

Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel



*Facharbeit von Lena Suling
Bertha-von-Suttner-Gesamtschule der Stadt
Dormagen
Fachlehrer: Herr Bergmeier*

März 2007

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	3
<i>Ringen - seit der Antike kein Sport für Dumme</i>	4
<i>Kleine Regelkunde</i>	5
<i>Ringen im Schulsport</i>	6
<i>Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel</i>	8
<i>Spiele mit förderndem Hintergrund</i>	11
<i>Anwendung der Spiele in einer Trainingsstunde</i>	13
<i>Resümee</i>	15
<i>Quellennachweis</i>	17

„Die ganze Lehre von den Leibesübungen hat nicht eine einzige auszustellen, welche alle Muskeln und Glieder so allgemein in Anstrengung brächte und keine, welche zugleich unter dem schnellen Wechsel bald diese, bald jene Muskeln und Glieder in Anspruch nähme, als das Ringen. Im Grunde genommen dienen ihm daher alle übrigen Körperübungen als vorläufige Hilfsübungen.“

Guts Muths, Philanthrop des 19. Jahrhunderts

Einleitung

Ich habe das Thema „Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel“ gewählt, da ich selber seit zehn Jahren ringe und auch die Gelegenheit wahrnehmen möchte, auf diesem Weg über meinen Sport und seine Hintergründe zu informieren. Denn durch die enorme Auswirkung sowohl auf die körperliche als auch auf die soziale Entwicklung von Kindern kann Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel eingesetzt werden.

Bei der psychomotorischen Erziehung ist der Zusammenhang von Erleben, Handeln und Wahrnehmen sehr wichtig. Dabei müssen Kinder sich mit ihren eigenen Körpern auseinandersetzen und lernen, die Bedeutung und Wichtigkeit verschiedener sozialer Verhaltensweisen wie Rücksicht und Kooperation. Außerdem lernen sie mit Konflikten und Misserfolgen umzugehen.

In meiner Arbeit möchte ich zeigen, dass Ringen mehr als nur „Rangelei“ ist.

Ringen - seit der Antike kein Sport für Dumme

Ringen ist eine Urform des waffenlosen Zweikampfes. Ziel ist es, den Gegner nach festgelegten Regeln zu Boden zu bringen, so dass er diesen mit beiden Schultern gleichzeitig berührt. Es ist ein sehr fairer Sport, der Intelligenz, Kraft, Gelenkigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer verlangt.



Die Wurzeln des Ringens liegen in China, Ägypten und dem babylonischen Raum. Schon 5000 Jahre vor Christus wurden Wände von Tempelgräbern der Ägypter mit Malereien von Ringkämpfern verziert.

Das Ringen, wie wir es kennen, wurde stark von der griechischen Kultur geprägt. Um 708 vor Christus zählte Ringen bei den Olympischen Spielen erstmals zu den Disziplinen des Fünfkampfs, später galt es auch als Einzeldisziplin, die in Ringkampfschulen unterrichtet wurde. In Schulen erkannte man schon in der Antike den pädagogischen Wert des Ringens und setzte es zur charakterlichen Erziehung ein.

Der Mathematiker Pythagoras zum Beispiel war ein sehr erfolgreicher Ringer. Mehrmals wurde er Sieger bei den Olympischen Spielen.

Mit den Begriffen „Kraft und Ausdauer“, „Gewandtheit“ und „Geschick und Klugheit“ zeichnete der griechische Philosoph Homer das Ringen aus. In seinen Epen „Ilias“ und „Odyssee“ schreibt er über Ringkämpfe.

Im frühen Rom fand man Grundzüge des Ringens bei den Gladiatorenkämpfen wieder. Es wurde zur Belustigung des Volkes als Kampf auf Leben und Tod ausgetragen. Germanenstämme nutzten die im Sport erlernten Fähigkeiten zur Verteidigung und im Mittelalter übten sich die Ritter in der Kunst dieser vielseitigen Sportart. Aber auch bei Volksfesten wurden Raufspiele ausgetragen. Sie gehörten zur allgemeinen Unterhaltung. Sogar Könige und Kaiser führten Ringkämpfe durch.

