

Gewicht heben und Ringen



Olympia- Heft

Nr.
13

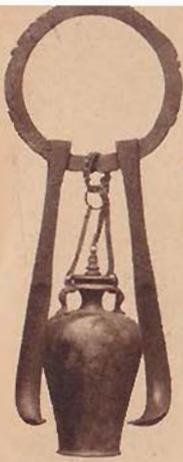
10 Pfg.

Gewichtheben und Ringen



Zu diesem Heft lieferten Photos:
The Associated Press, Berlin /
Bezer, Leipzig / Presse-Bild-Zen-
trale, Berlin / Presse-Photo G. m.
b. H., Berlin / G. Niebide, Berlin-
Charlottenburg / Schirner Sport-
bilder, Berlin / Wolf Strache,
Berlin / A. Sturm, München /
Photohaus Hoff, Bins a. Algen /
W. Wintemann, Hamburg

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda - Ausschuss für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



Olympia! 708 vor Christi!

Glühend fallen die Strahlen der Sonne herab auf das Rund, das von Tausenden von Menschen umfüllt ist. Eine ungeheure Spannung ruht über der Menge. Etwas ganz Neues, bisher nie Gesehenes ist im Begriffe, sich zu vollziehen. Die 18. Olympiade soll zum ersten Male den Sieger in einer Kampfsportart ermitteln, die man bisher bei den Spielen noch nicht kannte, im Ringen. Eurabatos, der Spartaner, wird Sieger und erhält den Olympiatranz aus dem heiligen Haine. Von nun an wurde das Ringen auf den Olympischen Spielen als letzte Übung des Fünfkampfes ausgetragen.

Die Geschichte des Ringkampfes läßt sich bis in die Tage der alten Ägypter verfolgen. Auf den Tempelwänden zu Beni-Hasan ist in langen Bildern, wie auf Filmstreifen, der Ringkampf dargestellt. Es sind Bildreihen, die eine vollständige Systematik der Ringkunst wiedergeben.

Von den Ägyptern ist die Kenntnis des Ringens als einer Kunst wahrscheinlich zu den Griechen gekommen; denn an sich wurde es überall und bei jedem Volke als eine selbständige Übung entwickelt. Theseus gilt als der Schöpfer der Ringkunst und

Schabeisen und H-förmigen gehörten zur vollkommenen Sportausrüstung des griechischen Athleten



Griechische Statuenbasse aus dem 5. Jahrhundert

die Thebaner als die tüchtigsten und erfolgreichsten Ringer. Von der 37. Olympiade an ist auch der Ringkampf für Knaben zugelassen.

Mit dem Niedergang der politischen Macht Griechenlands und der gymnastischen Kultur verlor auch die Ringkunst an Bedeutung und Ausdehnung. Ihre Form wird derart unwürdig, daß der Arzt Galen das Ringen heftig bekämpft. Es fand darum auch keinen Einlaß in die körperliche Erziehung der Römer, die aus der griechischen Kultur nur das entnahmen, was ihren militärisch-politischen Zwecken dienlich schien. So kennen die Römer auch nur die spätere Form einer Verbindung des Ring- und Faustkampfes. Hierfür gab es besondere Ringerschulen in Italien, die diesen Stil lehrten. Als Berufsleute waren die Ringer verachtet, da sie Sklaventreifen entstammten.

Unter der Herrschaft der christlichen Kirche hörte die Pflege der Leibesübungen allmählich vollkommen auf. Besonders das Ringen war verpönt. Abseits von der christlichen Kultur, in Spanien, finden wir jedoch

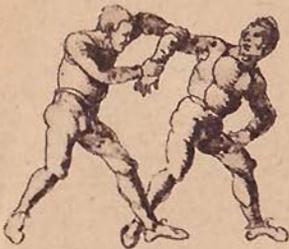


Ringens zu Hof, aus dem Kunstsechsbuch des Paulus Hector Nere um 1542

Spuren eines einst vorhandenen Ringportes.

Dem sonnigen Winkel Südfrankreichs, der Provence, gebührt das Verdienst, den klassischen Wälzkampf zum heutigen Bodenkampf entwickelt zu haben. Unabhängig von diesem gestaltete sich aber Form und

Technik des Standkampfes unserer Tage. Als sogenannter freier Stil ist er noch heute in der ganzen Welt vertreten; aber in Mitteleuropa und vornehmlich in Deutschland entstand jene Form, die den Angriff nur vom Scheitel bis zur Hüfte kennt.



