

**Bericht : Internationaler Vorbereitungslehrgang zur EM der allgm.Klasse  
im gr.röm. Stil vom 17.03. -21.03.2014  
im BLZ des DRB in Aschaffenburg.**

Der Teilnehmerkreis setzte sich aus dem DRB Kader, Ringer aus der Schweiz, Weißrussland und dem ÖRSV zusammen, der neben Puffer, Marchl F., Hrustanovic u.Gastl auch die Junioren Prillinger und Marchl T. Junior nominiert hatte.

Kai Nöster war mit dem Juniorenkader aus Vorarlberg in Aschaffenburg.

In allen Gewichtsklassen sind hervorragende Trainingspartner - Kampfpartersituationen entstanden.

Der DRB Sportdirektor Zamanduridis und der BT Carl hatten die Wochenplanung erstellt, die auch im Sinne der ÖRSV Verantwortlichen BT Bodi, LT Nöster PL Ostermann war.

**Die Zielstellung : - Ausprägung der komplexen Leistungsfähigkeit -**

wurde von Mo.-Fr. in 8 TE durch die Inhalte Techniktraining, Auskämpfen von Kampfsituationen und Trainingswettkämpfen erreicht.

Vorbereitungs-, Nachbereitungs-, Ausklangprogramme waren selbstverständlich.

Der Aufbau der Belastungen im Mikrozyklus zeigte eine Dreiteilung :

Mo.u.Di. / Mi. / Do.u.Fr. /

1. Montag u. Dienstag :

→**Technik / Taktik** im Stand und in der Bodenlage mit den Schwerpunkten und der klaren Aufgabenstellung (bei den Wiederholungen ) dem klassischen gr.röm. Stil, der durch die aktuelle Regelung wieder an Bedeutung gewonnen hat, zu entsprechen.

Die Schlagworte, die uns künftig begleiten werden lauten :

- **Kopf hoch,**
- **aufrechter Oberkörper,**
- **optimaler Knie- Hüftwinkel,**
- **dicht am, besser im Gegner,**
- **Ellenbogen nahe am eigenen Körper,**
- **Gegendruck, durch eigenen Druck auf den Gegner, auslösen,**
- **Einsatz der Fassarten und Arbeits- Halteformen, die als nahkampforientierte Vorbereitungshandlungen und Auftaktsituationen einzubringen sind.**

Die Erklärungen vor jeder TE durch Zamanduridis, wurden durch seine Demonstrationen und das Vorzeigen oben **aufgeführter gr.röm. Grundlagen** gekonnt, plakativ dargestellt.

Ich hege die Hoffnung, dass die jungen und die etablierten Teilnehmer des ÖRSV durch einen ÖRSV externen Vertreter des gr.röm. Ringens ( Zamanduridis ) den Fokus bewusster auf die „ neuen „ Notwendigkeiten ausrichten.

Im Heimbereich wurde und wird Gleiches durch ausgewiesene gr.röm. Experten, die im ÖRSV wirken ( schon vor der Regelung ) vermittelt.

Zu den Experten im ÖRSV zählen :

Zubkov / Brötzner H.P. / Ostermann / Bodi / Nöster / Klaus E. / in der Reihenfolge Ihres Auftretens.

→ **Auskämpfen verschiedener Situationen**, wie sie im Wettkampf anzutreffen sind. Hierbei wurden Zeitintervalle gewählt, die ein Aufrechterhalten einer wettkampfnahen Tempogestaltung ermöglichte. Die Gesamtzeit in einer TE entsprach drei Trainingskämpfen ( 18 Min. )

2. Mittwoch :

→ **Entlastungstag** mit Spiel, Dehnübungen, Regeneration durch Sauna und Massagen.

3.1. Donnerstag :

→ **„ Stressbelastung „** in Form Simulation eines Wettkampftages.

Qualifikationskämpfe / Hoffnungsrunde / Finale / mit allen wettkampfbegleitenden Abläufen auf zwei Matten.

3.2. Freitag :

→ Nachbetrachtung und Wiederholungen im technisch taktischen Bereich aufgrund der Ergebnisse der Wettkampfbeobachtung vom Vortag.

Zu 3.1. Do. „ Stressbelastung „ Wettkampftag :

- Die EM Teilnehmer des DRB und des ÖRSV sollten sich in Belastungsbereiche begeben, wie sie bei der EM in Finnland, zu einem „ befriedigenden „ Abschneiden, erforderlich sind. ( Gelinde ausgedrückt ) !  
Die Grundvoraussetzung, Anzahl und Qualität der Kontrahenten war durch die Teilnehmer gegeben.  
So hatte die Möglichkeit zu 4 – 5 Auseinandersetzungen auf hohem Niveau bestanden.
- Vor dem Hintergrund der Prognosen durch die anwesenden, erfahrenen Trainer, was bei der EM aufgrund der Regeländerungen einzubringen ist, kam es zu folgenden Kampfaufträgen :
  1. Maximales Kampftempo,
  2. Nahkampforientiertes Ringen, ( Grundlagen siehe weiter oben )
  3. Risikoreiches Handeln, ( Siegtechniken ) was durch den gewählten Wettkampfmodus ( Kämpfe über die vollen 2x 3Min ) begünstigt werden sollte.

