DIE VORTEILE VON RINGEN BEI DEN YOUNGSTERN (4-7 JAHRE)

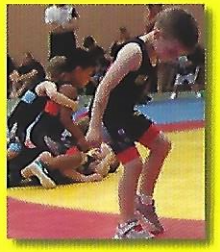
Die Mädchen und Jungen im Alter von 4 -7 Jahren sollen bei uns sowohl Spaß miteinander, als auch Freude an Bewegung haben. Nach dem Aufwärmen dürfen die Kinder sich, bei Partner- und Koordinationsspielen, austoben. Den Kindern werden Grundlagen sportlicher Bewegungsabläufe vermittelt. Aber nicht nur Purzelbäume, das Balancieren, Werfen und Fangen eines Balls wird hier geübt, sondern auch Ringen und Raufen. Durch viele Spiele, mit unterschiedlichen Bewegungsarten, werden die Motorik und Koordination geschult. Darüber hinaus lernen die Kids beim Ringen sich an Regeln zu halten, welche dabei helfen, dass sich niemand weh tut.

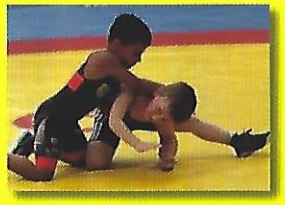
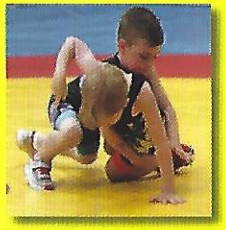
- Ringen macht Spaß
- Ringen macht Kinder fitter, geschickter, kräftiger und bewegungssicherer
- Ringen erzieht zu Fairness, Respekt, Toleranz, Ehrgeiz und Disziplin
- Ringen stärkt das Selbstbewusstsein
- Ringen fördert soziales Verhalten, denn im Training muss aufeinander eingegangen werden – Im Wettkampf wird nach Regeln gegeneinander gekämpft
- Ringen trainiert zugleich Körper und Geist
- Ringen ist für Mädchen und Jungen geeignet
- Beim Ringen wird, wie in kaum einer anderen Sportart, der gesamte Körper gefordert und gefördert. Die Übungsleiter sind deshalb bemüht, das Training vielseitig und abwechslungsreich zu gestalten.
- Neben den ringerspezifischen Übungen werden, häufig in spielerischer Form, allgemeine sportliche Grundfertigkeiten trainiert.
- Wichtigste Trainingsziele sind, die Verbesserung von Technik und Taktik, Kraft und Kondition, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sowie die Förderung der

Übrigens:

Beim Ringen sind wirklich alle Jungen und Mädchen willkommen, auch vermeintlich Schwächere können, mit kontinuierlichem Training und durch die Einteilung in verschiedene Alters- und Gewichtsklassen, große Erfolge erzielen. Wir führen jedes Jahr mehrere Veranstaltungen durch, wie z.B. Ausflüge, Grillfeiern, Skifahrten und eine Weihnachtsfeier.

Wie gesagt: Wir freuen uns über alle, die mal unverbindlich am Training teilnehmen möchten.



RINGEN
SVH Königsbronn

Kontakt:
Sandra Blum: 0171 - 5312385
Sascha Kittelberger: 0172 - 8218152

Trainingszeiten:
Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr Turnhalle Ochsenberg

RINGEN IN DEN JUGENDLIEGEN B,C,D,E (6-14 JAHRE)

Um Ringen zu trainieren, braucht es keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Die nötige Kraft, Ausdauer und Technik bekommt man automatisch durch das Training. Jeder kann den Sport betreiben und lernen. Niemand wird benachteiligt! Auch wenn es das Ziel ist sein Können mit anderen Sportlern auf Wettkämpfen zu messen, kann Ringen auch lediglich zum körperlichen Ausgleich betrieben werden.

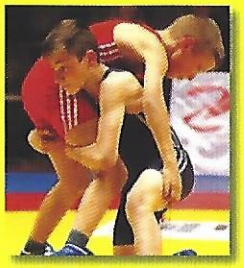
KÖRPERBEHERRSCHUNG UND EIGENE GRENZEN
Durch verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen, sowie durch das Techniktraining lernen Kinder ihren Körper kennen und zu beherrschen.
Durch Trainingskämpfe erkennen sie ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die des Anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.

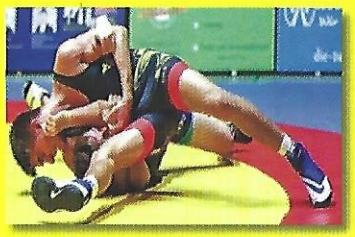
FAIRNESS UND WERTE
Wie bei vielen Sportarten ist auch beim Ringen die Fairness ein wichtiger Bestandteil des Trainings und der Wettkämpfe: Auch ein festes Regelwerk, mit klaren Grenzen, trägt zur Ausbildung des Fairnessgedankens bei. Unser Sport vermittelt Kindern im täglichen Training Werte wie Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.

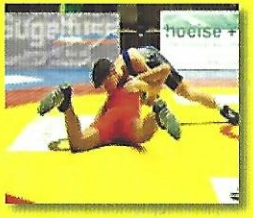
GESUNDHEIT UND FITNESS
Ringen strengt an und das ist gut so. Beim Ringkampf werden alle Muskelgruppen trainiert. Die Ergebnisse des Trainings sind eine stabile Muskulatur und ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

SOZIALISIERUNG UND TEAMGEIST
Ringen ist kein Einzelsport. Im gemeinsamen Training kommen Sportler aus allen Bereichen zusammen. Wir unterstützen uns bei Erfolgen und Misserfolgen, zum Beispiel bei Mannschaftskämpfen. Ringer sind Gegner und Freunde gleichermaßen, auf und neben der Matte.

DISZIPLIN UND SELBSTVERTRAUEN
Erfolg kommt nicht von alleine. Bei der Wiederholung von Übungen und dem Ausdauertraining kommt die Präzision hinzu. Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen, sowie zu trainieren, stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus







RINGEN
SVH Königsbronn

Kontakt:
Sascha Kittelberger: 0172 - 8218152
Thomas Lumpp: 0172 - 3887119

Trainingszeiten:
Montag 18:00 – 19:30 Herwartsteinhalle Königsbronn
Donnerstag 18.00 – 19:30 Uhr Turnhalle Ochsenberg