Unter den Völkern des Mittelalters sind es vornehmlich die Deutschen, die das Ringen hoch schätzten und pflegten. Zahlreiche Handschriften befaßten sich mit der Ringkunst. Sie alle geben in überwiegendem Maße eine Standkampftechnik wieder. Die bedeutendste dieser Handschriften ist im Schlosse Wallerstein bei Nördlingen aufbewahrt. Wie hoch man in jener Zeit das Ringen bewertete, beweist uns die Reigung des großen deutschen Malers Albrecht Dürer zu ihr, der in 94 Bildern die Illustrationen dazu lieferte. Genickmassagen, Krawatten, Schleuder- und Schulterdrehgriffe, Schulterschwingung, Ausheber im Stand und Überstürzer treten uns hier als schon bekannte Griffe entgegen.

Im 16. Jahrhundert wird mit der Umwandlung der Kampftechnik nach der Erfindung des Schießpulvers das Ringen losgelöst vom Fechten und als selbständige Übung mit sportlichem Charakter betrieben. Die Anfänge hierzu finden wir in der Ringerkunst des Fabian von Auerwald aus dem Jahre 1539. Sicher haben alle wehrhaften Stände das Ringen geübt, aber als rein sportliche Übung finden wir es zunächst nur an den Fürstern-

Zeichnungen aus Albrecht Dürers Fechtbuch vom Jahre 1512



Ringens im Gräblein, aus dem Ringbuch des Fabian von Auerwald von 1539. (Holzschnitt von Lukas Cranach)

und Ritterhöfen. Allmählich übernimmt das Volk diese Ringerübung, um so mehr, als die Veränderung in der Form der Waffen mit großen Kosten verbunden war und darum eben nicht vom Volk mitgemacht werden konnte. Am Ende des 16. Jahrhunderts und besonders im 17. Jahrhundert aber tritt eine merkliche Verschiebung in der Bewertung des Ringens ein. Es wandelt sich zu einer ausschließlichen Raufkunst, so daß eine allgemeine Abneigung in allen Schichten des Volkes erkennbar wird.

In Südfrankreich lassen sich bis in die Zeiten der Römer Spuren eines Berufsringertums verfolgen. Marseille und Bordeaux besaßen besondere Schulen für die Technik des Ringkampfes, und in beiden Städten galt die Verbindung des Familiennamens mit dem Worte „Ringer“ als besonders ehrenvoll.

Aus dem Codex des Hans Falhofer, des größten Fechtmeisters im 15. Jahrhundert



England weiß von Ringkämpfen seiner gekrönten Häupter zu berichten. Heinrich VIII. und Franz I. von Frankreich, die als die vornehmsten Herrscher ihrer Zeit galten, maßen ihre Kräfte im Ringen.

Im 18. Jahrhundert ist die Ringkunst so gut wie ganz erloschen. Gelegentliche Versuche von Guts Muths und Basedow, ihr wieder Geltung zu verschaffen, bleiben ohne Erfolg, trotzdem gerade Guts Muths sie als eine Leibesübung bezeichnet, „die alle Muskeln und Glieder wie keine andere so allgemein in Anstrengung bringe“. Auch Vieth maß dem Ringen eine hohe Bedeutung zu. „Nichts kann mehr die Kraft aller Muskeln erhöhen, als der Kampf des bloßen Menschen gegen den bloßen Menschen. Nichts ist eigentlich gymnastischer als das Ringen.“

Auch Jahn schätzte das Ringen, aber er kennt nur eine technisch arme Form. Er nennt eigentlich nur den Zwiegriff, und seine Anhänger entwickeln mehr die Formen der vollstümlichen Zieh- und Schiebekämpfe. Erst in der letzten Hälfte des 19. Jahrhunderts tritt ein



Untergriff von vorn
Der Gegner versucht durch Wegdrücken des Rims abzuweichen



Untergriff von vorn
nach der Ausführung. Der Angreifer geht am besten rüchlings in die Brüste und wirft durch blitzschnelles Drehen zur Seite den Gegner auf die Schultern



Suchen nach Griffen

eigentlicher Aufschwung ein. Durch den Einfluß französischer Ringer wird der bis dahin ausschließlich im Stand geführte Ringkampf durch den Bodenkampf ergänzt. Diese Kampfsart nannte man — sicherlich in Erinnerung an den antiken Kampf — nun den griechisch-römischen Ringkampf. In Deutschland und auch im übrigen Europa sind es Berufsringer, die Pioniere dieses Ringportes wurden.