Im 19. Jahrhundert schließlich war das Ringen europaweit sehr verbreitet. Erste Weltmeisterschaften wurden veranstaltet und diese Kampfsportart gehörte von An-

fang an zu den olympischen Spielen der Neuzeit, welche erstmals 1896 wieder in Athen ausgetragen wurden.

Der moderne Ringkampf zeichnet sich durch seine hohen Anforderungen an Körper und Geist aus. Koordination, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Technik sind unerlässlich. Außerdem muss ein Ringer über Flexibilität und die Fähigkeit der taktischen Planung verfügen, damit er Aktion und Reaktion kombinieren kann.

Um die Ansprüche der Auseinandersetzung mit dem Gegner erfüllen zu können, sind Disziplin und Durchhaltevermögen von großer Bedeutung.

Kleine Regelkunde

Ringen ist eine sehr faire Kampfsportart. Die Regeln besagen, was ein Ringer darf und was nicht, damit die körperliche Unversehrtheit beider Athleten gewahrt bleibt. Ein Kampfrichter vergibt Punkte für die Technik, also Angriffs- und Verteidigungsaktionen, Strafpunkte für Passivität und achtet auf die Einhaltung der Regeln.



Das Ziel eines Ringers ist es, seinen Gegner mit beiden Schultern auf die Matte zu bringen. Erlaubt sind Würfe, Schleudern und Hebel. Verboten sind Schläge, Tritte, Stöße und Würgen, kurz alles, was ein großes Verletzungspotential für den Gegner in sich birgt.

Als Sieger geht derjenige hervor, welcher entweder innerhalb einer bestimmten Zeitspanne die meisten Punkte erkämpft oder einen Schultersieg erlangt hat.

Kampfablauf:

Gekämpft wird, nach den derzeitigen Regeln für Einzelturniere, maximal drei Runden zu je zwei Minuten. Der Ringer, der zuerst zwei Runden für sich entscheidet,



gewinnt. Wird ein Schultersieg erlangt, wird der Kampf sofort beendet.

Der Rundensieg wird durch Punkte entschieden oder vorzeitig durch technische Überlegenheit beendet.

Weitere Regeln ergeben sich je nach Stilart. Es wird in den griechisch-römischen und den freien Stil unterschieden.

Beim klassischen Stil muss darauf geachtet werden, dass beide Ringer nur Griffe oberhalb der Hüfte anwenden. Beinarbeit ist vollständig verboten. Beim Freistil hingegen sind Griffe am gesamten Körper erlaubt. Frauen ringen ausschließlich im freien Stil.

Ringens im Schulsport

Schon 2001 machte der Deutsche Ringer-Bund e.V. (DRB) wiederholt den Vorschlag an die Bundesländer, Ringen in den Schulsport einzuführen, da sich der Sport hervorragend zum Aggressionsabbau und somit zur Gewaltprävention eignet. Der Referent für den Schulsport im DRB Josef-Karl Neudorfer gibt in seinem Bericht „DRB-Vorschlag an die Bundesländer: Einführung von Ringen im Schulsport als Mittel zum Aggressionsabbau“ von 2001 die Ergebnisse dieser Aktion folgendermaßen wieder: Grundsätzlich reagierten die Bundesländer positiv, wenn auch zurückhaltend. Manche Länder wussten wohl nicht viel mit diesem Vorschlag anzufangen, sagten, sie hätten die Nachricht entsprechend weitergeleitet, gaben die Verantwortung an die Schulen weiter oder antworteten erst gar nicht. Andererseits begrüßten viele Bundesländer dieses Programm auch. Sie teilten mit, Ringen schon als

Bestandteil des Sportunterrichts aufgenommen und sogar schon kleine Wettkämpfe veranstaltet zu haben. Das Hauptproblem der zuständigen Schulen ist es jedoch geeignete Lehrkräfte zu finden. Um diesem Problem aber entgegenzuwirken finden Lehrerfortbildungen statt.¹

Einig sind sie sich aber fast alle: Ringen kann gezielt zur Kindererziehung und zur Gewaltprävention eingesetzt werden. Man möchte den jährlich etwa 600.000 Kindern helfen, die in der Schule Opfer von Gewalt werden. Sie sollen lernen mit Gewalt umzugehen, sich zu behaupten und selbstbewusster aufzutreten.

