**Informationen in Bezug auf die Teilnahme an der 15Uhr30-Fördergruppe am Landesleistungszentrum (LLZ) Ringen in Freiburg** Stand: Sept. 2019

**Ansprechpartner:**

* Dominik Groß
* Manuel Krämer
* Michael Schneider

**Voraussetzungen:**

* eine Teilnahme ist ab der C-Jugend möglich
* Sportler/innen die Vereinstraining hochmotiviert und fleißig sind
* i.d.R. Top 5-Platzierung bei den SBM
* Konzentrationsfähigkeit für 120min Training muss gegeben sein
* 6 Basistechniken müssen auf eine Seite beherrscht werden (-> siehe unten)
* regelmäßige Teilnahme und schriftliche Entschuldigung bei Krankheit, etc.

**Basistechniken mit entsprechenden Technikmerkmalen:**

* ***1: Schulterschwung:*** eindrehen in die Standfläche, starker Zug mit beiden Händen am Arm, eigene Ellbogen nach innen-unten (nicht Ellbogen auf die Matte!), Wurf, Kopf-Arm-Festhaltegriff
* ***2: Rumreißer:*** Handgelenk-Oberarm-Griff, seitlicher Zug am Oberarm und gleichzeitig Schritt seitlich an den Partner, Armeinschluss von hinten + runterreißen, i.d.R. sofort auch Durchdreher!
* ***3: Durchdreher:*** neutrale Fassart an der Hüfte, ganz eng fassen ("Luft rauspressen"), Knie unter den Gegner, Beine anziehen und Fußsohlen aufstellen, Ringerbrücke und Hüftstoß
* ***"Beinangriffe hoch" aus Freistil-Grundposition*** (da einfacher zu erlernen und schlechter abzuwehren, wenn misslungen):bei BAa, BAi und DB immergleich:

großer Schritt an den Gegner und gleichzeitig beidhändig zufassen (am Oberschenkel), Blick zur Decke / Kopf im Nacken, Beine fast gestreckt und somit Kopf in Brusthöhe, Gegner umschieben / überlaufen oder ggf. ausheben

* ***4: Beinangriff außen:*** Kopf an der Innenseite des Gegners (an der Brust)
* ***5: Beinangriff innen:*** Kopf an der Außenseite des Gegners (seitlich am Brustkorb); Schub immer seitlich gegen den Gegner
* ***6: Doppelbeinangriff:*** Kopf außen-seitlich eng am Gegner in Brustkorb-Höhe

**Schnuppertraining:**

* von September bis Oktober (nach den Sommerferien bis zu den Herbstferien)
* allerdings **i.d.R. nur nach Empfehlung durch den Bezirkstrainer**  (-> Sportler/innen per Mail mit Namen, Verein, Jahrgang und Gewicht bei Dominik Groß ankündigen)

**Eignungstests:**

* In der Schnupperphase werden ab der 1./ 2. Woche nach den Sommerferien 14-tägig drei Leistungstest-Nachmittage (-> siehe Extradatei) zur Feststellung der Eignung stattfinden
* Mindestens 2 von 3 Testterminen müssen von den Sportler/innen wahrgenommen werden!

**Testinhalte / Tests:**

Es werden nicht unbedingt jedes Jahr alle Tests durchgeführt!

* ***2 Tests zur Koordination*** -> Bodenturnen (Rolle vorwärts / Flugrolle + Strecksprung mit halber Drehung in der Luft + Rolle rückwärts), Brückenübungen auf Zeit (5x Brückenüberschläge + je 3x Brückenkreisen rechts und links)
* ***2 Tests zur Kraft*** -> Seile klettern, Handstand stehen an der Wand
* ***1 Test zur Schnelligkeit*** -> 30sec Bockspringen auf Zeit
* ***2 Tests im Bereich Technik:*** -> Doppelbeinangriff und Schulterschwung / Oberarmschwung (jeweils rechts und links!)