**Ergebnis : ( ÖRSV )**

Gute bis sehr gute Einstellungen und Bemühungen, die Kampfaufträge 1.-3. individuell umzusetzen bzw. ihnen nahe zu kommen.

Die EM Teilnehmer des ÖRSV zeigten **hervorragende Leistungen** was auch unseren Nachwuchssportlern bescheinigt wird.

Das Niveau unserer Kampfpartner lag über dem Unseren, jedoch sind achtbare Gegenleistungen erzielt worden,

Die Auswertung der Kampfprotokolle nach unserem bewährten Beobachtungssystem

per Kode nach H.O., zeigt, dass stilartspezifische Verbesserungen, Risikobereitschaft mit dem „Durchbringen“, von Siegtechniken gegen starke Gegner und auch die Bereitschaft zum totalen Verausgaben gegeben waren.

Zur Auswertung lagen 13 Kampfprotokolle vor, was einer Gesamtzeit von 75 Kampfminuten entspricht.

### **ANALYSEBOGEN : Standardisierte Wettkampfbeobachtung ( WKB )**

Nr.	Bezeichnung Fa Ar Ha Fo	Kode	1.	2.	3.	4.	5.	ges	Bemerkungen :
01	Verwarnungen	V+/-	sind nicht offiziell erfasst worden						
02	Neutrale Haltungen	X	14	21	12	18	12	78x	die Häufigkeiten reduzieren
03	Handgelenke / Ellenbogen	Hg / Eb							Hg/Eb unter X
04	Kopf von außen	Kva	1					1x	erstaunlich wenig !!
05	Armklammer außen	Aka	3	1			1	5x	ist im Kommen
06	Armklammer innen	Aki							dringend forcieren
07	Einhängen	EH	1		3	2		6x	Vorstufe zum AZ forcieren
08	Überfassen	ÜF def	1					1x	forcieren auf AZ d.Gegner
09	Aufziehen	AZ	4		1	1	2	8x	erkennbar, forcieren !!!!!
10	doppeltes Aufziehen	dAZ				1		1x	noch nicht gefestigt
11	Kopfpressgriff	KP							wichtig als Zwischenlösung
12	Brustklammer	BK				1		1x	wichtig um Verw. zu erzielen
13	Schleuderhaltung	SLDH		1		6		7x	auf alle Kämpfer ausdehnen
14	Zwiegriffhaltung	ZWGH	1		2			3x	auf alle Kämpfer ausdehnen
15	Untergriffhaltung	UGRH							auf alle Kämpfer ausdehnen
16	Kopfklammer	KK		2	2	3		7x	über KK Punkten
17	Arbeit über die rote Zone	→O))	1	1	2			4x	signalisiert druckvollen Kampf
18	Rum.- Runterreißer	RR	1				2	3x	als Grundtechnik forcieren
19	Anreißen	ANR							Ausgangslagen EH,AZ,Kva
20	Antauchen zur Hüfte	ANT	1	6			2	9x	Ausdehnung auf alle Sportler
21	Durchschlüpfen	DUS		8				8x	Ausdehnung auf alle Sportler
22	Umsetzen nach hinten	UMS		1				1x	gering, da nur 1xBK u.1x dAZ
23	Standbeinbelastung	STBB							desgleichen: nur 1xBK 1x dAZ
24	Seitabrutschen aus BK/d.AZ	SAR							desgleichen: nur 1x BK 1xdAZ
25	Kopfklammer als Runterreißer	KK RR							forcieren
26	Schulterschwung	SCH					2	2x	keineHäufigk. im intern.Ringen
27	Kopfhüftschwung	KH				1	1	2x	desgleichen
28	Armdrehschwung	AD							desgleichen
29	Oberarmschwung	OA							desgleichen
30	Unterachselschwung	UA							desgleichen
31	Wurf aus Zweigriffhaltung	Wu ZWGH			3			3x	auf alle ausdehnen
32	Wurf aus Untergriffhaltung	Wu UGRH				1	1	2x	auf alle ausdehnen
33	Wurf aus Schleuderhaltung	Wu SLDH	1		1	1		3x	auf alle ausdehnen
34	Brustklammer Wurf	BK Wu							Vorstufe : BK erarbeiten
35	Kopfpressgriff Wurf	KP Wu							Vorstufe : KP erarbeiten
36	Kopfklammer Wurf	KK Wu							aus 7x KK keine Wertung ??
37	Kopfschleuder aus Kopf v.außen	KSLD							neu erarbeiten, s.g. Technik !!!
38	Durchdreher	DDR	3	3	1	1	1	9x	ganze Mannschaft im Plus !!
39	DDR aus Übergrätschen	DDR ÜGR							neu erarbeiten, z.Z. „modern“
40	Aufreißer	AUFR							selten, Brötznr einschalten
41	Ausheber Überwurf	ASH ÜW							nur Amer ist in der Lage,
42	Ausheber aus Übergrätschen	ASH ÜGR							erarbeiten
43	Kombinationen	KOMB							Erarbeiten
44	Seitausheber	SASH							bisher keine Grundlagen
45	Kopfklammer Durchdreher	KK DDR							forcieren
46	Kopfklammer in Oberlage Wurf	KK OL Wu							forcieren
47	Konteraktionen	K		2	2			4x	sind im Entstehen
48	Hüfte von außen	Hva	3	2		1		6x	Festigen und auf alle ausdehn.
49	Anzahl Aktivitäten u. Techniken	ohne X	21	27	17	19	12	106	
50	Anzahl Auswertung Kämpfe : Kampfdauer / Min. : Aktivitätskoeffizient :		3 15 1,4	3 18 1,5	2 12 1,4	3 18 1,0	2 12 1,0	13 75 1,4	

