

STAATLICHE IWAN-BOBERSKYJ-UNIVERSITÄT  
FÜR KÖRPERKULTUR LWIW

*Lehrstuhl für Ukrainisch und Fremdsprachen*

Liliia Svyshch

Лілія Свищ

# ***RINGEN***

## **БОРОТЬБА**



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

*Кафедра української та іноземних мов*

Лілія Свищ  
Lillia Svysheh

# БОРОТЬБА RINGEN

**методична розробка**  
з німецької мови

*для самостійної й аудиторної роботи*  
*з теми*  
*«Спортивна спеціалізація»*

*для студентів*  
*денної та заочної форми навчання*  
*за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт»*

Львів  
«Галицька Видавнича Спілка»  
2022

Рецензенти:

*Наталія Базиляк* – кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри української та іноземних мов  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;  
*Юлія Калимон* – кандидат філологічних наук,  
старший викладач кафедри української та іноземних мов  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

*Ухвалено до друку Вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
(протокол № 3 від 27 грудня 2022 року)*

**Свиц Л.** Боротьба : метод. розробка з нім. мови для сам. й авт. роботи з теми «Спортивна спеціалізація» для студ. денної та заочної форми навчання за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт» / Л.Свиц – Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 20 с.

У методичній розробці представлено тему «Спортивна спеціалізація» (*Боротьба*) для самостійної й аудиторної роботи студентів денної та заочної форми навчання. Теоретичний та практичний матеріал закріплюється розширеною системою вправ. Матеріали методичної розробки спрямовані на формування навичок усного та письмового мовлення.

In der methodischen Ausarbeitung wurde das Thema „Sportliche Spezialisierung“ (*Ringens*) für selbstständige und Unterrichtsarbeit der Direkt- und Fernstudenten vorgestellt. Theoretisches und praktisches Material wird durch ein erweitertes Übungssystem vertieft. Der Lehrstoff von methodischer Ausarbeitung ist auf die Bildung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsfähigkeiten abgezielt.

# INHALT

<i>Text A. Neun Dinge, die man über das Ringen wissen muss</i> .....	4
<i>Text B. Olympische Geschichte</i> .....	11
<i>Text C. Regeln und Wissenswertes über Ringen</i> .....	13
<i>Texte zum Lesen</i> .....	15
<i>Das Ringer Lexikon</i> .....	18
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	20

## Übungen vor dem Text

### 1. Lesen Sie und lernen den Wortschatz zum Thema:

- |                                                     |                                        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| • erringen (a, u) <i>vt</i>                         | – досягати, здобувати перемогу         |
| • die Schleudertechnik                              | – техніка кидка                        |
| • der Schiedsrichter                                | – суддя, арбітр                        |
| • bewerten (-te, -t) <i>vt</i>                      | – оцінювати                            |
| • festgelegte Punkteschema                          | – встановлена схема балів              |
| • oberhalb der Gürtellinie                          | – вище лінії талії                     |
| • die Angriffsfläche                                | – поверхня атаки (хвату)               |
| • berühren (-te, -t) <i>vt</i>                      | – торкатися                            |
| • verteidigen (-te, -t) <i>vt</i>                   | – захищатися                           |
| • die rasche Seitwärtsdrehung                       | – швидкий оберт набік                  |
| • die prekäre Lage                                  | – нестабільне положення                |
| • die Brücke                                        | – «міст» ( <i>позиція</i> )            |
| • das Hohlkreuz                                     | – прогин                               |
| • nach Punkten in Führung liegen                    | – мати лідерство за очками             |
| • ermahnen (-te, -t) <i>vt</i>                      | – закликати, повчати                   |
| • sich entziehen (o, o) <i>Dat.</i>                 | – ухилитися                            |
| • beherrschen (-te, -t) <i>vt</i>                   | – підкорити                            |
| • verharren (-te, -t) <i>vt</i>                     | – залишатися, упиратися                |
| • der Ligabetrieb                                   | – робота ліги                          |
| • die gültige Technik                               | – законна методика                     |
| • ein ausgeklügeltes Punktesystem                   | – складна система балів                |
| • aufweisen (ie, ie)                                | – показувати, виявляти                 |
| • auf die Schultern bringen                         | – покласти на лопатки                  |
| • bangen (-te, -t) <i>vi</i>                        | – боятися                              |
| • verbuchen (-te, -t) <i>vt</i>                     | – записувати ( <i>до рахунку</i> )     |
| • nach einem Freispruch vor Gericht                 | – після виправдувального вироку в суді |
| • zu Buche gehen                                    | – йти в запис                          |
| • die Insolvenz                                     | – нахабство, зухвальство               |
| • gelten (a, o) <i>vt</i> als                       | – вважатися за                         |
| • gewährleisten                                     | – гарантувати                          |
| • der Schlaganfall                                  | – інсульт                              |
| • an alte Glanzzeiten anknüpfen (-te, -t) <i>vt</i> | – повернутися до старих днів слави     |

## 2. Übersetzen Sie ohne Wörterbuch:

das Ziel, die Matte, national, der Kampf, alternativ, die Punkte, die Turnierform, der Freistil, griechisch-römisch, der Stand, motivieren, die Strafen, olympisch, die Bundesliga, die Gewichtsklasse, die Athleten, bestrafen, dieses System, der Doping-Test.

