwochs, donnerstags 19:00 Uhr

Stützpunkttraining für Landeskaderathleten(innen)

(D, C- und B-Jugend)

montags, mittwochs 17:30 Uhr

Adresse:

Ringer-Leistungszentrum Aschaffenburg, Josef-Dinges-Straße 3
63743 Aschaffenburg

Landesstützpunkt Darmstadt/Odenwald

Landesstützpunkt Seeheim (Bezirkstraining)

montags 18:00 Uhr

Adresse: Dreifeld Sporthalle - Schuldorf Bergstraße, Seeheim

Landesstützpunkt Groß Zimmern (Stützpunkttraining*)

dienstags 18:00 Uhr

Adresse: AV-Halle, Johannes-Ohl-Str. 8, 64846 Groß-Zimmern

*für Landeskaderathleten(innen)

Landesstützpunkt Groß Zimmern (Bezirkstraining)

mittwochs (alle 2 Wochen) 18:30 Uhr

Adresse: AV-Halle, Johannes-Ohl-Str. 8, 64846 Groß-Zimmern

Landesstützpunkt Rimbach (Bezirkstraining)

freitags 19:00 Uhr

Adresse: Turnhalle der BGS, Brunnengasse 41, 64668 Rimbach

Landesstützpunkt Main-Spessart

Landesstützpunkt Aschaffenburg (Bezirkstraining)

montags 17:30 Uhr

Adresse:

Ringer-Leistungszentrum Aschaffenburg, Josef-Dinges-Straße 3
63743 Aschaffenburg

Landesstützpunkt Nordhessen

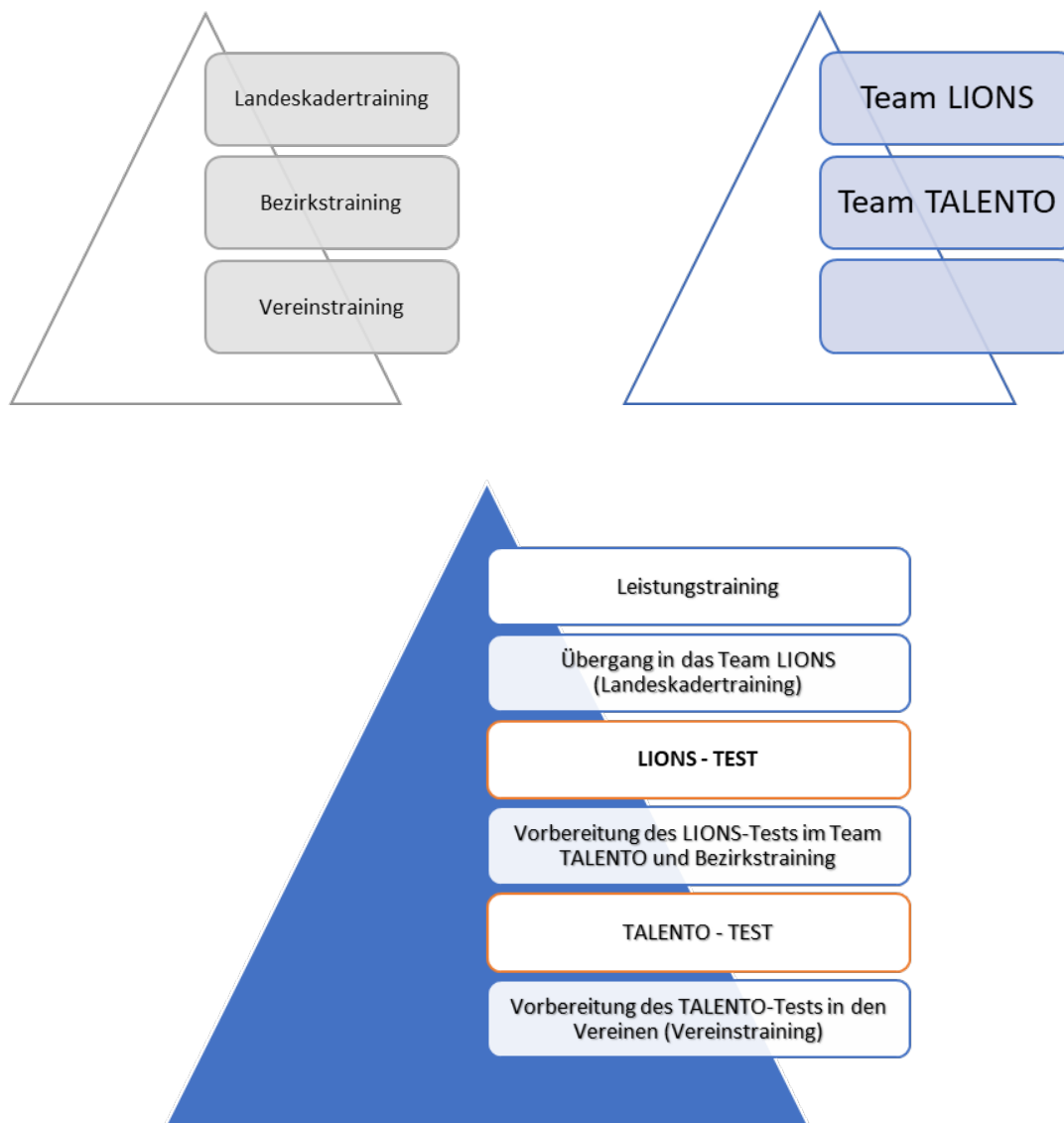
Landesstützpunkt Wolfhagen (Bezirkstraining)