Kinder raufen sich gerne. Dies liegt meist an der Freude an der Bewegung und am Kraftüberschuss. Ringen ist ein geeignetes Ventil für dieses spielerische Kräftemessen.

Mit Fachleuten kann für den Sportunterricht ein geeignetes Programm aufgestellt werden, welches sowohl für Jungen als auch für Mädchen ansprechend ist. Erste Trainingsstunden könnten folgendermaßen aussehen:

Mit verschiedenen Spielen und Gymnastik kann man die Kinder zunächst an den Sport heranzuführen. Es können kleine Kampfspiele durchgeführt werden. Auch ohne Grundtechniken sind derartige Spiele möglich. Die Kinder sollen spielerisch durch Ziehen und Schieben versuchen, ihren Gegner auf die Schultern zu bekommen. Allerdings ist es sehr wichtig, dass am Anfang klare Regeln festgelegt werden. Dabei muss vermittelt werden, dass Fairness Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Projekt ist. So werden die Kinder sich schnell ihrer Stärken und Schwächen bewusst.

Nach einigen Übungsstunden könnten erste Techniken gezeigt und erlernt werden.

Erste Eingliederungsversuche des Ringens in den Schulsport brachten positive Erfahrungen. An einigen Schulen wurden interessierte Schüler mit attraktiven Angeboten gelockt. Sie bekamen intensive Unterstützung von Vereinen und deren Trainern. Sie wurden stets motiviert, z.B. durch erfolgreiche Teilnahme an Schulmeisterschaften. Man kam zu dem Schluss, dass Ringen das Sozialverhalten der Schüler positiv beeinflusste und ihnen half, ihre Aggressionen abzubauen. Sie lernten mit überschüssiger Kraft fertig zu werden, indem sie sich in sportlichen Wettkämpfen mes-

¹ Vgl.: *Anlage II Nr. 5 / DR B - Vorschlag an die Bundesländer / Josef-Karl Haudorfer*

sen konnten. Die Bedenken, ob das Verletzungsrisiko zu hoch sei, wurden beseitigt. Kritiker erkannten, dass durch regelmäßiges Training der Körper gekräftigt und dieses Risiko vermindert wurde. Auch die Schüler gaben positive Rückmeldungen.²

Diese Ergebnisse machen deutlich, dass es sinnvoll ist, Ringen als einen Bestandteil des Schulsportes zu übernehmen.

Ringens als psychomotorisches Erziehungsmittel

Der Begriff des „psychomotorischen Erziehungsmittels“ setzt sich aus den pädagogischen Aspekten der Förderung der Sportmotorik und des psychosozialen Verhaltens zusammen. Bei Gesprächen über den Ringsport rücken diese Aspekte jedoch oft in den Hintergrund.

Aus der Perspektive der Sportmotorik betrachtet, werden beim Ringsport alle motorischen Grundlagen des Menschen gefördert, z.B. die Reaktionsschnelligkeit, Balancefähigkeit und andere Fähigkeiten wie Springen, Stützen und Durchwinden. Somit haben ringende Kinder in Bezug auf die Grundlagen der Sportmotorik große Vorteile.

Fokussieren will ich mich aber auf den Aspekt des psychosozialen Verhaltens, der sich aus folgenden Faktoren zusammensetzt: Mut, Willenskraft, Eigeninitiative, Konzentrationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl. Eine gute Hilfe um soziale Integration zu fördern ist der geforderte Körperkontakt. Er ist ein wichtiges Mittel, um sich kennen zu lernen und näher zu kommen. Die Kinder nehmen aufeinander Rücksicht und bilden eine Mannschaft.

Konzentrationsstörungen und Lernbehinderungen lassen sich oft auf Bewegungsmangel zurückführen. Besonders im Kampf, aber auch beim Training, werden Körper und Geist insoweit gefordert, dass die Kinder schnell agieren müssen. Mental



² Vgl. Anlage II r. 3 / Ringen als Schulsport?

müssen in Sekunden oder Sekundenbruchteilen Taktiken entwickelt werden und die entsprechenden Aktionen ausgeführt werden. Somit ist Konzentrationsfähigkeit von großer Bedeutung und kann weitgehend gefördert werden.