## 3. Lesen Sie und übersetzen Sie den Text.

### Neun Dinge, die man über das Ringen wissen muss

#### 1. Worum geht es beim Ringen?

Ziel eines Ringkampfes ist es, den Gegner mit beiden Schultern auf die Matte zu bringen und somit einen Schultersieg zu erringen und sofort zu beenden. Um das zu erreichen, dürfen die Ringer rund 100 verschiedene Hebe-, Wurf- und Schluddertechniken anwenden. Alternativ zum Schultersieg, der den Kampf sofort beendet, können die Ringer Punkte für bestimmte Aktionen sammeln. Das sind Hebungen, Griffe oder Würfe. Der Schiedsrichter bewertet diese Aktionen nach einem festgelegten Punkteschema. Für Passivität oder anderes Fehlverhalten gibt es Verwarnungen, die bei Punktgleichheit zur Niederlage führen können. Wer - je nach Turnierform - zwei bzw. drei Runden mehr Punkte hat, gewinnt den Kampf.

#### 2. Freistil oder griechisch-römisch - das ist der Unterschied

Beim Ringen unterscheidet man in zwei Stilrichtungen, den Freistil und den griechisch-römischen Stil, auch Greco genannt. Die beiden Stile unterscheiden sich zum Teil deutlich. Frauen ringen nur im Freistil.

- Griechisch-Römisch: Nur der Körper oberhalb der Gürtellinie gilt als Angriffsfläche. Dies gilt im Stand- wie auch im Bodenkampf.

- Freistil: Der gesamte Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, gilt als Angriffsfläche.

Stöße, Schläge, Tritte und Würgen sind bei beiden Stilrichtungen verboten.

#### 3. Was ist die „gefährliche Lage“ und was ist eine „Brücke“?

Ein Ringer befindet sich in der gefährlichen Lage, wenn er unten liegt und seine Schultern bereits Richtung Boden weisen, ihn aber noch nicht berühren. Er kann diese Position mit der sogenannten „Brücke“ verteidigen, indem er sich mit dem Kopf und den Füßen am Boden abstützt und ein Hohlkreuz bildet. Er kann versuchen, sich durch eine rasche Seitwärtsdrehung zu befreien - oder er versucht, sich in dieser prekären Lage über die Zeit zu retten, wenn er nach Punkten in Führung liegt. Die wohl berühmteste Brücke der Ring-Geschichte zeigte der deutsche Ringer Pasquale Passarelli im Finale der Olympischen Spiele 1984 in Los Angeles gegen den Japaner Masaki Eto. Passarelli verharrte 85 Sekunden lang in der Brücke und widerstand den Angriffen seines Gegners und gewann die Goldmedaille.

#### 4. Punkte und Strafen - darauf achtet der Kampfrichter beim Ringen

Das Regelwerk soll die Ringer zu einem offensiven Kampf motivieren. Der Kampfrichter ermahnt sie zur Aktivität. Passivität, zum Beispiel die „Mattenflucht“, bei der sich ein Ringer seinem Gegner durch Verlassen der Matte entzieht, kann mit einem Punkt für den Gegner bestraft werden.

Punkte gibt es zum Beispiel hierfür:

- Ausführung eines gültigen Griffes im Stand, wobei der Gegner aber nicht in die gefährliche Lage gebracht werden kann und danach nicht beherrscht wird

- wenn im Bodenkampf der Untermann in die Oberlage kommt und den Gegner von hinten beherrscht

- Verwarnung des Gegners bei Mattenflucht, Griffflucht, verbotenen Griffen / Aktionen

- Gegner aus dem Stand zu Boden bringen und diesen von hinten beherrschen

- gültige Technik im Bodenkampf, wobei der Gegner in die gefährliche Lage kommt

- Für den Gegner, wenn der Angreifende bei der Ausführung selbst kurz auf beide Schultern kommt

- für Techniken vom Stand direkt in die gefährliche Lage

### *5. Das sind die Gewichtsklassen beim Ringen*

Um eine gewisse Chancengleichheit zu gewährleisten, werden Ringer in Gewichtsklassen unterteilt. Die höchste Gewichtsklasse, das Schwergewicht, ist hierbei gedeckelt.

Freistil:

**-57kg, -61kg, -65kg, -70kg, -74kg, -79kg, -86kg, -92kg, -97kg, -125kg**

Griechisch-Römisch:

**-55kg, -60kg, -63kg, -67kg, -72kg, -77kg, -82kg, -87kg, -97kg -130kg**

Frauen:

**-50kg, -53kg, -55kg, -57kg, -59kg, -62kg, -65kg, -68kg, -72kg, -76kg**

Die fett gedruckten Gewichtsklassen sind olympisch. Jenseits der genannten Gewichtsklassen gibt es Abweichungen im Juniorenbereich oder bei bestimmten Turnierformen sowie im Ligabetrieb.

### *6. Darum ist Deutschland ein besonderer Standort für Ringen*

Deutschland ist eines von ganz wenigen Ländern, in denen es ein Ligensystem für Mannschaftskämpfe im Ringen gibt. Aus diesem Grund gilt die seit 1964 bestehende Bundesliga der Ringer als stärkste Liga der Welt. Die Stars, die üblicherweise nur einmal im Jahr bei Europa- oder Weltmeisterschaften bzw. alle vier Jahre bei Olympischen Spielen im Rampenlicht stehen, stehen in der Bundesligasaison wöchentlich auf der Matte.

