

ÖRSV-Schülerfördergruppe Ausbildung Modul 1 vom
27. – 29. November 2015 in Klaus/ Vorarlberg

„Sei dazu entschlossen, und die Sache ist getan“ *Konfuzius*

„Wer etwas verändern will, MUSS NEUE WEGE GEHEN“ *Sportservice Vorarlberg*

Genau diesen Neuen Weg geht der ÖRSV mit seiner Schülerfördergruppe, dem Modularen Ausbildungskonzept. Am Freitag, den 27.November2015, wurde mit dem 1. Modul in der Ringerhochburg Klaus begonnen. An diesem Lehrgang nahmen 20 Nachwuchsathleten des ÖRSV aus 4 Bundesländern teil. 6 Sportler waren durch Verletzung oder andersartiger Verpflichtungen entschuldigt.

Das wir jetzt mit diesem neuen Konzept beginnen hat einiges an Vorarbeit gebraucht. Hier haben sich vor allem unser Vize - Präsident Nachwuchs Sportfreund Michael Häusle und unserer Sportdirektor Sportfreund Jörg Helmdach eingesetzt. Zu dieser intensiven Arbeitsgruppe gehören auch die Sportfreunde Max Außerleitner ÖRSV Jugendsportwart, Benedikt Ernst Bundesfrauen Trainer, Kai Nöster Landestrainer Vorarlberg und Uwe Pötzschke Nationaltrainer Schüler.

Neu im Team sind die Schüler-Landesverantwortlichen der Landesverbände die Sportfreunde Christian Hartmann/ Vorarlberg, Daniel Heiß/Tirol, Koce Nikolov/Salzburg, Dieter Vadovnik/Steiermark, Ewald Kugler/Oberösterreich und Mario Schindler/Burgenland. Herzlich Willkommen im Team.

Anwesende Athleten:

Dobler Christian, Egle Justin, Forster Lucas, Hartmann Laurin, Keckeis David, Langthaler Matthias, Lins Lukas, Tafershofer Florian alle KSK Klaus; Ohrlicher Leopold, Raidl Patrick, Simma Martin, Staudacher Thomas alle URC Mäder; Kastlunger Leon, Fröis Aurel beide URC Wolfurt; Haselwanter Timon, Sauerwein Jakob beide RSC Inzing; Eibel Thomas, Rettenbacher Martin, Seiwald Alexander alle SU Bad Vigaun und Mayer Lukas KSV Söding.

In den ersten Modulen geht es vorrangig um die Basics. Grundlagen, Grundlagen, Grundlagen, im Technisch/Taktischen Bereich , Boden und Standtechniken, Grundstellungen, Schrittfolgen, Eindrehbewegungen und Angriffsbewegungen. In den allgemeinen Grundlagen wurden fünf Kraftausdauerübungen als 45 Sekundentest durchgeführt.

Eine große Hilfe, in der Technik- Ausbildung waren die erstellten Technik-Clips vom Sportdirektor Jörg Helmdach, Benedikt Ernst und verschiedenen Athleten. Hier ein ganz großes Dankeschön an alle Beteiligten für die vielen Stunden der Vorbereitung und Nachbereitung. Wer schon mal ein Technikvideo erstellt hat, weiß von was ich hier spreche. Meine Hochachtung.

Da Standtechniken in der Regel aus drei Phasen bestehen (Vorbereitungs- Haupt- und Endphase) konnten auf Grund der Videos-Clips die Techniken in Theorie und Praxis in allen Einzelphasen erlernt und dann als ganze Technik wieder zusammengesetzt werden. Diese Vorgehensweise war nicht nur für die jungen Sportler neu, auch für viele Kollegen. Wenn auch diese Erlernung, am Anfang der Technik einiges an Zeit braucht, hat jeder beteiligte erkannt, dass diese Vorgehensweise der Technikerlernung einen sehr, sehr großen Nutzen hat. Die Effizienz dieser Ausbildungsmethode liegt auf der Hand. Die einzelne Erlernung der Phasen mit Video-Unterstützung, erhöht die schnelle und saubere Ausführung, sowie können kleine Fehler durch die Trainer sehr schnell korrigiert werden. Am Ende entsteht eine Technik „Wie im Bilderbuch“.

Es wurden folgende Grundtechniken geschult. Im Bodenkampf:

Hier wurden zuerst nochmal die verschiedenen Standardvarianten mit Griff am Rumpf, Rippen, Brust und die Funktionsweise des Zug - Arms erklärt. Sowie die Wichtigkeit der Unterstützungsfläche, mit wichtigen Merkmalen im Verteidigungsverhalten erklärt und geübt.

Durchdreher/Aufreißer: Standardvariante mit Zug - Arm, Varianten mit Optimierung der Durchschlagskraft:

Leipold - und Polenvariante Rechts und Links.