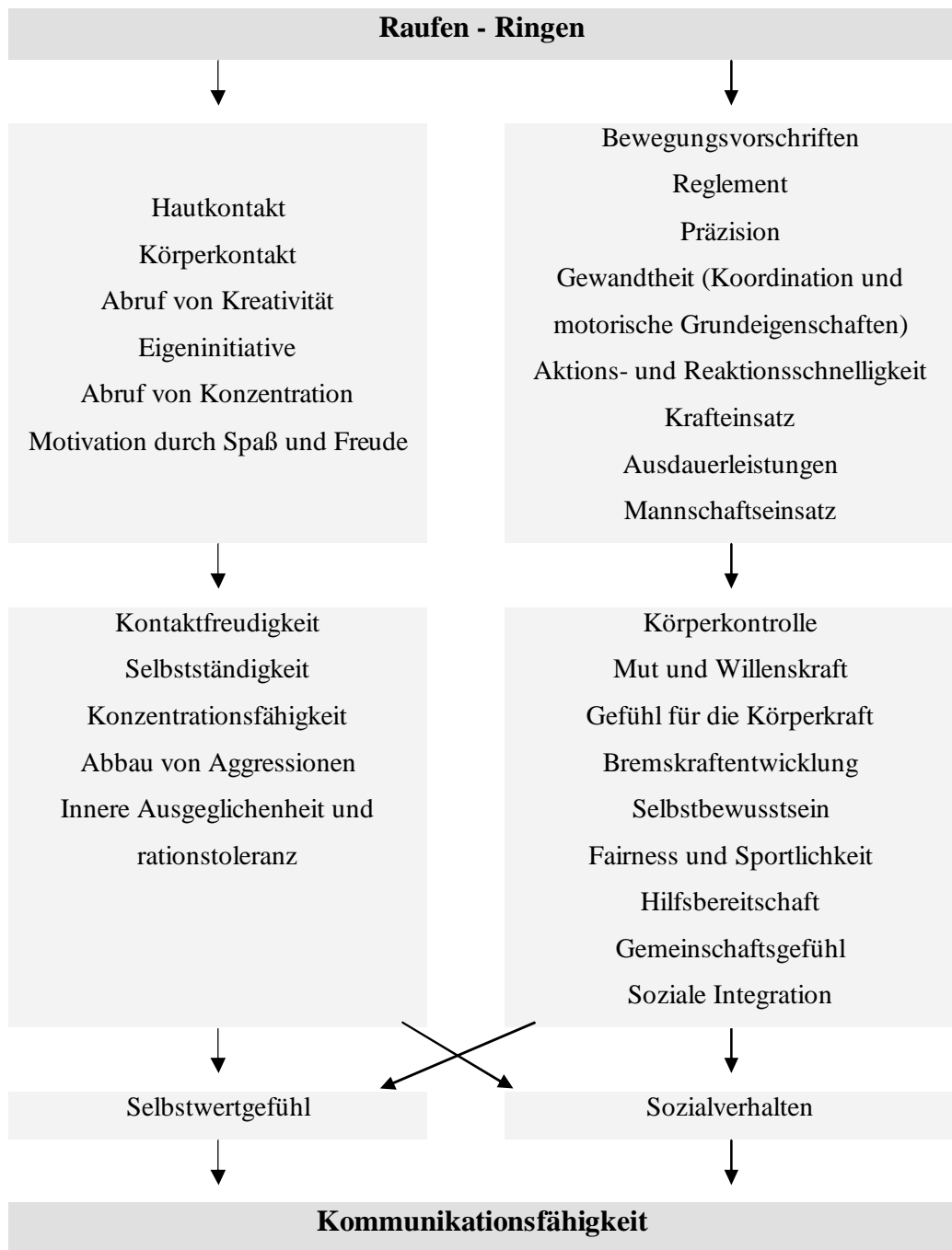
Des Weiteren ist ein gesundes Selbstwertgefühl äußerst wichtig für die Kommunikationsfähigkeit. Es setzt das Gefühl voraus, anerkannt zu werden. Dieses kann durch persönliche Leistungen im Sport unterstützt werden. Mut und Kontaktfreudigkeit entwickeln sich. Außerdem wird durch Niederlagen bei Wettkämpfen die Frustrationstoleranz größer. Die Kinder lernen, dass sie auch mit Misserfolgen leben müssen und werden folglich besser mit Konfliktsituationen fertig.