Die Amateure, die sich in vielen kleinen Verbänden zusammengefunden hatten, wurden im Jahre 1891 in Deutschland zum Deutschen Athletik-Sportverband zusammengeschlossen. Unter einheitlicher Führung setzte nun ein großer Aufschwung dieses Kraftsportes ein. Es gelang deutschen Ringern, sich vereinzelt bei internationalen Meisterschaften durchzusetzen, doch konnte die anfängliche Vormachtstellung der Nordländer (Finnen, Schweden) sowie der Ungarn erst

nach dem Kriege erschüttert werden. Auf der ersten Olympiade nach dem Kriege, im Jahre 1928, an der Deutschland teilnahm, belegten die griechisch-römischen Ringer in der Gesamtwertung den ersten Platz. Seither sind sie mit den Gewichthebern die stärkste Waffe Deutschlands auf den Olympischen Spielen.

Ringens bei den verschiedenen Völkern.

Mannigfach verschieden ist die Form, in der uns das Bild des Ringens in der Welt entgegentritt. Die Schweiz, die Alpenländer und Island kennen eine Art Schwing- und Gürtelringkampf, bei dem als besiegt gilt, wer mit irgendeinem Körperteil vom Ellenbogen bis zu den Knien den Erdboden berührt. Die Balkanländer pflegen den Ringkampf als eine Art Nationalsport. Die türkischen Ringer sind vielfach aus dem Lastträgerstande hervorgegangen, deren gewaltige Leistungen im Heben



Beim Untergriff von der Seite hebt der Ausführende den Gegner aus ...

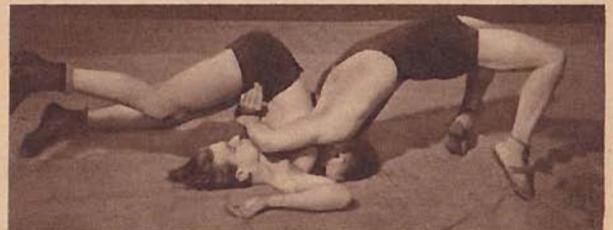


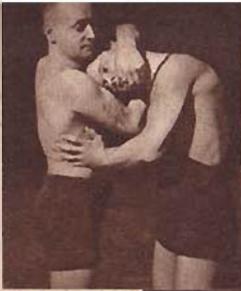
... und bringt ihn durch rasche Drehung auf die Schultern bzw. in die Rückenlage

und Tragen seit altersher berühmt sind. Persien, der Kaukasus und Rußland bevorzugen durchgängig eine Art Standkampf mit freiem Stil. Eine besondere Wertschätzung aber zollen die Japaner dem Ringen. Es ist unter dem Namen Sumo lange vor Christi Geburt bekannt und unterscheidet sich durchaus vom Jiu-Jitsu, ebenso wie von dem Kampf im freien Stil. Auf einer kreisförmigen Plattform begegnen sich die Ringer, und Sieger ist, wer seinen Gegner zu Boden bringt oder von der Plattform drängt. Mit Ausnahme des alten Europas wird in der übrigen Welt der Kampf im freien Stil durchaus bevorzugt.

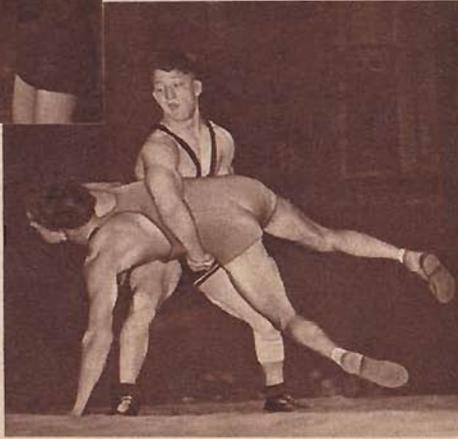


Untergriff von hinten
Der Ausführende geht in die volle Rückenlage und bringt den Gegner durch Überwurf nach hinten auf die Schultern