### *7. So werden deutsche Talente gefördert*

Obwohl in der Bundesliga die stärksten Ringer aus aller Herren Länder antreten, sind die Vereine auf Athleten aus dem eigenen Nachwuchs angewiesen. Der Grund dafür ist ein ausgeklügeltes Punktesystem, mit dem heimische Talente gefördert werden, ohne dass dies zulasten der sportlichen Qualität geht.

Kurz gesagt, funktioniert dieses Punktesystem so: Eine Mannschaft darf in der Bundesliga auf eine Gesamt-Punktzahl von 28 kommen. Jeder Ringer bekommt Punkte zugewiesen. Olympiasieger, Weltmeister und ähnliche Stars bekommen vier Punkte. Nachwuchsringer (Eigengewächse) bekommen sogar minus zwei Punkte. Dazwischen gibt es noch Abstufungen, beispielsweise für Junioren-Weltmeister und Deutsche Meister.

Ausländische Ringer bekommen noch einmal vier Zusatzpunkte aufgebremst.

Durch dieses System soll gewährleistet werden, dass einerseits Top-Stars der Ringerszene in der Bundesliga antreten können, andererseits ihr Einsatz aber nicht allzu sehr zu Lasten des Nachwuchses geht.

### *8. Das sind Deutschlands erfolgreichste Ringer*

Deutschland kann eine große Tradition im Ringen aufweisen. Sie reicht zurück bis zu den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, als der Münsteraner Carl Schuhmann die Goldmedaille gewann.

Weitere berühmte Ringer:

- Wilfried Dietrich: Der „Kran von Schifferstadt“ wurde 1960 in Rom Olympiasieger. Berühmt machte ihn aber sein Kampf bei Olympia 1972 in München, als er den 182 Kilo schweren Amerikaner Chris Taylor mit einem Jahrhundertwurf auf die Schultern brachte. Dietrich sammelte zahlreiche nationale und internationale Titel und gewann olympische Medaillen in beiden Stilrichtungen.

- Pasquale Passarelli: Seine 85 Sekunden lange Brücke im olympischen Finale von Los Angeles schrieb nicht nur Ringer-, sondern auch Fernsehgeschichte. Die emotionale TV-Reportage brachte ihm auch die Goldene Kamera ein.

- Maik Bullmann: Der Medaillensammler aus Frankfurt (Oder) gewann Gold bei Europa- und Weltmeisterschaften und bei Olympia. Auch als Trainer war er erfolgreich.

- Alexander Leipold: Zwei WM-Titel, vier EM-Siege und stolze 21 deutsche Meistertitel stehen für Leipold zu Buche. Um seinen größten Triumph musste der Karlsteiner bangen. Zwar gewann er 2000 in Sydney olympisches Gold, das wurde aber wegen eines positiven Doping-Tests aberkannt. Nach einem Freispruch vor Gericht, wurde ihm der Titel wieder zuerkannt. Nach mehreren Schlaganfällen zeigte sich Leipold kämpferisch und wurde Bundestrainer.

- Mirko Englich: Bei Olympia 2008 in Peking errang das Wittener Urgestein die Silbermedaille und erhielt dafür das Silberne Lorbeerblatt. Im Schwergewicht wurde er zehnmal Deutscher Meister. Seit seinem Karriereende arbeitet er bei der Dortmunder Feuerwehr.

#### *9. Witten, Schifferstadt, Goldbach: Das sind Deutschlands Ringer-Hochburgen*

Es gibt in Deutschland einige Städte, die sich mit Fug und Recht als Hochburgen des Ringens bezeichnen dürfen.

- Witten: Der KSV Witten ist seit 1966 in der Bundesliga und hat seitdem zahlreiche Meister und Medaillengewinner hervorgebracht. Der Verein wurde insgesamt sieben Mal Deutscher Meister. Witten ist zugleich die nördlichste Hochburg. Ansonsten spielt sich das Geschehen im Ringen eher im Süden Deutschlands ab.

- Schifferstadt: Neunmal wurde der VfK Schifferstadt Deutscher Meister. Ohne seine Ringer wäre der Ort in Rheinland-Pfalz gänzlich unbekannt. Der Ort ist Heimat des Deutschen Ringermuseums. 2006 meldete der Verein Insolvenz und kämpfte sich bis in die Bundesliga zurück. Inzwischen tritt Schifferstadt in der vom Deutschen Ringerbund nicht anerkannten Deutschen Ringerliga an.

- Goldbach: Zwischen 1987 und 1998 holte der berühmte AC Bavaria Goldbach acht Deutsche Meisterschaften nach Unterfranken. 2008 zog der Verein seine Bundesligamannschaft zurück und konnte seitdem nicht mehr an alte Glanzzeiten anknüpfen.

- Aalen: Acht Meistertitel verbuchte der KSV Aalen 05 bislang für sich. Auch der KSV war von der Insolvenz bedroht, konnte seine Existenz aber retten und kämpft weiterhin in der Bundesliga.

- Köllerbach: Sechs Deutsche Meisterschaften gewann der KSV Köllerbach aus Püttlingen im Saarland. Der Verein kämpft weiterhin in der Bundesliga.