N.N.

Talento- und Lions-Test Einteilung und Termine

Der Hessische Ringer-Verband e.V. hat die Test-Termine für die Einstufung in die einzelnen Trainingsgruppen für das Sportjahr 2019 festgelegt.

Übersicht





Talento-Test / Wieselabzeichen

Der Talento-Test dient zur Aufnahme in das Training der Gruppe „TALENTOS“ aller Bezirks Jugend-Stützpunkte (Basisanforderungen).

Der Test entspricht den Anforderungen des Wieselabzeichens des Deutschen Ringer-Bundes e.V. (DRB) und wird durch die Vereinstrainer geschult.

Termine 2019

Montag	21.10.2019	17:30 Uhr	Aschaffenburg
Freitag	25.10.2019	18:00 Uhr	Rimbach
Montag	28.10.2019	18:00 Uhr	Seeheim

Lions-Test

Der Lions-Test dient zur Aufnahme in das Training der Gruppe „LIONS“ (montags um 18:30 Uhr, mittwochs um 18:00 Uhr im RLZ Aschaffenburg, dienstags 18:00 Uhr im Stützpunkttraining Groß Zimmern).

Test Lions		
Nr.	Technik	Bezeichnung im Buch – Seite im Buch
1.	Schlüpfen	S 05 G F – S. 48
2.	Rumreißer	S 04 G F – S. 47
3.	Armschwung	S 68 G F – S. 149
4.	Kopfhüftschwung	S 42 G F – S. 149
5.	Runterreißen - Bodenlage	S 01 G F – S. 44
6.	Beininnenangriff	S 08 F – S.51
7.	Beinaußenangriff	S 06 F – S.49
8.	Durchdreher	B 01 G F – S. 65
9.	Beinschraube	B 33 F – S.176

Stützpunkttraining (Bundes- und Landeskader) Trainerteam

Bundesstützpunkt

Ringer-Leistungszentrum
Aschaffenburg

Bundesstützpunkttrainer / Sportmanager

Jens Gündling

HRV-Cheftrainer Freistil

Peter Weisenberger

HRV-Cheftrainer Gr.-römisch

Georgi Petkov

HRV-Landestrainer Freistil

Rocco Adler, Vitali Wagin

HRV-Landestrainer Gr.-römisch

Rifat Yildiz, Mario Scherer

Landesstützpunkttraining (Bezirkstraining) Trainerteam

Landesstützpunkt
Darmstadt/Odenwald

HRV-Landestrainer

Andreas Eichheimer

Vitali Wagin

Laszlo Antunovits

Landesstützpunkt
Main-Spessart

HRV-Landestrainer

Peter Fornoff

Landesstützpunkt
Nordhessen

HRV-Landestrainer

Otto Hajlik



Hinweise für Trainer bezgl. Lions-Test

- Die 7 Punkte auf den folgenden Seiten sollen eine Hilfestellung und eine Möglichkeit zur Überprüfung der Ausführung für die Trainer bei Schulung der Techniken bieten.
- Die Techniken sollten immer aus der Bewegung und in Kampfstellung vermittelt werden.
- Jeder Standtechnik folgt eine Anschluss technik im Boden oder ein Schultersieg.
- Beim Erlernen der Techniken ist es wichtig, dass der Gegner konzentriert ist, sich ringerisch bewegt. Da nur so eine ordentliche Ausführung möglich ist (Grundspannung, wettkampfnah).
- Verschiedene technische Varianten und Fassarten sind möglich, sollten jedoch einfach und nachvollziehbar gehalten werden.
- Als vorbereitende Übungen bieten sich verschiedene Turnübungen, Brückentraining und insbesondere die Imitation der Techniken ohne Gegner an.