Die Krawatte, nur für Berufsringer erlaubt



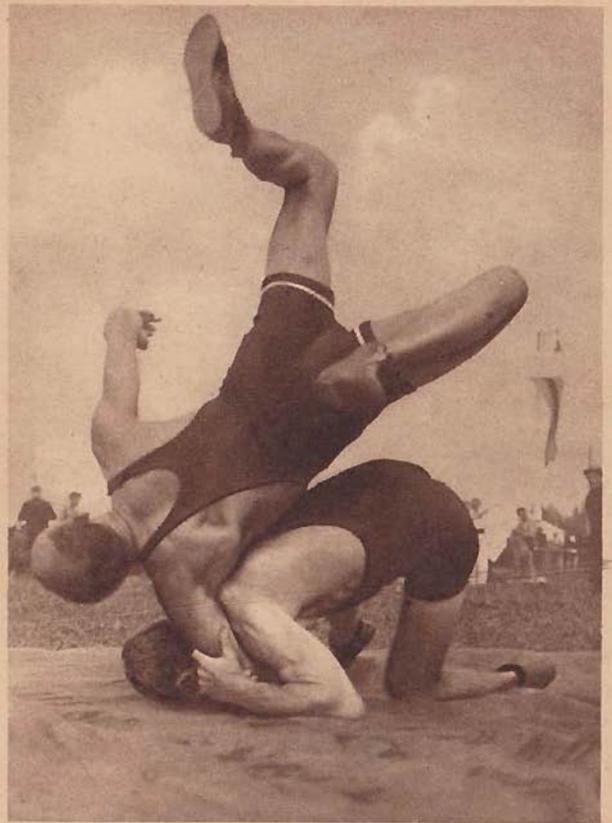
Verkehrter Ausheber (Heberflüger) aus dem Stand

Vom Freistilringen.

Mit den Vorbereitungen zu der Berliner Olympiade 1936 ist in

Deutschland auch mit der Einführung des Freistilringkampfes begonnen worden, um auch die in diesem Sportzweig sich bietende Aussicht wahrzunehmen.

Es gelang unseren Vertretern bereits nach vier Monaten Umschulungszeit (es werden begabte griechisch-römische und Jiu-Jitsu-Kämpfer umgeschult) bei den Stockholmer Europameisterschaften einen überraschenden Erfolg zu erzielen. Der moderne freie Ringkampf nahm von England seinen Ausgang und verbreitete sich im britischen Weltreich. Die größte Ausbreitung fand er in Nordamerika, wo er neben Boxen zu den populärsten Sportarten zählt. In Europa fand der freie Ringkampf anfangs durch den weitverbreiteten griechisch-



Schulterchwung aus dem Stand. Der Angreifer dreht schnell ein und zieht den gefesselten Arm des Gegners über die Schulter



Eine typische Situation des Berufsringkampfes, der Doppelneelson

römischen Ringkampf nur schwer Eingang. Es waren die Schweizer, die neben dem Schwingen Freistilringkampf betrieben, bis nach und nach alle den griechisch-römischen Ringkampf treibenden Nationen den Freistil in ihr Programm aufgenommen hatten. Der Unterschied zwischen beiden Sportarten besteht darin, daß

man beim griechisch-römischen nur vom Scheitel bis zur Hüfte Griffe ansetzen darf, während im Freistil — abgesehen von solchen, die dem Gegner Schmerz bereiten — alle Griffe erlaubt sind, wie Beinfaßsen, Beinstellen usw. Bei dem Freistil der Berufsringer sind auch die schmerzhaften Griffe, z. B. Werdreher der Arm- und Kniegelenke usw., gestattet. Diese Kampfsportart ist in Amerika sehr beliebt.

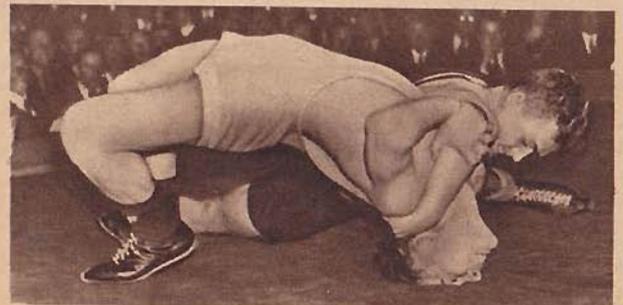
Eine dem amerikanischen Freistil gleichkommende Sportart ist der aus Japan stammende Jiu-Jitsu-Sport, der anfangs in Europa nur als Selbstverteidigung Anwendung fand. Als Kampfsport wird er in Leinwandbetrieben, an denen sich die Kämpfer fassen, um so ihre Griffe auszuführen. Der Kampf geht über dreimal fünf Minuten und wird durch Aufgabe eines Kämpfers entschieden, wenn dieser bei schmerzhaften Griffen, Hebel und Würgen, abknippt oder Halt ruft. Deutschland ist in dieser Sportart führend in Europa.

