

ÖRSV-Schülerfördergruppe Ausbildung Modul1 - Teil2 vom 11. bis 13. März 2016 in Klaus / Vorarlberg

„Sei dazu entschlossen und die Sache ist getan“ Konfuzius

Genau nach diesem Spruch von Konfuzius, haben alle Teilnehmer vom jüngsten Athleten über die verantwortlichen Trainer bis hin zu unseren Gasttrainern drei Tage in der Ringerhochburg Klaus als hochmotiviertes Team gemeinsam gearbeitet.

Hier meinen größten Respekt an alle Teilnehmer. Es ist eine Freude und Ehre mit diesem Team arbeiten zu dürfen. Danke auch für euer Vertrauen.

Athleten:

Eibl Thomas, Rettenbacher Martin, Seiwald Alexander Bad Vigaun, Hecher Michael Götzis, Huster Maximilian Hörbranz, Ennemoser Martin, Haslwanter Timon, Norz Wolfgang, Sailer Jakob, Saurwein Jakob alle Inzing, Breuss Sebastian, Dobler Christian, Egle Justin, Keckeis David, Langthaler Matthias, Lins Lukas, Lins Pascal, Maier Jakob, Tafershofer Florian alle Klaus, Raidel Patrick, Simma Martin, Staudacher Thomas alle Mäder, Dinges Samuel, Rathmann Michael Mörbisch, Kaier Christoph, Schmer-Sterf Marcel Söding, Hauthaler Matthias, Huber Benedikt Wals, Fröis Aurel, Kastlunger Leon Wolfurt.

Fuchs Paul Kelchsau und Mayer Lukas Söding waren Krank.

LV-Verantwortliche Trainer:

Hartmann Christian Vorarlberg, Heiß Daniel Tirol, Nikolov Koce Salzburg, Vodovnik Dieter Söding, Dinges Michael Burgenland.

Gasttrainer:

Karl Kathan Götzis und Borsos David Hörbranz.

Gäste:

ÖRSV Vize-Präsident/Nachwuchs; Dipl.-Ing. Michael Häusle.

Der Lehrgang Modul1 Teil2 wurde einmal genutzt um das erlernte vom November 2015 zu wiederholen und zu festigen, sowie an den beiden Achillessehnen Standkampf; Grundstellungen, Schrittfolgen, Körperschwerpunkt Eindreh – und Angriffsbewegungen, zu Würfeln über den Rücken und Standard-Beinangriffe zu arbeiten. Desweiteren wurde die Ausführung der Stand und Bodentechniken auf der linken Seite des Partners trainiert. Man konnte erkennen, dass in einigen LV und Vereinen an diesen Schwerpunkten schon gearbeitet wurde. Zweidrittel der jungen Athleten hatten am Anfang des Lehrgangs große Defizite:

Kampfstellung GR oder FR; meistens war es eine Mischkampfstellung.

Schrittfolgen GR oder FR; zu große oder zu kleine Schritte. Welcher Fuß, geht zuerst in welche Richtung beim Vorwärts oder Rückwärts gehen.

Eindrehbewegungen GR oder FR; wieviel Schritte, Beachtung Körperschwerpunkt.

Angriffsbewegungen GR oder FR; wieviel Schritte, Beachtung Körperschwerpunkt.

Auf Grund dieser Defizite wurde kurzfristig vom gemeinsamen Trainerteam beschlossen auf die einzelnen Schwerpunkte ganz genau einzugehen.

Das hieß in der Praxis.

Am Beispiel Erlernung SS=Schulterschwung rechts Griechisch-Römisch.

Wurde folgende Methodische Reihe (Methodisches Vorgehen) angewendet.

1. Grundstellung/Körperhaltung = Oberkörper aufrecht und leicht nach vorn gebeugt. Arme schützen meine Hüften vor Angriffen des Partners.
2. Kampfstellung = rechts Ausfall – rechter Fuß vorn.
3. Schrittfolge = Angriff/Vorwärts gehen. Rechter Fuß geht zu erst. Linker Fuß folgt als Nachstellschritt. Füße ca. Schulterbreite auseinander. Beim Rückwärts gehen / Ausweichen, geht der hintere Fuß zuerst, dann erst der vordere Fuß.
Eine Stabile Grundstellung zeichnet sich durch einen perfekten Körperschwerpunkt aus. Der Körperschwerpunkt (KSP) liegt etwa in Höhe des Bauchnabels. Damit sich der Athlet stabil und nach allen Seiten schnell bewegen kann, sollte das Lot des KSP innerhalb der Standfläche liegen, die Füße etwa Schulterbreite auf der Matte stehen und die Knie leicht federnd gebeugt sein.
4. Eindrehbewegung = Halbe Drehung 180°, Eindrehbewegung sollte schnell sein. Siehe Technikclip Schulterschwung Vorbereitungsphase = Eindrehbewegung.
5. Hauptphase/Wurfphase =
 - a) Eindrehen und Aufladen des Partners noch nicht werfen!!!
 - b) Zwischen durch nochmal Wiederholung und Festigung Fallübung für SS Rechts.
 - c) Eindrehen, Aufladen und Werfen des Partners!
Siehe Technikclip SS Eindrehen, Aufladen und Werfen des Partners.
6. Endphase/Festhalte = zum Schultersieg.
7. Zusammensetzung der einzelnen Phasen zum Schulterschwung. Vorbereitungsphase und Eindrehen über Hauptphase und Werfen, bis Endphase / Festhalte zum Schultersieg. Siehe Technikclip SS Endphase / Festhalte zum Schultersieg.
8. Technikwiederholung mindestens 15 bis 20 Mal.

Auch wenn dieses Vorgehen sehr umfangreich und am Anfang sehr Zeitraubend ist, hat es sich gezeigt dass die jungen Athleten dieses Methodische Vorgehen sehr schnell Theoretisch verstanden hatten.

Und dann konsequent mit hoher Einsatzbereitschaft und einer gewissen Selbstständigkeit in die Tat umgesetzt haben.

Besonders in der Erlernung der Standtechniken Links (70% aller Teilnehmer hatten bis dahin gar nicht oder nur sehr wenig die Techniken Links geübt) zeigte diese Anwendung sehr schnell positive Resultate.

Somit konnten die Standtechniken Schulterschwung und Kopfhüftschwung Ausführung re/li Griechisch-Römisch, Achselwurf re/li Freistil. Im Boden die Aufreißer Varianten mit Zugarm und Leopoldvariante in Demonstrationsform gut bis sehr gut erlernt werden.

Hiermit möchte ich nochmal alle Kollegen auf Landes- und Vereinsebene aufrufen und einladen diese „Reserven“ in der Grundausbildung; Erlernung von Grundstellung/Körperhaltung, Kampfstellung Rechts oder Linksausfall, Schrittfolgen, Eindrehbewegungen und Angriffsbewegung = vor dem Erlernen der eigentlichen Technik auszubilden und zu festigen.

Erst, wenn uns allen dieses Methodische Vorgehen Bewusst wird, haben unsere Athleten die Möglichkeit und Chance das Technisch/Taktische Handwerkszeug eines Ringers zu erlernen und somit im Wettkampf auf höchsten Internationalen Niveau erfolgreich umzusetzen. Sprich die Chance erhalten um Medaillen zu kämpfen.

Eine genaue Analyse und Auswertung des Lehrgangs erhalten die Trainerkollegen in Kürze.

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Pöttschke
Schüler Nationaltrainer