

FAKTEN – FAKTEN – FAKTEN

Ringen ist eine der **ältesten** und **gleichzeitig effektivsten Ganzkörpersportarten** weltweit.

*

Bei den **Olympischen Spielen** der Antike und auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 stand Ringen von Anfang an auf dem Programm.

*

Wie kaum eine andere Sportart, schult das Ringen gleichzeitig **Kondition, Kraft und Geschicklichkeit**.

*

Ringen bietet für **Jungen und Mädchen** gleichermaßen die besten Voraussetzungen, **körperliche und geistige Fähigkeiten** zu entwickeln.

*

Ringen ist **fair und gerecht**. Einfache Regeln, partnerschaftliches Bewusstsein und **verantwortungsvolles Verhalten** tragen zum fairen Image unserer Sportart bei.

*

Ringen steigert die **Disziplin**, die **Konzentrationsfähigkeit** und das **Selbstvertrauen** enorm und vor allem...

... es macht Spaß!



Ansprechpartner:

Markus Peifer (Vorsitzender)

Telefon:(0261) 20378673

Mobil: (0176) 23732943

Kevin Kreutz (Jugendwart)

Mobil: (0172) 3667169

ASV 1919 Rübenach e. V.

c/o Katja Schaefer

Keltenstraße 66, 56072 Koblenz

info@asv-ruebenach.de



**Komm und mach mit,
Ringen macht Spaß
und hält fit!**

RINGEN

www.asv-ruebenach.de

Was ist Ringen?

Ringen ist eine Zweikampfsportart. Ziel des Kampfes ist es, seinen Gegner auf beide Schultern zu legen oder nach Punkten zu besiegen. Hierzu wendet man die im Training erlernten Griffe und Würfe an. Beim Ringen unterscheidet man zwischen Freistil und griechisch-römischen Stil. Im griechisch-römischen Ringkampf dürfen die Griffe nur oberhalb der Gürtellinie angesetzt werden, bei Freistil darf am gesamten Körper angegriffen werden.



Kann jeder Ringen?

Ja! Es ist egal ob du Junge oder Mädchen, groß oder klein, dick oder dünn bist. Die Hauptsache ist, dass du Lust hast dich zu bewegen und dich mit Gleichaltrigen zu messen.

Ist Ringen gefährlich?

Nein! Ringen ist nicht gefährlicher als andere Sportarten. Der Kampf findet auf einer weichen Matte statt, so dass man immer weich landet. Um Verletzungen vorzubeugen, werden die besonders beanspruchten Körperbereiche speziell trainiert und vor jedem Training oder Wettkampf aufgewärmt. Alle gesundheitsgefährdenden Griffe und Aktionen sind beim Ringen verboten.



Ab wann kann man Ringen?

Bereits ab 3 Jahren kann man durch spielerisches Raufen die Grundlagen des Ringens erlernen. Mit 6 Jahren darf dann auch an Turnieren teilgenommen werden, wo man sich mit anderen Kindern messen kann. Im späteren Training werden dann besonders Techniken und Kraft ausgebildet.

Hast Du Lust bekommen?

Dann schau doch mal bei uns im Training vorbei. Ein paar Turnschuhe und Sportbekleidung reichen für den Anfang.

Wir freuen uns auf Dich!



WANN: Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr
Schulkinder

Freitag 16:30 – 17:30 Uhr
Kindergartenkinder

WO: Franz-Mohrs-Halle
(Schulsportthalle Rübenach)
Am Mühlenteich 15, 56072 Koblenz