Unter allen Sportarten nimmt das Ringen hinsichtlich seines gesundheitlichen Wertes, sowohl von der physiologischen wie psychologischen Seite betrachtet, eine bevorzugte Stelle ein. Es zwingt den

Körper, alle Formen der Muskelarbeit sowohl als Schnellkraft wie als Spannkraft und Dauerarbeit zu leisten. Stets ist der Übende gezwungen, sein Körpergewicht in der Person des Gegners zu heben, fortwährend muß er ziehen, schieben, stemmen und Widerstand leisten, und mit aller körperlichen Arbeit verbindet sich eine intensive geistige Mitarbeit, die ein unbedingt schnelles Erkennen der Situation und ebenso blitzschnelles Handeln verlangt. Wie kein anderer Sport trägt das Ringen zu schneller Entwicklung der Muskulatur bei. Eine besondere Kräftigung der Wirbelsäule, des Schultergürtels und des Brustkorbes ist ihm eigen. Damit aber wird es für Leute mit sitzender Lebensart und schlechter Haltung zu einer Übung von unübertroffenem Wert. Nach der charakteristischen Seite hin



Verhinderung einer Schulterniederlage durch Brückenbau, von vorn und von der Seite gesehen

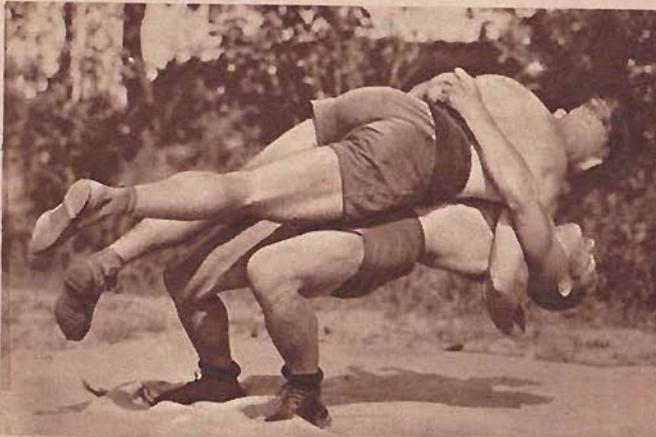




Armsfallgriff auf dem Stand: Parade des Untermannes auf einen Untergriff von hinten. Durch Beugen des Körpers nach vorn versucht er, den am Arm gefesselten Gegner über die Hüfte zu ziehen

erzieht es zu einem eisernen Kampfwillen und zu verbissener Ausdauer. Besonders wertvoll ist es in den Entwicklungsjahren unserer Jünglinge, die sich durch ein bedeutendes Längenwachstum bei langer, schlaffer Muskulatur auszeichnen. Hier wirkt das Ringen auf eine Zunahme des Dicken- und Breitenwachstums hin, und mit der Stärkung der Skelettmuskulatur tritt auch eine erhoffte Herzmuskelkräftigung ein.

Schleuder aus dem Zweigriff: Der Angreifer geht rüttlings nieder und dreht den Gegner kurz vor der Brückenlage auf den Rücken

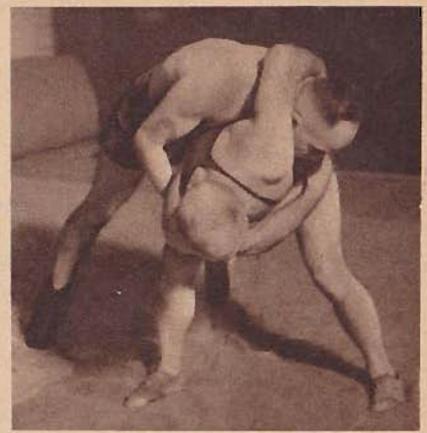


Vorbedingungen

Eine besondere körperliche Veranlagung oder Begabung zum Ringen ist nicht unbedingte Voraussetzung, denn als natürliche Übung ist sie einem jeden zugänglich, und es bedarf nur einer frühzeitigen Pflege und regelmäßigen Übung. Aber auch selbst der ältere Mensch wird das Ringen noch gefahrlos erlernen und seine gesundheitlichen Werte auch im vorgerücktem Lebensalter noch überzeugend erfahren können.