Der Zusammenhang zwischen Sportmotorik und psychosozialen Verhalten besteht darin, dass Schwierigkeiten mit der Motorik oftmals auf ein gestörtes Umweltverhältnis zurückgeführt werden können. Dies lässt sich wie folgt erklären: Um auf seine Umwelt zu reagieren, benutzt der Mensch die Körpersprache, welche eine sehr wichtige Kommunikationsform darstellt. Aus Mimik und Haltung lässt sich er-



schließen, in welchem Verhältnis der Mensch zu seinem Umfeld steht. Durch Analyse von bestimmten Bewegungen und Ausdrücken können Menschen „enttarnt“ werden. Durch das Ringen bekommen Kinder ein anderes Körperbewusstsein und lernen, ihren Körper zu kontrollieren.

Dies hat natürlich Auswirkung auf die Körpersprache und folglich auch auf die zwischenmenschliche Kommunikation.



3

Diese Grafik zeigt die Faktoren, die beim Ringen trainiert werden und die für die Kommunikationsfähigkeit wichtig sind. Die beiden Hauptfaktoren „Selbstwertgefühl“ und „Sozialverhalten“ werden wiederum durch viele kleinere Einflüsse erlangt.

³ Vgl. Anlage Nr. 1 / Ringen - Rufen als psychomotorisches Bildungs- und Erziehungsmittel

Spiele mit förderndem Hintergrund

Mit verschiedenen Spielen können unterschiedliche Fähigkeiten von Kindern trainiert werden. Im Folgenden möchte ich drei Spiele vorstellen, welche unterschiedliche Perspektiven fördern und Ziele haben.

1) Zwei Füße, drei Hände

Bei der Einführung in den Ringsport ist es wichtig, dass die Kinder keine Scheu vor Körperkontakt empfinden. Sie müssen Vertrauen entwickeln. Das Spiel „Zwei Füße, drei Hände“ kann dazu beitragen diese Ängste zu bewältigen, indem es Körpernähe fordert und Kooperation verlangt.

Bei diesem Spiel werden die Kinder in verschiedene Teams eingeteilt. Die Kinder müssen mit der vom Trainer vorgegebenen Anzahl der Körperteile eine zusammenhängende Figur bilden und eine bestimmte Strecke zurücklegen.

Die Kinder lernen Berührungen zuzulassen, zu kooperieren, einander zu helfen und eine Vertrauensbasis zu schaffen.⁴

2) Sumo

Durch das Spiel „Sumo“ haben die Kinder die Möglichkeit ihre Kräfte zu entdecken und gezielt einzusetzen. Sie lernen, was sie mit Kraft bewirken können und gleichzeitig, wie Widerstand hergestellt werden kann. Auch hier muss Körperkontakt aufgebaut werden. Des Weiteren müssen sie sich emotional mit Sieg und Niederlage auseinandersetzen.

Es werden etwa gleichschwere und gleichstarke Paare zusammengestellt. Nun müssen beide Partner versuchen, den anderen aus einem begrenzten Feld zu drängen. Je nach Variation kann auch der Untergrund zum Beispiel durch eine Weichbodenmatte ersetzt werden.

⁴ Vgl. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung / Kämpfen im Sportunterricht / Seiten 23 und 29

Kinder lernen so ihre eigenen und fremde Kräfte wahrzunehmen. Sie müssen Gegenangriffe abwehren und eigene Angriffe vorbereiten. Durch Sieg und Niederlage müssen sie positive sowie negative Emotionen verarbeiten können, z.B. Aggressivität, Angst und Rachegefühlen.⁵

3) Kanaldeckel-Spiel

Das „Kanaldeckel-Spiel“ ist eine gute Vorbereitung auf den späteren Ringkampf. Die Kinder müssen ihr Gleichgewicht halten können und eine gewisse Körperspannung besitzen.

Nach folgenden Regeln wird gespielt: Die Gruppe wird in Zweier-Paarungen eingeteilt und Gymnastikreifen werden auf einer Weichbodenmatte verteilt. Die Kinder müssen sich an den Händen fassen und versuchen sich gegenseitig auf den „Kanaldeckel“ zu ziehen, dessen Betreten verboten ist.