*(Quelle: <https://www.ksv-witten.de/ringen/uebers-ringen/neun-dinge-uebers-ringen>)*

## Übungen nach dem Text

### 1. Finden Sie ukrainische Äquivalente zu den Wortverbindungen:

- 1) einen Schultersieg erringen
- 2) rund 100 Techniken anwenden
- 3) den Kampf gewinnen
- 4) sich in der gefährlichen Lage befinden
- 5) Gegner aus dem Stand zu Boden bringen
- 6) im Rampenlicht stehen
- 7) in Gewichtsklassen unterteilt
- 8) Meister werden
- 9) der Titel wieder zuerkennen
- 10) seine Existenz retten

### 2. Ordnen Sie die Definitionen den folgenden Begriffen zu:

- |                      |                                                                                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) der Titel         | a) ein System von Noten, um etwas zu bewerten;                                                                                         |
| 2) die WM            | b) einen Kampf, einen Wettstreit nicht gewinnen;                                                                                       |
| 3) der Gegner        | c) gebrauchen, verwenden;                                                                                                              |
| 4) der Ringen        | d) periodisch stattfindender Wettkampf;                                                                                                |
| 5) verlieren         | e) eine Sportart, wo zwei Athleten gegeneinander kämpfen;                                                                              |
| 6) anwenden          | f) Unterlage aus weichem, federndem Material mit festem Überzug;                                                                       |
| 7) das Punktesystem  | g) Erfolg, der darin besteht, sich im Kampf, gegen einen Gegner, Gegenspieler durchgesetzt zu haben, ihn überwunden, besiegt zu haben; |
| 8) die Matte         | h) im sportlichen Wettkampf errungene Bezeichnung eines bestimmten Ranges;                                                             |
| 9) der Sieg          | i) männliche Person, die einen sportlichen Wettkampf leitet;                                                                           |
| 10) der Kampfrichter | j) männliche Person, die gegen eine Person eingestellt ist.                                                                            |

### 3. Bilden Sie die Wortverbindungen und übersetzen Sie sie ins Ukrainische:

- |                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1) den Kampf                      | a) anwenden       |
| 2) die Hebetchnik                 | b) Punkte sammeln |
| 3) auf beide Schultern            | c) machen         |
| 4) aus dem Stand zu Boden         | d) bringen        |
| 5) für bestimmte Aktionen         | e) beenden        |
| 6) eine große Tradition im Ringen | f) sein           |
| 7) zu Buche                       | g) aufweisen      |
| 8) berühmt                        | h) kommen         |
| 9) olympisch                      | i) bewerten       |
| 10) diese Aktionen                | j) stehen         |

#### 4. Fügen Sie die Präpositionen ein.

*vom, zu, mit, für (2), durch, in (5), auf (2).*

1. Man bringt den Gegner \_\_\_ beiden Schultern \_\_\_ die Matte.
2. Alternativ zum Schultersieg kann man Punkte \_\_\_ bestimmte Aktionen sammeln.
3. \_\_\_ Passivität oder anderes Fehlverhalten gibt es Verwarnungen.
4. Eine Mannschaft darf \_\_\_ der Bundesliga \_\_\_ eine Gesamt-Punktzahl von 28 kommen.
5. Der gesamte Körper, \_\_\_ Kopf bis \_\_\_ den Füßen, gilt als Angriffsfläche.
6. Der Verein kämpft weiterhin \_\_\_ der Bundesliga.
7. \_\_\_ Bodenkampf kommt der Untermann \_\_\_ die Oberlage.
8. Alexander Leipold gewann 2000 \_\_\_ Sydney olympisches Gold.
9. Passarelli verharrte 85 Sekunden lang \_\_\_ der Brücke.
10. Er kann versuchen, sich \_\_\_ eine rasche Seitwärtsdrehung zu befreien.

#### 5. Ordnen Sie zwei Satzteile zu.

- |                                              |                                                   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1. Sechs Deutsche Meisterschaften gewann ... | a) im Ringen aufweisen.                           |
| 2. Im Schwergewicht wurde Mirko English ...  | b) in zwei Stilrichtungen.                        |
| 3. Deutschland kann eine große Tradition ... | c) zehnmal Deutscher Meister.                     |
| 4. Wilfried Dietrich gewann ...              | d) Punkte zugewiesen.                             |
| 5. Jeder Ringer bekommt ...                  | e) olympische Medaillen in beiden Stilrichtungen. |
| 6. Olympiasieger, Weltmeister ...            | f) für den Gegner bestraft werden.                |
| 7. Passivität kann mit einem Punkt ...       | g) nur im Freistil.                               |
| 8. Frauen ringen ...                         | h) der KSV Köllerbach im Saarland.                |
| 9. Ringer werden ...                         | i) bekommen vier Punkte.                          |
| 10. Beim Ringen unterscheidet man ...        | j) in Gewichtsklassen unterteilt.                 |

#### 6. Ergänzen Sie die Sätze mit passenden Wörtern.

1. Die R \_\_\_\_\_ dürfen rund 100 verschiedene Techniken anwenden.
2. Sie können Punkte für bestimmte A \_\_\_\_\_ sammeln.
3. Der griechisch-römische Stil war auch G \_\_\_\_\_ genannt.
4. Das sind H \_\_\_\_\_, Griffe oder Würfe.
5. Der gesamte K \_\_\_\_\_, vom Kopf bis zu den Füßen, gilt als Angriffsfläche.
6. Das R \_\_\_\_\_ soll die Ringer zu einem offensiven Kampf motivieren.
7. Zwei WM-Titel, vier EM-S \_\_\_\_\_ stehen für Leipold zu Buche.
8. Eine Mannschaft darf in der B \_\_\_\_\_ auf eine Punktzahl von 28 kommen.
9. Frauen ringen nur im F \_\_\_\_\_.
10. Passarelli verharrte 85 Sekunden lang in der B \_\_\_\_\_.