Zur Ausübung des Ringkampfes gehört in erster Linie eine weiche Unterlage, damit man sich beim Fallen nicht verletzt. Es läßt sich schon mit einfachen Mitteln eine solche herstellen, z. B. durch aneinandergereihte Sprungmatten oder eine große Segeltuchdecke, die eine Unterlage von Sand oder Sägespänen überspannt. Die Wettkämpfe werden auf einer fünf mal fünf Meter großen Matte ausgeübt (International acht mal acht Meter), die meist mit Seegras gefüllt ist und eine Mindestdicke von 10 Zentimetern haben muß. Im Wettkampf soll der Rand der Matte mit einem weichen Belag umgeben sein, um bei einem Fall über die Matte hinaus Schädigungen zu vermeiden. Über die Matten werden aus Reinlichkeitsgründen Überzüge aus Segelleinen gespannt, die am Rande gestrafft werden können. Gerade der etwas derbe Drellstoff verursacht bei Anfängern sehr häufig Hautabschürfungen am Knie, Ellbogen oder Schultergelenk und führt dadurch leicht zu der so gefürchteten Furunkulose. — Die Kleidung der Ringer besteht in einem unter den Armen weit

Häftung mit Kopfgriff: Der Gegner wird hierbei über die Hüfte hinweggezogen und in die Brücke bzw. auf die Schultern gebracht



ausgeschnittenen Trikotleibchen, der kurzen, anliegenden Ringhose und abfahlosen Schuhen, nach Möglichkeit mit Gummisohlen. — Das Ziel des Kampfes ist, den Gegner auf beide Schultern zu legen.

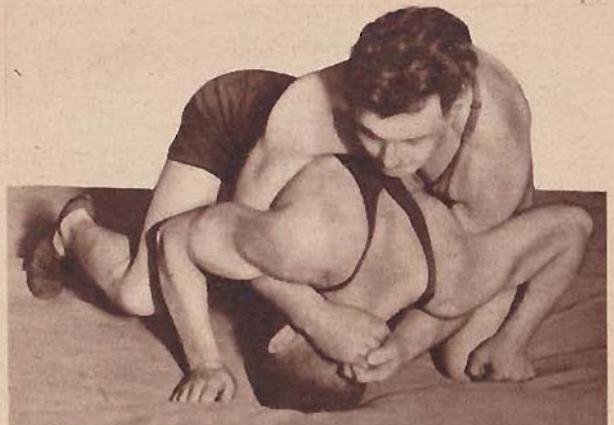
Während bei den Amateurringkämpfen nur beide Schultern gleichzeitig den Boden zu berühren brauchen, um als Niederlage beurteilt zu werden, müssen Berufsringer ihren Gegner eine



Vertebrter Häftung: Hierbei liegt der Gegner mit dem Rücken über der Hüfte des Angreifers



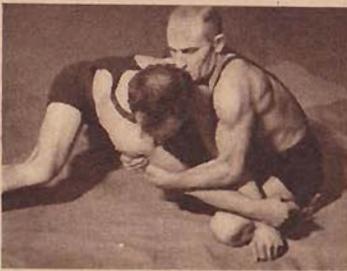
Am Rande der Niederlage: der Schiedsrichter mißt das letzte Zentimeter



Doppelnelson am Boden: Der Angreifer darf diesen Griff nur aus der Stellung seitlich vom Gegner ausführen. — Im Freistilringen ist er verboten



Armsfesselung mit Rückenhebel (Halbnelson) am Boden, nach vorn ausgeführt



Armdurchzug am Boden



Rückenhebel mit Armschlüssel



Doppelte Armsesselung

deutlich erkennbare Zeit festhalten. Darum gilt das Rollen über beide Schultern — außer beim Freistilringen — bei den Amateuren als Niederlage, da ja beide einen Augenblick gleichzeitig den Boden berühren müssen. Für die Berufsringer jedoch trifft diese Bestimmung nicht zu. Um eine Schulterniederlage zu verhindern, wird von den Ringern die Brücke benutzt. Diese Lage ist ein Produkt des modernen Ringkampfes. Es ist noch nicht lange her, daß sie als Verteidigung benutzt wurde, heute dagegen erfolgt auch aus der Brücke vielfach der Angriff. Die Brücke erfordert ein intensives Üben, damit der Ringer jede Lage meistern kann.

