

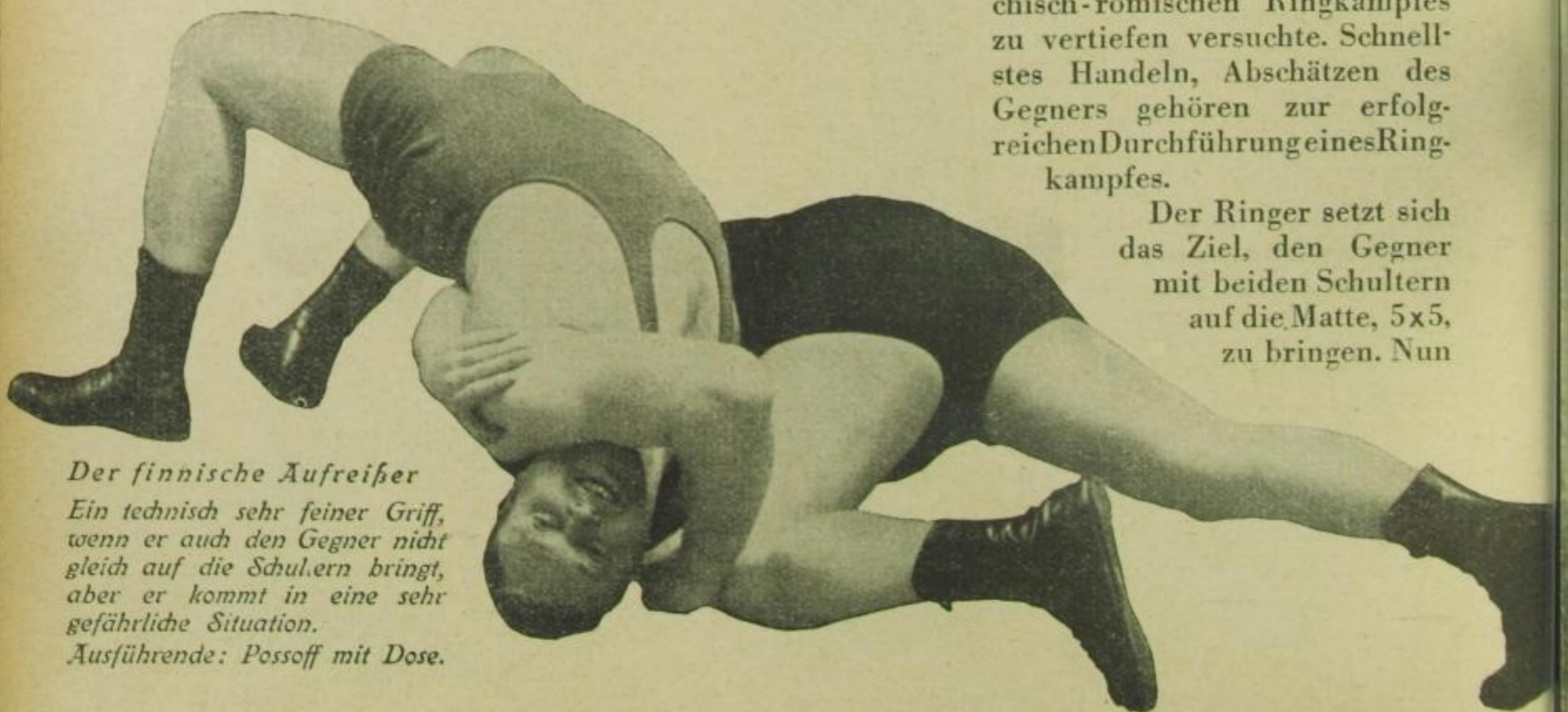


Der Hüftschwung

bringt den Gegner in den meisten Fällen auf die Schultern, nur von ganz hochqualifizierten Ringern wird er erfolgreich abgewehrt, indem sie bei dem ausgeführten Schwung in die Brücke fallen. Ausführende: Possoff gegen Dose.

also besser ausbilden, als wenn er in Reih und Glied stehend, dieselben durch Spannbeugen und andere Uebungen kräftigen will. Solche Uebungen in Reih und Glied wirken leicht eintönig, da die Uebungsgruppen willkürlich gar nicht aneinander sind und erst mit Mühe dem Gedächtnis eingepägt werden müssen. Im Gegensatz dazu geht ein roter Faden durch die lange Reihe von Einzelbewegungen, die einen Ringgriff bilden, der Gedanke an das Ziel, den Gegner zu bezwingen. Der Ringer wird bald in der Lage sein, die einzelnen Teilhandlungen der ganzen Reihe schnell und klar zu übersehen. So mancher, der vom Ringkampf hört, verbindet damit sofort die Vorstellung des Groben, Geistlosen, Triumphe der rohen Kraft! Wieviel Geistesarbeit beim Ringen gebraucht wird, wird aber jeder merken, der sich einmal etwas gründlicher in das System des griechisch-römischen Ringkampfes zu vertiefen versuchte. Schnellstes Handeln, Abschätzen des Gegners gehören zur erfolgreichen Durchführung eines Ringkampfes.

Der Ringer setzt sich das Ziel, den Gegner mit beiden Schultern auf die Matte, 5x5, zu bringen. Nun



Der finnische Aufreißer

Ein technisch sehr feiner Griff, wenn er auch den Gegner nicht gleich auf die Schultern bringt, aber er kommt in eine sehr gefährliche Situation.

Ausführende: Possoff mit Dose.