### **7. Beantworten Sie folgende Fragen.**

1. Worin besteht ein Ziel eines Ringkampfes?
2. Im welchem Stil ringen Frauen?
3. Die gefährliche Lage – was ist das?
4. Wonach bewertet ein Schiedsrichter die Aktionen im Ringen?
5. Welche Gewichtsklassen gibt es im Freistil?
6. Wer zeigte die berühmteste Brücke im Finale der Olympischen Spiele 1984?
8. Welche berühmte Ringer können Sie nennen?
9. Welche Städte bezeichnet man als Hochburgen des Ringens?
10. Wofür bekommt Punkte ein Ringer?

### **8. Beenden Sie die folgenden Sätze.**

1. Ziel eines Ringkampfes ist ...
2. Die Ringer erreichen es ...
3. Der Schiedsrichter bewertet ...
4. Deutschland hat ein Ligensystem ...
5. Das Punktesystem funktioniert ...
6. Ich weiss berühmte Ringer wie ...
7. Alexander Leipold hatte ...
8. Maik Bullmann arbeitete als ...
9. Seit seinem Karriereende arbeitet Mirko Englich bei ...
10. Berühmt machte Wilfried Dietrich aber ...

### 1. Lesen Sie den Text, um die Information zu finden:

- 1) *Ringen im Programm von Olympischen Spielen;*
- 2) *das Frauen-Ringen;*
- 3) *die Einteilung in Gewichtsklassen;*
- 4) *Zeitlimit;*
- 5) *Erfolge der deutschen Ringer;*
- 6) *Carl Schuhmann und die erste Goldmedaille;*
- 7) *Goldmedaillen in beiden Stilarten von Ivar Johansson.*

### Olympische Geschichte

In Athen 1896 stand Ringen in der griechisch-römischen Stilart mit nur einem Wettbewerb ohne Beschränkung des Körpergewichts im Programm. Das Freistilringen kam in St. Louis 1904 hinzu.

In St. Louis 1904 (Paris 1900 hatte Ringen nicht im Programm) wurden die Ringer schon in sieben Gewichtsklassen eingeteilt und in London 1908 in "klassische" Ringer (vier Klassen) und in Freistilringer (5). Bis Paris 1924 gab es bei den Wettkämpfen kein Zeitlimit, so dass Kämpfe bis zu knapp zwölf Stunden dauerten. In Stockholm 1912 wurde das Finale im griechisch-römischen Halbschwergewicht nach neun Stunden abgebrochen und an beide Kämpfer Silber verliehen.

Die Einteilung in je zehn Gewichtsklassen gab es seit London 1948, mit einer Ausnahme, das Superschwergewicht (über 100 kg) wurde erst 1972 eingeführt. Seit 2002 gelten die neuen Gewichtsklassen (bei den Frauen vier, bei den Männern sieben).

Das Frauen-Ringen wurde ins Programm für die Sommerspiele 2004 in Athen aufgenommen. Besonders erfolgreich schnitten hierbei die Athletinnen aus Japan ab. Mit zweimal Gold, einmal Silber und einmal Bronze gehörten die Japanerinnen in allen vier Gewichtsklassen zu den Medaillengewinnerinnen.

#### *Olympische Erfolge*

Dreimal hintereinander (1964, 1968 und 1972) siegte der sowjetische Ringer Alexander Medved bei den olympischen Spielen.

Die meisten Medaillen sicherte sich Wilfried Dietrich aus Schifferstadt, der zwischen Melbourne 1956 und Mexico City 1968 einmal Gold (in Rom 1960) und je zwei Mal Silber und Bronze gewann.

Je drei Goldmedaillen holten sich die Schweden Johansson (1932 und 1936) und Westergren (1920 bis 1932) sowie die Sowjetrussen Alexander Medved (1964 bis 1972) und Alexander Karelin (1988 bis 1996). Karelin wurde darüber hinaus in Sydney 2000 Zweiter. Der Russe Buwaisar Saitijew gewann zwischen 1996 und 2008 ebenfalls drei Mal

4 Punkte erhält ein Ringer, wenn er den Gegner mit einer Technik aus dem Stand in die „gefährliche Lage“ bringt;

beim Abheben aus dem Boden und einer Technik direkt in die „gefährliche Lage“;

bei Techniken mit Amplitude oder Rotation in die Bauchlage oder auf die gestreckten Arme (Gegner ist vollständig abgehoben).

5 Punkte – Ausführung einer Technik mit Amplitude aus dem Stand oder Boden direkt in die „gefährliche Lage“.

Es gibt weitere Regelauslegungen, die ein Kampfrichter zu beachten hat, daher kann die Punktevergabe auch leicht abweichen.