Zahllos erscheinen die Griffe und ihre Verbindungen im Kampf. Um eine kleine Übersicht zu haben, werden im folgenden einzelne Gruppen von Stand- und Bodengriffen aufgeführt: 1. Untergriffe (von vorn, von der Seite, von hinten), aus der Bodenlage Aufheben. Es sind in erster



Der Ausheber am Boden wird hier gefaßt

Linie Hebegriffe, die dicht über dem Hüftgürtel des Gegners ansetzen. 2. Kopfgriffe, deren Angriffspunkt der Kopf ist, 3. Armgriffe, die an den Armen angefaßt werden (Schulterchwung, Armzug, Armsesselung). Verboten sind alle Griffe, die eine Schädigung des Gegners mit sich bringen können, wie z. B. das Überdrehen oder Überstrecken der Gelenke, das Zusammenpressen der Finger, Griffe in die Haare oder an die Geschlechtsteile. Da beim Ringen das Heben des Körpergewichtes von bedeutendem Einfluß ist, so werden zur Erzielung gleicher Voraussetzungen die Kämpfer gleichen Gewichtsklassen entnommen. Man wird, um Anfänger schnell einzuführen, am besten die Grundformen zusammenstellen, die man ihnen zum Üben überweist, und erst dem Fortgeschrittenen die Verbindung der Formen miteinander lehren. Selbstverständlich darf man nicht vergessen, das Ringen ein Kampfsport ist, und daß der Ringer darum von Anfang an zum Kämpfer erzogen wird. Eigentlichen Wettkampf sollte erst der Fortgeschrittene aufnehmen.

Die Wettkampfbestimmungen im griechisch-römischen und im Freistilringkampf sind einander angepaßt. Der Kampf dauert höchstens 15 Minuten, und falls er nicht vor Ablauf dieser Zeit durch Schulterfall endet, wird der Sieger nach Punkten festgestellt. (Die Punktwertung setzt vom Anfang des Kampfes ein.) Bei der Punktwertung zählt jeder ausgeführte, sowie ernsthaft versuchte Griff einen größeren oder kleineren Vorteil. Es sind jeweils drei Richter tätig. Nach sechs Minuten wird der Kampf abgebrochen, und



Seitlicher Aufreißer am Boden: Angriff in der Wade oder Haut

Der Angreifer zieht beim seitlichen Aufreißer den am Arm gefesselten Gegner seitlich in die Rückenlage



die Kampfrichter bestimmen, welcher der Ringer den Kampf führt. Der überlegene Ringer hat dann das Recht, sich zwischen zwei Möglichkeiten zu entscheiden: er kann

entweder den Kampf in der Situation (Boden oder Stand) fortsetzen, in der das Ringen abgebrochen wurde, oder er entscheidet sich für den zweimal drei Minuten dauernden Bodentampf. Durch das Los wird dann bestimmt, wer für die ersten drei Minuten die Unterlage einzunehmen hat. Während dieser Zeit darf sich der Untermann nicht aus der Bodenlage erheben.

Ist nach sechs Minuten keiner der Ringer im Vorteil, so wird vom Kampfrichter der zweimal Drei-Minuten-Bodentampf angeordnet. Diese Maßnahme findet Anwendung, um eine Entscheidung herbeizuführen. Nach Ablauf des zweimal Drei-Minuten-Bodentampfes werden die restlichen drei Minuten im Stand begonnen. Um beim Wettkampf ungleichmäßige Paarungen zu verhindern, werden die Kämpfer in sieben Gewichtsklassen eingeteilt, und zwar Bantamgewicht 56 Kilogramm, Federgewicht 61 Kilogramm, Leichtgewicht 66 Kilogramm, Weltergewicht 72 Kilogramm, Mittelgewicht 77 Kilogramm, Halbschwergewicht 87 Kilogramm, Schwergewicht über 87 Kilogramm.

Zur Erlernung des Ringkampfes bieten die Kraftsportvereine, die auf allen Plätzen zu finden sind, weiterhin die KSG „Kraft durch Freude“ ausreichende Gelegenheit.

Der Ringkampf kann auch als Ergänzungssport nicht genügend empfohlen werden.



Ansetzen zum Armzug am Boden



Festsetzung in der Rückenlage nach ausgeführtem Armzug



Heberflürzer am Boden



Armschlüssel mit Rückenhebel
Der Angreifer geht hierbei rücklings in die Brücke, um den Gegner mit sicherer Fesselung auf die Schultern zu zwingen



Ringkampfschule der Schwerathleten:
Herausdrehen und Zurückschlagen aus der Brücke

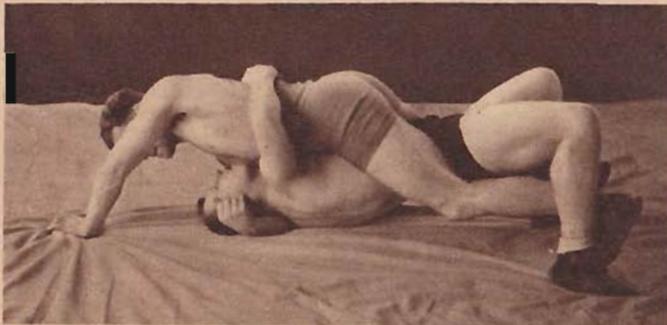
Länderfolge im Ringen auf den beiden letzten Olympiaden