Durch dieses Spiel wird weiterhin die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und zusätzlich die Bewegungserfahrungen erweitert. Die Kinder entwickeln selbstständig Strategien zur Verteidigung und zum Angriff.⁶

Bei allen Spielen ist die Einhaltung der Spielregeln von großer Bedeutung. Dies müssen die Kinder akzeptieren.



⁵ Vgl. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung / Kämpfen im Sportunterricht / Seiten 63 und 66

⁶ Vgl. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung / Kämpfen im Sportunterricht / Seiten 12 und 126

Anwendung der Spiele in einer Trainingsstunde

Am 22.02.07 besuchte ich eine Trainingsstunde beim AC Ückerath für Jungen im Alter von 6-13 Jahren. Sie bekamen gerade Anweisungen zum Aufwärmen von ihren Trainern Andreas Suling und Patrick LaGreca. Ich merkte sofort, dass die Jungen ihre Trainer respektieren und auch Spaß am Training haben.

Mein Besuch war mit einem der Trainer abgesprochen. Nach dem Aufwärmtraining wurde die gesamte Gruppe aufgeteilt. Da die „Großen“ mitten in der Turniervorbereitung steckten, machten wir die von mir ausgesuchten Spiele mit den jüngeren Kindern. Diese waren alle zwischen 6 und 8 Jahren alt. Andreas erklärte die Spiele, ich setzte mich daneben und schrieb meine Beobachtungen auf.

Schon beim ersten Spiel „Zwei Füße, drei Hände“

kamen Schwierigkeiten auf. Dadurch, dass die Kinder noch sehr jung waren, hatten sie Probleme mit dem Vorstellungsvermögen und der Koordination, da diese Fähigkeiten bei ihnen noch nicht vollständig ausgebildet sind. Sie diskutierten zu viel, als dass sie einfach ausprobierten. Scheu vor Körperkontakt oder Angst bzw. Misstrauen waren nicht vorhanden, da sie das bereits öfter zusammen trainiert hatten. Die Kooperation funktionierte trotz der Probleme sehr gut. Alle gaben Vorschläge. In jeder Gruppe kristallisierte sich eine Person zum Anführer heraus. Alle hörten auf ihn und er gab Anweisungen zur Ausführung. „Sieger!“ wurde bei Gelingen glücklich gerufen.



Allerdings wollten einige keine Niederlagen einstecken und wurden schnell wütend und leicht aggressiv schwächeren Gruppenmitgliedern gegenüber. Doch diese Differenzen waren spätestens bei der nächsten Aufgabe wieder vergessen.

Als nächstes war das „Kanaldeckel-Spiel“ an der Reihe. Hier geht es im Allgemeinen um das Einsetzen und den Umgang mit den eigenen Kräften. Anfangs wurde nur wild hin und her gezogen. Von geschickten Taktiken war zuerst nichts zu sehen. Die Jungen sprangen einfach über den Reifen oder ließen sich fallen. Mit Ausrufen wie „zählt nicht“ versuchten sie, das Spiel zu ihren Gunsten zu entscheiden. Ob sie aber letztlich verloren oder gewannen, spielte keine große Rolle. Nach einer gewissen Zeit dann entwickelten sich durchdachte Aktionen. Das Gleichgewicht konnte besser gehalten werden und niemand ließ sich ohne weiteres fallen. Sie stellten sich aufeinander ein und hielten sich an die Regeln.



Das dritte und letzte Spiel war „Sumo“. Sofort positiv fiel auf, dass die Jungen sehr viel ausprobierten. Sie zogen, drückten, stellten Beinchen. Erst sah es abermals etwas unbeholfen aus. Hinterher ließen sich dagegen wieder Taktiken erkennen. Fälle von Unsportlichkeit oder Unfairness gab es nicht. Jeder hatte Spaß. Alles in allem jedoch müssen die Kinder noch lernen, ihre Kräfte gezielt und durchdacht einzusetzen. Ebenso müssen die koordinativen Fähigkeiten weiterhin trainiert werden.

Der Zusammenhalt in der Gruppe ist recht groß. Dies sah man verstärkt in der Aufwärmphase. Es wird nicht über Schwächere gelacht, wenn etwas misslingt. Die Jungen haben gute Beziehungen untereinander. Natürlich haben einige Kinder Trotz-Phasen. Dann setzen sie sich für ein paar Minuten in die Ecke und steigen dann wieder ein. Nebenbei tollen die Kinder viel herum.