*(Quelle: <https://kav-ringende/weiteres/regelkunde/>)*

**2. Stellen Sie ein Vokabular von Wörtern zusammen.**

**3. Machen Sie eine Ringen-Präsentation.**

## Die größten Momente der bekanntesten deutschen Ringer

**CARL SCHUHMANN:** Der am 12. Mai 1869 in Münster geborene Ringer war vierfacher Olympiasieger bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen. Der gelernte Goldschmied war ein Allrounder. Neben Gold im Ringen siegte er als Turner mit der deutschen Riege am Barren und am Reck sowie im Einzelwettbewerb im Pferdsprung. Der Sieg im Ringen fand jedoch die größte Aufmerksamkeit, da er mit 1,63 Meter Körpergröße der kleinste teilnehmende Sportler war. Dennoch bezwang er den weitaus größeren und schwereren Griechen Georgios Tsitas in einem 65-minütigen Kampf. Zudem gewann Schuhmann, der nach dem zweiten Weltkrieg 1946 in Berlin verstarb, Bronze im Gewichtheben und nahm in der Leichtathletik teil. 2008 war er einer der ersten 40 Sportler, die zum Gründungsakt in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen worden sind.

**WILFRIED DIETRICH:** Der "Kran von Schifferstadt" ist wohl der bekannteste deutsche Ringer. Sein sensationeller Schultersieg gegen den amerikanischen 182-Kilo-Koloss Chris Taylor, den er mit einem Jahrhundertwurf kopfüber besiegte, blieb bei den Olympischen Spielen 1972 zwar ohne Medaille, prägte sich aber in den Köpfen der Menschen ein. Olympia-Gold hatte der 30-malige deutsche Meister im freien Stil 1960 in Rom gewonnen, im darauffolgenden Jahr holte er den WM-Titel. Weitere Olympia-Medaillen gewann er 1956 in Melbourne (Silber im Greco-Stil), 1960 in Rom (Silber im Greco-Stil), 1964 in Tokio (Bronze im Greco-Stil) und 1968 in Mexiko-Stadt (Bronze im Freistil). Nur wenigen Ringern gelang es, in beiden Stilarten olympisches Edelmetall zu erringen. Er erlag 1992 im Alter von nur 58 Jahren einem Herzinfarkt in Durbanville in Südafrika.

**PASQUALE PASSARELLI:** Mit seinem Olympiasieg 1984 in Los Angeles beendete der gebürtige Italiener, der seit seinem sechsten Lebensjahr in Ludwigshafen am Rhein lebte, die sieglose Olympia-Zeit seit 1972. Legendar dabei seine einzigartige Leistung und sein unbändiger Wille, als er im Finale gegen den Japaner Masaki Eto 90 Sekunden mit einer Brücke den Versuchen Etos, ihn zu Schultern, widerstand. Dafür erhielt Passarelli sogar die Goldene Kamera. Der im griechisch-römischen Stil ringende Bantamgewichtler (bis 57 kg) holte 1981 den EM- und WM-Titel.

**MAIK BULLMANN:** Es war genau 18 Tage nach der Wiedervereinigung, als Bullmann aus Frankfurt/Oder am 21. Oktober 1990 in Rom Weltmeister wurde. Danach feierte der Mann mit dem markanten Kurzhaarschnitt weitere Erfolge: Gleich im Jahr darauf holte er den EM- sowie den WM-Titel und siegte 1992 bei Olympia in Barcelona. 1996 in Atlanta erkämpfte er noch einmal Olympia-Bronze. Danach gab er seine Erfahrungen als

Bundestrainer im griechisch-römischen Stil weiter und schaffte mit seinem Athleten Mirko Englich Olympia-Silber 2008. Der Weltverband FILA nahm Bullmann 2006 in die "Hall of Fame" auf.

ANDREAS SCHRÖDER: Der gebürtige Jenaer war ein Superschwergewichtler der Extra-Klasse. Mit einem dritten Platz bei der WM 1982 in Edmonton reihte er sich in die Weltspitze der Freistilringer ein und bestimmte das Niveau über ein Jahrzehnt lang mit. Er gewann in 20 Turnieren (Olympische Spiele, WM und EM) 13 Medaillen. Ein Olympiasieg blieb ihm versagt - 1988 in Seoul errang er Olympia-Bronze. Er kämpfte erfolgreich gegen die starke Armada der Russen mit Malhas Mermianischwili, Alexej Medwedew, Gennadi Schilsow sowie gegen den legendären Amerikaner Bruce Baumgartner oder den Iraner Ali Reza Soleimani. Auch als "Veteran" blieb Schröder erfolgreich und holte fünf WM-Titel. Heute arbeitet er als Trainer im Olympiastützpunkt Aalen/Stuttgart.

*(Quelle: <https://www.augsburger-allgemeine.de/sport/sonstige-sportarten/Ringen-Die-groessten-Momente-der-bekanntesten-deutschen-Ringer-id24053786.html>)*

## Die Geschichte des weiblichen Ringkampfs

In unserer Zeit wurde im Jahre 1971 intensiv mit Frauenringen begonnen. Es waren hauptsächlich Französisinnen und Belgierinnen, die in den ersten Kämpfen antraten. Am Anfang bestritt man Kämpfe sowohl im klassischen wie auch im freien Stil. Bis 1983 gesellten sich zu Frankreich und Belgien auch sämtliche nordischen Länder wie Norwegen, Schweden usw., dann Holland, Italien und Deutschland.

