

ein schöner vernachlässigter Sport

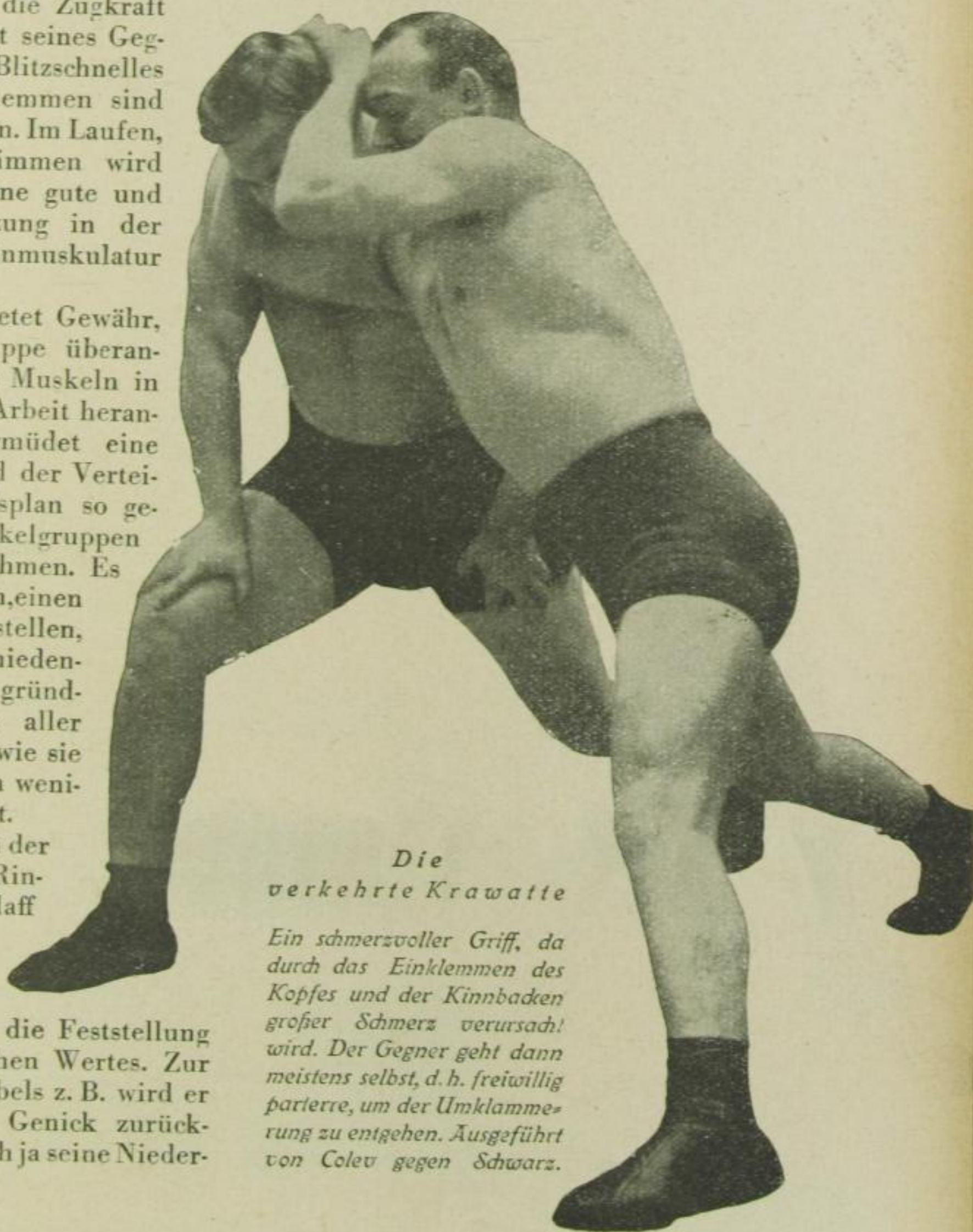
Fotos Thorlichen

käme die Ausbildung der Beinmuskulatur zu kurz; denn nie darf der Ringer mit durchgedrückten Knien stehen, immer bewegt er sich in Ausfallstellung, was ihm noch durch die Zugkraft oder das Eigengewicht seines Gegners erschwert wird. Blitzschnelles Aufspringen, Gegenstemmen sind wirksame Beinübungen. Im Laufen, Springen und Schwimmen wird jedoch der Ringer eine gute und zweckmäßige Ergänzung in der Ausbildung seiner Beinmuskulatur finden.

Der Ringkampf bietet Gewähr, daß keine Muskelgruppe überanstrengt wird, da viele Muskeln in raschem Wechsel zur Arbeit herangezogen werden. Ermüdet eine Muskelgruppe, so wird der Verteidigungs- oder Angriffsplan so gestaltet, daß andere Muskelgruppen die Ringarbeit übernehmen. Es dürfte nicht leicht fallen, einen Übungsplan so aufzustellen, daß durch die verschiedensten Übungen eine so gründliche Durcharbeitung aller Muskeln erzielt wird, wie sie beim Ringen allein in wenigen Minuten stattfindet.

Wohl kaum wird sich der Sporttreibende beim Ringen schonen, sich schlaff zeigen, wie dies bei anderen Übungen vorkommt; denn es handelt sich hier um die Feststellung eines Stück persönlichen Wertes. Zur Abwehr des Nackenhebels z. B. wird er mehrmals kräftig das Genick zurückdrücken, weil er dadurch ja seine Nieder-

lage abwenden kann, er wird dies mit mehr Energie und innerer Teilnahme durchführen, dadurch seine Nackenmuskeln



Die verkehrte Krawatte

Ein schmerzvoller Griff, da durch das Einklemmen des Kopfes und der Kinnbacken großer Schmerz verursacht wird. Der Gegner geht dann meistens selbst, d. h. freiwillig parterre, um der Umklammerung zu entgehen. Ausgeführt von Colev gegen Schwarz.