Doch auch die Beziehung zum Trainer ist wichtig. Andreas behandelt alle seine Schützlinge mög-



glichst gleichartig. Er hat viel Ruhe (welche man benötigt), hört sich die Probleme an und versucht Vorschläge in das Training einzubinden.

Zusammenfassend in Bezug auf das psychomotorische Erziehungsergebnis möchte ich sagen, dass die Spiele mehr oder weniger gut geeignet sind. Das

Spiel „Zwei Füße, drei Hände“ ist für die Altersgruppe von 6-8 Jahren weniger angebracht. Sich Figuren auszudenken übersteigt meist ihre Vorstellungskraft und die Ausführung die koordinativen Fähigkeiten. Die anderen beiden Spiele „Sumo“ und „Kanaldeckel-Spiel“ haben gute Ergebnisse gegeben. Die Anforderungen konnten die Kinder weitgehend erfüllen. Anfangs gab es zwar ein paar Probleme, aber letztendlich waren die Resultate in Ordnung.

Resümee

Meine Arbeit „Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel“ gibt einen Einblick, wie wichtig Sport für die Entwicklung und Erziehung von Kindern ist. Nicht nur die sozialen und gesundheitlichen Bedeutsamkeiten dürfen im Vordergrund stehen. Wichtig sind vor allem auch die verschiedenen Möglichkeiten zur Förderung der Sozialkompetenzen im Kindesalter. Damit sollte spätestens im Schulsport begonnen werden. Mit Spielen wie solchen, die ich selbst vorgeschlagen und beobachtet habe, lässt sich eine Trainingsstunde förderlich gestalten.

Meine Beobachtungen haben durchaus positive Ergebnisse gebracht. Es ist Fakt, dass Ringen die Kommunikationsfähigkeit, das Sozialverhalten und das Selbstwertgefühl von Kindern aufbaut und fördert. Der pädagogische Wert des Ringsports sollte meiner Meinung nach unbedingt genutzt werden. Doch dass viele Bundesländer Deutschlands dies nicht begreifen wollen, enttäuscht mich. Wie der Bericht von Josef-Karl Neudorfer (Seite 6) zeigt, wissen die Länder kaum etwas mit der Idee „Ringen im Schulsport“ anzufangen. Außerdem fehlt ausgebildetes Fachpersonal. An diesen Punkten muss gearbeitet werden, dann ist es möglich, diesen Vorschlag in die Tat umsetzen zu können.

Weiterhin möchte ich anmerken, dass mir die Arbeit zum Thema „Ringen als psychomotorisches Erziehungsmittel“ sehr viel Spaß gemacht hat. Ich konnte einerseits mein eigenes Wissen anwenden und andererseits hatte ich die Möglichkeit mich über weitere Aspekte meiner Sportart zu informieren:

Eine Trainingsstunde aus einer anderen Perspektive als der der Trainerin (ich habe selbst zwei Jahre lang eine Arbeitsgemeinschaft für Grundschul Kinder geleitet) oder der Sportlerin zu erleben, war eine positive Erfahrung. Es war spannend die Spiele zusammen mit den Kindern auszuprobieren, die Ergebnisse festzuhalten und auf Papier zu bringen. Zu Beginn meiner Arbeit ging ich davon aus, dass ich Neues über meinen Sport erfahren würde und auch verdeutlichen könnte, dass Ringen in der Pädagogik nicht den Stellenwert einnimmt, den dieser Sport verdient. Außerdem glaubte ich, dass ich Freude an dieser Arbeit haben werde. Meine Erwartungen haben sich bestätigt.

Quellennachweis

Internet

- ↗ <http://www.ta7.de/txt/sport/spor0024.htm>
- ↗ <http://www.ringkampf.at/Pages/mnRingkampf.html>
- ↗ <http://www.mastertools.ch/event/pub/agenda.asp?Typ=event&ID=2527&Event=19871>

Lektüre

- ↗ Handbuch: Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband - Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung / Kämpfen im Sportunterricht - 2000
- ↗ Seiten 23, 29, 63, 66, 125, 126

Fotos

- ↗ AC Ückerath 1961 e.V.
- ↗ Lena Suling

Sonstige Informationsquellen