Im August 1982 wurde in Großbritannien anlässlich der FILA-Tagung das Frauenringen offiziell aufgenommen und somit international. Der Deutsche Ringerbund hat im September 1982 in seinen Richtlinien ebenfalls das Frauenringen anerkannt. Auf Anfrage des DRB-Präsidenten Hermann Schwindling hielt der Vorsitzende des AC Ückerath, Hans von Zons, im April 1983 auf der Bundesliga-Tagung in Schifferstadt ein Referat über Damenringen.

In den Jahren 1982/83 wurden mehrere Kämpfe mit Mannschaften aus Frankreich, Belgien und der Nationalmannschaft aus Norwegen durchgeführt. Der Mannschaftskampf gegen Norwegen wurde damals schon in der Sendung "SPORT im WESTEN" auf WDR III übertragen. Ein zweites Turnier fand am 28. November 1984 gegen die norwegische Mannschaft aus Kolbotn statt. Am 3. Dezember 1982 brachte die BILD-Zeitung einen großen Bericht über den ersten deutschen Verein, der die Sportart Ringen für Frauen anbot. Das Magazin STERN berichtete am 17. November 1983 auf zwei Seiten mit Text und Bild.

Da aber der AC Ückerath zu dieser Zeit der einzige Verein in Deutschland war, der das Frauenringen aktiv betrieb, schien diese "neue" Sportart in Deutschland anfangs zunächst zum Scheitern verurteilt. Dass sich das Frauenringens aber unaufhaltsam weiterentwickeln würde, zeigte sich insbesondere in den skandinavischen Ländern, Japan und in unserem Nachbarland Frankreich. Hier war das Frauenringen seit den 70-iger und 80-iger Jahren eine feste Größe.

Vom 24. – 25. Oktober 1987 fanden in Lörenskog (Norwegen) – noch ohne deutsche Beteiligung – zum erstenmal Weltmeisterschaften für Frauen statt. 48 Teilnehmerinnen aus 7 Nationen waren am Start. Dies waren Belgien, Dänemark, Frankreich, Holland, Japan, Norwegen und Schweden. Die FILA führte hier offiziell den Einheitsstil für Frauenringen ein – den freien Stil. Nach den Europa und Weltmeisterschaften 1988 in Dijon (Frankreich) gab es 1989 bei der WM in Martigny (Schweiz) zum erstenmal eine Deutsche Teilnehmerin. Sandra Schrenker aus Bamberg belegte in der Klasse bis 65 kg einen 4. Platz.

Doch erst in den 90-iger Jahren war das Frauenringen in Deutschland und in den Landesorganisationen organisiert. 1993 fanden dann in Würzburg die ersten Deutschen Meisterschaften statt. Mit am Start auch zwei Ringerinnen vom SC Korb: Yvonne Hees (spätere English und Nadine Schormüller).

(Quelle: <https://sckorb-ringen.de/ringkampfgeschichte-allgemein>)

*Abklemmen* – Festhalten beider Arme des Obermanns vom Untermann im Bodenkampf, was den Obermann beider Stützen beraubt – er kann auf den Rücken gedreht werden. Wird im halbhohen Standkampf oft auch als "Setzer" bezeichnet;

*Abtauchen* – Technik, um die Verteidigung des Gegners zu umgehen;

*Armklammer* – vor allem im griechisch-römischen Ringkampf beliebte Halteposition, bei der der Arm des Gegners von innen oder außen geklammert wird;

*Armzug* – Schwunggriff am Arm, der vor allem den Druck und die Masse des Gegners ausnutzt;

*Bank, Bankposition* – bei Passivität angeordnete oder während des Kampfes eintretende Position, bei der der Ringer mit den Handflächen und beiden Knien die Matte berührt;

*Beinangriff* – Freistilangriff, der ein oder beide Beine als Ziel hat. Der Gegner wird dabei durch eine Blockade der Beine oder durch einen Ausheber zu Fall gebracht;

*Deutscher Ringer-Bund (DRB)* – Nationaler Verband für den Deutschen Ringkampsport;

*Finger frei* – häufiger Ausruf des Mattenleiters, da der Ringer weder einzelne Finger noch die ganze Hand umklammern darf;

*Freistil* – Eine der beiden Stilarten im Ringen. Es darf überall angegriffen werden, die Beine dürfen eingesetzt werden;

*Freier Ringkampf* – Olympische Disziplin der Zweikampfsportart Ringen, bei der im Gegensatz zum Griechisch-Römischen Ringkampf der Gegner auch unterhalb der Gürtellinie angegriffen wird und die eigenen Beine für Angriffs- und Verteidigungszwecke eingesetzt werden;

*Gefährliche Lage* – Punktwertungszone. In der gefährlichen Lage befindet sich ein Ringer, dessen Schultern in einem Winkel unter 90° der Matte zugeneigt sind;

*Griechisch-römisch* – eine der beiden Stilarten im Ringen, bei der nur der Oberkörper eingesetzt wird. Bearbeitet ist im griechisch-römischen Stil verboten;

*Kampfrichter* – auch Mattenleiter oder Schiedsrichter genannt, leitet der Mann in Weiß den Kampf, unterbricht ihn falls nötig und vergibt die Punkte;

*Kopfdurchdreher* – Bodengriff, bei dem der Kopf und ein Arm des Gegners von vorne gefasst werden. Dann führt der Ringer eine Drehung um 180 aus, welcher der Gegner automatisch folgen muß, wobei er 2 Punkte abgibt;

*Mannschaftspunkt* – Im Gegensatz zum Wertungspunkt, bei Mannschaftskämpfen zur Bestimmung des Endsiegers. Mögliche Punkte von 0-4 je nach Art des Sieges;

