

LUST ZU RINGEN ?

**Wir suchen junge
Nachwuchstalente!**



**Du bist an einem
Probetraining im
Ringen interessiert?
Dann komm gerne
zu uns ins Training.**

**Wir haben auch einen Ringer-
Kindergarten, da lernen die Kleinen
spielerisch Turnen und trainieren
an ihrer Ausdauer sowie Fitness.**

**Die RG Saarbrücken
freut sich, dich bald kennenzulernen.**

WIR MACHEN DICH STARK!



10 Gründe, warum DU auf unserer Matte stehen solltest

1. Körperbeherrschung

Durch verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie durch das Techniktraining lernen Kinder ihren Körper kennen und ihn zu beherrschen.

2. Fairness

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.

3. Werte

Unser Sport vermittelt Kindern im täglichen Training Werte wie Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.

4. Gesundheit und Fitness

Ringern strengt an – und das ist gut so. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert – Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektive Verbrennungsprozesse. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist.

5. Eigene Grenzen

Durch Trainingskämpfe erkennen junge Sportler oft ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die eines anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.

6. Sozialisierung und Teamgeist

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

7. Disziplin

Erfolg kommt nicht von ganz alleine. Auch beim Kampf gegen die Waage lernen Ringer Selbstbeherrschung. Bei der Wiederholung von Übungen und dem Ausdauertraining kommt die Präzision hinzu.

8. Selbstvertrauen

Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus Nachwuchsringern werden Persönlichkeiten.

9. Regeln & Normen einhalten

Wenn einer auf den Schultern liegt, ist der Kampf beendet. Regeln und Normen setzen klare Grenzen – der Ringkampf geht nicht nur bei Wettkämpfen Regeln nach, auch im Training lernen Kinder, den Hinweisen ihrer Trainer zu folgen.

10. Spaß

Bewegung, Spiel und Sport sind Teil der kindlichen Welt. Diesem natürlichen Bewegungsdrang können sie im Training auch auf spielerische Art nachgehen. Sport macht Spaß.

Quelle: Flyer Deutscher Ringerbund

Trainingszeiten

Montag und Freitag

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Sporthalle Gersweiler

Krughütterstraße 98

66128 Saarbrücken



© RG Saarbrücken e.V.

weitere Infos unter www.rg-saarbruecken.de