1. Schlüpfen

Bezeichnung im Buch: S05 G F – S. 48

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Schwerpunkt/Hüfte absenken
- C. Verteidigungen des Gegners überwinden
- D. Dynamische Kopfbewegung beim Schlüpfen
- E. Nach der Schlüpfbewegung hinter dem Gegner positionieren
- F. Technisches überführen in die Bodenlage
- G. Anschlusstechnik nach Wahl im Boden

2. Rumreißer

Bezeichnung im Buch: S 04 G F – S.47

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Griff zum Handgelenk, Zug am Oberarm
- C. Dynamische, schnelle Bewegung hinter den Gegner (Nachstellschritt)
- D. dynamisches Umfassen (z. B. an die Hüfte des Gegners)
- E. Kontrolle des Gegners
- F. Technische Überführung in die Bodenlage
- G. Anschlusstechnik nach Wahl im Boden

3. Armschwung

Bezeichnung im Buch: S68 G F – S. 149

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Richtige Faßart.
- C. Eindrehbewegung in die Standfläche des Gegners. Hüfte ausdrehen.
- D. Zugphase am Arm des Gegners
- E. Kopf in die richtige Richtung
- F. Umfassen am Kopf
- G. Fixieren des Gegners - Schulterriegel



4. Kopfhüftschwung

Bezeichnung im Buch: S42 G F – S. 101

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Faßart
- C. Eindrehbewegung in die Standfläche des Gegners. Hüfte ausdrehen.
- D. Zugphase am Kopf des Gegners.
- E. Kopf in die richtige Richtung drehen.
- F. Umfassen am Kopf
- G. Fixieren des Gegners - Schultersieg

5. Abreißen in die Bodenlage

Bezeichnung im Buch: S01 G F – S. 44

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Absicherung durch Kopfposition (Freistil)
- C. Dynamischer Bewegung des ganzen Körpers (nicht nur Arme)
- D. Verteidigungen des Gegners überwinden
- E. Belastung mit der Brust auf dem Kopf des Gegners
- F. Armposition
- G. Anschlusstechnik nach Wahl im Boden

6. Beininnenangriff

Bein Innen – Kopf Außen

Bezeichnung im Buch: S 08 F – S. 51

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Kopf Seite – Kopf Bewegung
- C. Verteidigungen des Gegners überwinden
- D. Knieposition – Abstand zum Gegner
- E. Bewegungsablauf beim Aufstehen
- F. Kopfposition und Fassart nach dem Aufstehen
- G. Anschlusstechnik nach Wahl im Boden (bzw. Schultersieg)



7. Beinaußenangriff

Bein außen – Kopf innen

Bezeichnung im Buch: S06 F – S. 49

7 wichtige Punkte:

- A. Dynamische Vorbereitung – aus der Bewegung
- B. Kopf Seite – Kopf Bewegung
- C. Verteidigungen des Gegners überwinden
- D. 180° Drehung – hinteres Bein Nachziehen
- E. Fassart beim Aufstehen
- F. Kopfposition beim Aufstehen
- G. Weiterführung im Stand (z. B. Austreten aus der Standfläche)

8. Durchdreher

Bezeichnung im Buch: B 01 G F – S. 65

7 wichtige Punkte:

- A. Erarbeitung der Faßart
- B. Belastung des Gegners
- C. Fließende Bewegung Aufladen des Gegners
- D. Hüftstoß und Position der Füße
- E. Position nach der Drehbewegung – Hinter dem Gegner Hüfte hinter Hüfte
- F. Kontrolle des Gegners
- G. Mehrfache Ausführung – Überspringen = Bewegungsgefühl

9. Beinschraube

Bezeichnung im Buch: B 33 F – S. 176

7 wichtigsten Punkte:

- A. Ausgangsposition
- B. Absicherung auf der Gegenseite mit zweiter Hand
- C. enge Fassart (z. B. unter den Achseln eingeklemmt)
- D. Überlaufen des Gegners
- E. Kreuzen der Beine
- F. Drehbewegung über die Brücke
- G. mehrfache Ausführung hintereinander