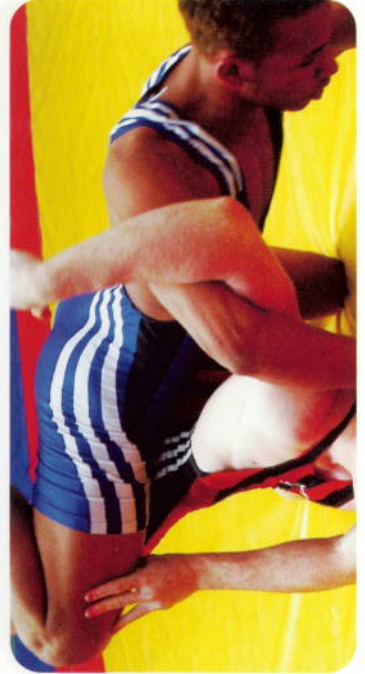


In Untersuchungen wird als wichtiges Ziel der motorischen Ausbildung gesehen, dass "frühzeitig sinnvolle Handlungsregulationen, Bewegungseinflüsse auf die großen Gelenke und ausreichende muskuläre Stabilität vermittelt werden." (Fröhner). Kinder müssen sich also bewegen, Muskeln aufbauen und ihre koordinativen Fähigkeiten möglichst früh verbessern.

## Ringens als Ausgleich gegen verschiedenste Defizite

Ringkampftraining ist für Kinder und Jugendliche wie kaum eine zweite Sportart geeignet, um körperlichen Defiziten vorzubeugen oder sie auszugleichen. Durch das komplexe Training, zuerst spielerisch, dann kampfbetont, werden vielfältige Bereiche des Körpers angesprochen, zum Beispiel:

- die Bewegungskoordination: Reaktion und Orientierung werden verbessert, Bewegungsabläufe geschult
- die Muskulatur: Nicht nur Teile, sondern der ganze Körper wird gekräftigt
- die Ausdauer: Ringen erhöht die Belastbarkeit und fördert die Kraftausdauerfähigkeit



# Was Ihre Kinder gegen Bewegungsmangel tun können...

Weitere Informationen unter

[www.pro-ringen.de](http://www.pro-ringen.de) oder

[www.ringerforum.de](http://www.ringerforum.de)



Unterstützt von:



[www.ringen.de](http://www.ringen.de)



im Deutschen Sportbund e.V.

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)



Quellen:  
Rusch/Irrgang (1996): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd.3.  
Fröhner, Dr.med.habil. Gudrun (2002), in: Forum Sport und Gesundheit (LSB Sachsen), S.46.