*Mattenflucht* – Ständiges Rückwärtsgehen und Entziehen aus einer Griffhandlung durch Ausweichen nach hinten wird als Mattenflucht bezeichnet und kann mit Verwarnungen und Disqualifikation geahndet werden;

*Meldefrist* – Zeit, bis zum Ablauf welcher ein Ringer beim Veranstalter gemeldet sein muss;

*Mattenleiter* – Schiedsrichter, der mit den Athleten auf der Matte steht und Wertungen für Aktionen gibt, bzw. passives oder unfaires Verhalten ahndet;

*Mundschutz* – vom Boxen abgeschauter Gummiüberzug, der Zähne und Mundraum vor Verletzungen schützen soll;

*Oberlage* – Position im Bodenkampf, bei der sich der Ringer über dem Gegner befindet und so die Möglichkeit zu Aktionen hat;

*Ringer-Bundesliga* – Ligenverband der besten deutschen Ringervereine, in dem die deutsche Meisterschaft im Mannschaftskampf ausgerungen wird;

*Ringerohr* – Ringerspezifische Langzeitverletzung. Das Ohr kann durch den ständigen Körperkontakt und die Reibung verletzt werden, mit Blut volllaufen und dick werden. Wird ein Ringerohr nicht sofort behandelt, trocknet das Blut und das Ohr bleibt dick und sieht aus wie ein Blumenkohl;

*Schleuder* – Überraschungsriff, bei dem der Ringer den Gegner auf sich selbst zieht und im letzten Moment überwirft;

*Spaltgriff* – Bodengriff, bei dem der ausführende Ringer den Gegner zwischen den Beinen packt, Spannung aufbaut und ihn dann ruckartig überwirft;

*Sumo-Ringen* – Nur am Rande mit dem Ringen verwandte japanische Sportart;

*Suplex* – der wohl berühmteste Überwurf im Ringen: der Gegner wird von hinten umklammert und direkt über den Kopf geworfen, wobei er bei sauberer Ausführung sofort auf beiden Schultern landet und der Kampf beendet ist;

*Tapen* – Abkleben oder Fixieren einer Verletzung (auch prophylaktisch) durch ein Sport-Tape. Im Ringen sehr häufige Behandlungsmethode.

*Technische Überlegenheit* – bei einem Punktunterschied von mindestens 8 technischen Punkten (im Einzelkampf, bei Mannschaftskämpfen 15) wird der Kampf abgebrochen und als Sieg durch technische Überlegenheit gewertet;

*Trikots Einfarbige* – enganliegende rote oder blaue Trikots sind im Ringkampf erforderlich. Sie dürfen im Freistil bis zu den Oberschenkeln, beim griechisch-römischen Stil bis zu den Knien reichen;

*Überwurf* – Jeder Überwurf über Brust oder Rücken hat eine hohe Amplitude (Reichweite) und kann mit bis zu 5 technischen Punkten gewertet werden;

*Unterschwung* – Abwandlung des Schulterschwungs, bei der der Gegner nicht so eng gefaßt wird und für den dadurch mehr Schwung notwendig ist;

*Unentschieden* – Nach den neuen Regeln gibt es immer einen Sieger;

*Verkehrter Ausheber* – Beliebte Technik im griechisch-römischen Stil, bei der man den Gegner verkehrt herum an der Hüfte aushebt und überwirft;

*Verletzungszeit* – Jeder Ringer hat bei Verletzung maximal 2 Minuten Zeit pro Kampf, um sich behandeln zu lassen, bevor er verletzt ausscheidet (bei Blut gibt es keine Verletzungszeit);

*Verwarnung* – vom Kampfgericht ausgesprochene Warnungen, die mit Punkten für den Gegner einhergehen können und je nach Wunsch mit angeordneter Bodenlage geahndet werden;

*Wertungspunkt* – vom Kampfgericht vergebene Punkte für ausgeführte Aktionen bzw. bei Verwarnungen o.ä., die am Ende zur Bestimmung des Siegers dienen. Die höchstmögliche Wertung für eine Aktion ist 5+1 Punkte für einen Ringer;

*Wrestling* – englisch für Ringen

*Zange* – Umschließen des gegnerischen Kopfes und eines Beines (Knickehle) mit beiden Armen, gute Möglichkeit für einen Schultersieg;

*Zone* – Die Ringermatte besteht aus Kampfzone (gelb), Passivitätszone (rot) und Sicherheitsmatte (blau).

(Quelle: <https://www.ksv-witten.de/ringen/uebers-ringen/ringerlexikon>)

## Literaturverzeichnis

1. Wikipedia, the free encyclopedia: [электронный ресурс]. – Режим доступу: [https://de.wikipedia.org/wiki/Ringen\\_in\\_Deutschland](https://de.wikipedia.org/wiki/Ringen_in_Deutschland)
2. Duden. Das große Fremdwörterbuch: Herkunft und Bedeutung der Fremdwörter : Duden; 2nd edition (1 Jan. 2000), Hardcover. 1560 p.
3. Olympische Geschichte: [электронный ресурс]. – Режим доступу: <https://www.olympia-lexikon.de/Ringen>
4. Glossar der Ringenbegriffe: [электронный ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ksv-witten.de/ringen/uebers-ringen/ringerlexikon>