Im Standkampf Teil1:

Vermittlung der Basics/Grundlagen zu Grundstellungen, Schrittfolgen, Körperschwerpunkt. Eindreh- und Angriffsbewegungen, zu Würfen über den Rücken und Standard-Beinangriffen. Das Fundament der Grundausbildung für den Standkampf.

Genau in diesem Ausbildungsbereich, haben wir die Achillessehne der Grundausbildung im gesamten ÖRSV getroffen. Hier gibt es die größten Reserven. Die so schnell wie nur möglich zu erschließen sind.

Werte Kollegen, die Ausbildung der Grundstellungen, Schrittfolgen usw. kommen immer vor Technikausbildung. Bitte unbedingt verstärkt vor der Erlernung einer Technik trainieren. Immer getrennt für beide Stilarten.

Im Standkampf Teil2:

Vermittlung der Grundtechniken Schulterschwing/GR und Achselwurf/FR.
Standardvariante mit Anwendung des „Phasenlernens“.

Phase1 = Vorbereitungsphase

Phase2 = Hauptphase

Phase3 = Endphase

Wenn alle 3Phasen passen, erst dann wird die Technik zusammengesetzt und als eine Bewegung durchgeführt. Wenn das passt und erst dann

Automatisierung der Technik, durch hunderte Wiederholungen in mehreren Technik-Einheiten. Es müssen immer beide Seiten ausgebildet werden.

Aufgrund der großen Trainingsrückstände, im Fundament der Grundausbildung Grundstellungen, Schrittfolgen usw. konnten wir nur zwei Standtechniken SS und AW nur jeweils die rechte Seite vermitteln und trainieren.

Es fehlt die Vermittlung der linken Seite und die Grundtechniken /Standardvarianten Armdrehschwung-ADS, Kopf-Hüft-Wurf-KH und Hüftwurf-HW beide Seiten. Es gibt eine Menge zu tun.

Durch die Effizienz des Trainings, wird sich bald die Qualität im Technisch-Taktik-Bereich erhöhen. Dies gilt es gemeinsam anzugehen.

„Sei dazu entschlossen, und die Sache ist getan“ Konfuzius

Kraftausdauer-Test:

Der Test bestand aus den Übungen Klimmzüge, Liegestütz, Situps, Banksprünge und Rumpfrückbeuge, jeweils 45 Sekunden Belastung.

Höhepunkte des Lehrgangs:

- Sportpsychologie mit Sportfreundin Simone Tschernschitz – Bedeutung, Ziele und Motivation, wurde von den jungen Athleten sehr gut angenommen.
- Vize Präsident Nachwuchs Michael Häusle bei Eröffnung/Abschluss dabei
- Übernachtung in der urigen-Alp-Hütte der Familie Linz aus Klaus
- Besuch Bundesliga-Finale KSV Götzis gegen AC Wals
- Und nicht zu vergessen, Wiederholung/Erlernen des Ringerlieds !!!

Großer Dank gilt einmal dem KSK Klaus, für das zur Verfügung stellen der Trainingsstätte von Freitag bis Sonntag. Besonderer Dank gilt hier Christian Hartman und seinem Team und die Sportfreunde von Mäder für die Frühstücksbewirtung und der Familie Linz für die Bereitstellung der Alp-Hütte.

Sowie den Finalisten des Bundesliga-Finals dem KSV Götzis für freien Eintritt des gesamten Teams und für das Abendessen. Danke.

Interessierte Vereinstrainer und Beobachter waren:

Sandor Kanyasi, Christian Graupeter, Norbert Hartmann, Gerzon Öri, Martin Klien und mehrere Eltern des KSK Klaus. Danke für Euer kommen.

Obwohl wir im Lehrgang unsere gemeinsamen Trainings-Rückstände aufgearbeitet haben, war eine großartige Stimmung und Begeisterung auf der Matte und im Trainerteam. Die Zusammenarbeit zwischen den jungen Ringern und dem Trainerteam war hervorragend. Hier meinen ganz besonderen Dank an alle Ringer und Kollegen. Die Begeisterung, den Spaß und die Zusammengehörigkeit, kann man am besten auf dem Team-Foto sehen.

Die Auswertung von Modul1 und die Planung für Modul2 der neuen Schülerfördergruppe des ÖRSV laufen auf Hochtouren.

Alle Informationen, Planungen, Termine für die ÖRSV-Schülerfördergruppe, laufen vom Sportdirektor, Vize-Präsident Nachwuchs und Schüler-Nationaltrainer, direkt an die Landestrainer und die Schüler –Landes - Verantwortlichen der Landesverbände des ÖRSV. Das heißt, dass sich alle Vereine der einzelnen Verbände an Ihre Schüler-Verantwortlichen wenden können. Hier gibt es Hilfe und Anregungen bei der Umsetzung der Module. Ich wünsche allen Athleten, Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Sportlichen Leitern maximale Erfolge in der praxisnahen Umsetzung. Wissen nützt uns nur, wenn wir alle gemeinsam auch handeln.

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Pötzschke
Schüler Nationaltrainer