



## Unsere Trainingszeiten

### Ringen für Schüler von 6 - 13 Jahren

Dienstags und Freitags  
von 17.00 Uhr - 19.00 Uhr



### Spieletag

(Ideal zum Reinschnuppern für Anfänger)  
immer Donnerstags  
von 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

### Ringen für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene

Dienstags und Freitags  
von 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

### Trainingsstätte

ist die Sporthalle der  
Brücherhof Grundschule  
Ziegelhüttenstraße 11  
44263 Dortmund



## Ihre Ansprechpartner



**Michael Sniezyk** (Jugendtrainer-Ringen)  
Telefon 02 31- 42 13 87  
E-Mail m.sniezyk@ac-hoerde-04.de



**Stefan Zwick** (Jugendsportwart)  
Telefon 01 70 - 31 20 192  
E-Mail s.zwick@ac-hoerde-04.de



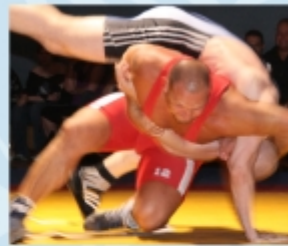
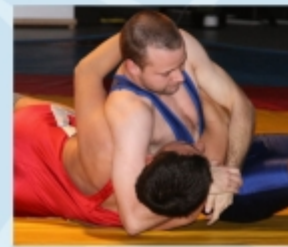
**Dennis Sniezyk** (Übungsleiter-Spieletag)  
Telefon 01 57 - 88 52 22 08  
E-Mail d.sniezyk@ac-hoerde-04.de

## Ringen beim AC Hörde 04

Der Athleten-Club Hörde 1904 e.V., ist ein Ringerverein mit Tradition. Er wurde 1904 gegründet und ist bis heute der erfolgreichste Hörder Verein. In der Vereinsgeschichte des AC Hörde 04 konnte dreimal der Deutsche Mannschaftsmeister errungen werden, viele bekannte Ringer holten Medaillen bei nationalen wie internationalen Meisterschaften.

Die Männermannschaft wurde 2009 Meister der Bezirksliga-Ost und startet somit in dieser Saison in der Landesliga NRW. Saisonstart ist der 28. August 2010

Weitere Informationen erhalten Sie auf unseren Internetseiten.



*Ringer sind  
fit, stark und fair!*



Vereinsanschrift: AC Hörde 04 e.V. - Postfach 300 106 - 44231 Dortmund

Text: © Dennis Sniezyk und das Jugend-Team des ACH  
Fotos: © Sonja Eckardt

## Ringen stellt sich vor

Ringen ist ein traditionsreicher Kampfsport mit langer Vergangenheit und dennoch von moderner Prägung. Ringen verbindet Kraft, Schnelligkeit, Athletik, Gleichgewicht und Geschicklichkeit – auf faire Weise und ohne Brutalität. Ziel des Sports ist es, den Gegner mit den Schultern auf den Boden zu bringen – gänzlich ohne Schläge und Tritte. Dazu bedienen sich Ringer verschiedener Würfe und Griffe, deren Training nicht nur der Selbstverteidigung sondern auch der Körperbeherrschung dient.



## Mehr als nur Sport – Ringen ist Charaktersache

Gerade beim Ringen ist der Kopf gefragt: Einsatzwille, Beharrlichkeit, Geduld und Zielstrebigkeit werden trainiert und gefordert. Klare Regeln verhindern den Einsatz unkontrollierter Aggressionen. Fairness, Sozialverhalten, Umgang mit Sieg und Niederlage werden nicht nur vermittelt sondern systematisch trainiert.

## Chancengleichheit – Fairness und Respekt vor dem Gegner

Ringen wird unter Aufsicht von erfahrenen Trainern in gleichstarken Gruppen trainiert. So kann man sich auf Augenhöhe messen und sowohl Erfolgserlebnisse erfahren wie auch dem Trainingspartner helfen sich zu verbessern. Denn Kampfsport ist kein Kampf gegeneinander sondern miteinander.



## Ringen – aus Sicht der Wissenschaft

„Zum psychologischen Wert des Ringens ist festzustellen, dass es einen besonderen Beitrag zur Entwicklung des Selbstbewusstseins (physische Stabilität), der seelischen Ausgeglichenheit (infolge des kathartischen Effektes) und des Respektes vor dem anderen leistet“

(Prof. Dr. Günter Bäumler, Lehrstuhl für Sportpsychologie (Universität München))

„Auf Grund des kräftigenden, ganzheitlichem Körpertrainings ist die Verletzungsgefahr geringer als bei vielen anderen Sportarten.“

## Integration – Berührungsängste abbauen

Ringen ist nicht nur in Deutschland traditionsreich sondern über ganz Europa bis nach Asien verbreitet und tief verwurzelt. Mit den durch das Ringen vermittelten Werten erringt man Respekt auch bei Kämpfern aus anderen Kulturkreisen, baut Berührungsängste ab und überwindet Vorurteile.



## Ganzheitliches Training – Körper und Geist wecken

Beim Ringen wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Durch regelmäßiges Training wird die Muskulatur gleichmäßig ausgebildet, gewisse Fehlstellungen der Knochen oder Muskeldysbalancen können – grad in jungen Jahren – korrigiert oder vermieden werden. Das Miteinander in einer Gruppe fördert soziale Kompetenzen und das Zusammenspiel aus Zweikampf und Mannschaftszugehörigkeit bringt Verantwortungsbewusstsein sowohl für die eigene Leistung als auch für die Mannschaft.

