



RINGEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der saubere Level Change, die Grundstellung und der Sprawl gegen jeden Beinangriff.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Ringerschuhe	Hoch	Einziges Teil ohne Ersatz – dünne Sohle fürs Bodengefühl, hoher Schaft für den Knöchel.
Ohrenschutz	Hoch	Halbiert das Bluterguss-Risiko – aber nur, wenn du ihn auch im Training trägst.
Enge Kleidung	Mittel	Kompressionsshirt und -shorts im Training, Singlet im Wettkampf – nichts Weites.

2. WEGE ZUM SIEG

Wichtigkeit: **Mittel**

SIEG-WEG	MERKE
Schultersieg	Beendet den Kampf sofort – beide Schultern kurz gleichzeitig auf der Matte.
Technische Überlegenheit	10 Punkte Vorsprung im Freistil, 8 im griechisch-römischen Stil.
Punktvorsprung	Punkte in Stufen 1/2/4/5 für Takedowns, Drehungen und große Würfe.
Gewichtsklasse	Nah am gesunden Alltagsgewicht wählen – Abkochen bringt keinen Siegvorteil.

3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

KONTROLLE STATT SCHLÄGE



Kampf um Kontrolle: Ringen ist Grappling ohne Schläge – Takedown zu Boden, dann beide Schultern auf die Matte.



Freistil oder griechisch-römisch: Freistil erlaubt Beinangriffe, griechisch-römisch verbietet alles unter der Gürtellinie.



Fallschule zuerst: Bevor du wirfst, lernst du selbst sicher zu landen und zu brücken – die Grundlage für alles Weitere.



Risikoarmer Einstieg: Anfängertraining ist risikoarm; Ohrenschutz und Fallschule schützen ab der ersten Einheit.

4. SICHERHEIT AM BODEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Sicher fallen lernen: Rücken runden, Kinn an die Brust, mit den Armen abklatschen – nie mit dem Hinterkopf landen.



Nackenkraft ist Pflicht: Ein starker Nacken senkt das Verletzungsrisiko messbar – aber nur langsam und progressiv aufgebaut.



Kein Abkochen: Gewicht Wochen im Voraus über Ernährung managen, nie über Dehydration in der letzten Nacht.



Hygiene ist Sicherheit: Sofort duschen, Zeug nach jeder Einheit waschen – Hautinfektionen sind die unsichtbare Gefahr.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LEVEL CHANGE AUS DEN KNIEEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der häufigste Fehler ist das Vorbeugen in der Hüfte – das kassiert sofort den Sprawl des Gegners.

Tipp: Schwerpunkt aus den Knien senken, Rücken aufrecht bleiben, nicht in der Hüfte klappen – die Grundbewegung für jeden Beinangriff.

FAKTOR 2: DER SPRAWL SCHLÄGT JEDEN SCHUSS

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein Sprawl, der nur absetzt statt die Hüfte hart nach unten zu drehen, hält den Angreifer nicht auf.

Tipp: Beide Beine kraftvoll nach hinten strecken, Hüfte mit Wucht nach unten werfen, Brust auf Kopf und Schultern – dann sofort in Kontrolle drehen.

FAKTOR 3: BASIS VOR BEFREIUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Jeder Escape folgt demselben Prinzip: erst die Basis sichern, dann die Hüfte befreien, dann Distanz herstellen.

Tipp: Hände und Knie breit, Rücken flach, Kopf oben halten – ein Gegner kann dich nur drehen, wenn er zuerst deine Basis bricht.



PRO-TIPP: Übe den Sprawl, bis er ein Reflex ist: Lies Level-Change und suchende Hände, dann Beine zurück, Hüfte runter – wer den Schuss früh liest, muss nie hart gegenhalten.