## Fazit und Ableitungen :

Wenn die Kampfaufträge

- 1. maximales Kampftempo,**
- 2. nahkampforientiertes Ringen,**
- 3. risikoreiches Handeln ( Siegtechnik )**

einer näheren Betrachtung unterzogen werden,(Interpretation des Analysebogen) liegt der Kampfauftrag

**1. Maximales Kampftempo** an vorderer Stelle, was den Schluss auf eine hohe Motivation und die Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen zulässt. In Verbindung mit dem erforderlichen, nahkampforientierten, druckvollen Ringen, kommen wir der regelabhängigen Forderung und Notwendigkeit, nach einer aktiven Kampfgestaltung sehr nahe. Diese kommt jedoch nur dann optimal zum Ausdruck, wenn dem nahkampforientierten Ringen, welches durch die aufrechte Kampfhaltung, die Enge / Nähe zum Gegner und eine zwingende, bedrohliche Kampfweise durch den Einsatz der Fassarten und Arbeits- Halteformen ( EH / AZ / dAZ / KP / BK / KK / SLDH /ZWGH UGRH / und den daraus möglichen Techniken Raum gegeben wird. Kommt es zu einer solchen Umsetzung, bringen wir uns in eine positive Situation im Zusammenhang mit den Sanktionen für aktives, offensives Kämpfen. Unsere bisherige Strategie, das Kampftempo und die Aktivitäten mit dem Gegner mitzuhalten ist überholt.

Die Kampfaufträge

**2. nahkampforientiertes Ringen**  
und

**3. risikoreiches Handeln / Siegtechnik,**  
liegen in der Wertigkeit dicht beieinander.

Aus den oben aufgeführten Fassarten und Arbeits- Halteformen müssen die Bemühungen, Wertungen aus den verschiedenen Griffgruppen zu erzielen, klar erkennbar werden. ( Wirkung auf die Kampfrichter aber auch auf die Gegner ).

Dem Analysebogen ist zu entnehmen, dass Fortschritte in den klassischen Bereichen der Nahkampfgestaltung ( Enge / Dichte ) zu gut ausgebildeten Gegnern registriert werden konnten !!!

EH / AZ / d.AZ / BK / KK / Aka / waren in unterschiedlicher Häufigkeit erkennbar. In der Addition kommt es zu 28 Aktivitäten.

Die Voraussetzungen zum Werfen haben sich ebenfalls deutlich verbessert. So konnten in Schleuderhaltung und Zweigriffhaltung 10 Ansätze erkannt werden, die zu 8 Würfeln mit Punktgewinnen geführt hatten !!!!  
Hva / ANT / DUS / müssen auf alle Mannschaftsmitglieder ausgedehnt werden, während der Durchdreher ( DDR ) von allen, in unterschiedlicher Häufigkeit, zum Punktlieferant wurde.

Nun bleibt abzuwarten, welche Ergebnisse die WKB bei der EM in Finnland liefert und welche **Platzierungen** erreicht werden.

An dieser Stelle der erneute Dank an die verantwortlichen im DRB für die freundliche Aufnahme und die Möglichkeit an einer wirksamen Maßnahme teilnehmen zu können.

Heinz Ostermann immer mit dem Blick nach vorne !