Amsterdam 1928:

	erste Siege	zweite Siege	dritte Siege	Punkte
Deutschland	1	2	1	8
Finnland	1	1	2	7
Schweden	1	—	2	5
Ungarn	1	1	—	5

Los Angeles 1932:

Schweden	4	—	1	13
Deutschland	1	3	—	9
Finnland	1	2	1	8



Eindrücken der Brücke zur Schulterlage

Deutsche Meister im Ringen 1934

(zugleich Kampfspielfieger)

Gewichtsklasse	1. Sieger	Stadt
Griechisch-römisches Ringen:		
Schwergewicht	Hornfischer	Nürnberg
Halbschwergewicht	Siebert	Darmstadt
Mittelgewicht	Neuhaus	Essen
Beltengewicht	Schäfer	Schifferstadt
Leichtgewicht	Ehrl	München
Federgewicht	Hering	München
Bantamgewicht	Möchel	Köln
Ringens im freien Stil:		
Schwergewicht	Müller	Köln
Halbschwergewicht	Audersch	Köln
Mittelgewicht	Földes	Hamburg
Beltengewicht	Lehner	Nürnberg
Leichtgewicht	Sperling	Dortmund
Federgewicht	Wittwer	Dresden
Bantamgewicht	Fischer	Zweibrücken



Deutschland beteiligte sich am **Freistilringen** zum erstenmal mit einer vollen Staffel bei den Europameisterschaften 1934 in Stockholm und errang dort den zweiten Platz



Freistilringen:
Beingriffe



Freistilringen:
Der Angreifer springt den Gegner aus dem Stand an und zieht ihm die Beine unter dem Leib weg

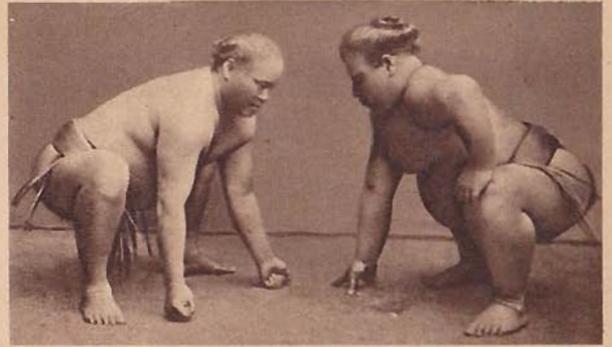


Freistilringen

Zu - Boden - Bringen des Gegners, eine Hauptwaffe der Amerikaner! Mit drei deutlich sichtbaren Ansätzen wird der Gegner flugs in die Unterlage gebracht. Der Angreifer ist vorher aus dem Stand blitzschnell unter dem Gegner gesprungen



Jiu-Jitsu:
Seitliches Beinweggreifen des Gegners zum Wurf



Sumo, der japanische Ringkampf



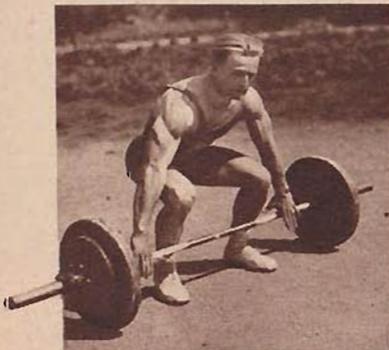
Mit sicher gefasstem Oberschenkelgriff wird der Gegner über die linke Schulter überstürzt

GEWICHTHEBEN

Während der ganzen Entwicklung des menschlichen Geschlechtes haben die Völker in ihren Sagen und Liedern überragende Kraftleistungen immer wieder erwähnt. In ihnen sind zweifellos die Anfänge des Gewichthebens als Sport zu betrachten. Germanische Sagen erzählen von den Laten Siegfrieds oder Dietrichs von Bern. Das griechische Weltbild kennt den Riesen Atlas, der die Himmelstugel auf den Schultern trägt. Der Krotoniat Milon trägt während des Olympischen Spieles einen Ochsen auf seinen Schultern durch das Stadion und erschlägt ihn danach mit der Faust. Die römischen Kaiser Maximinus und Commodus, August der Starke und der Marschall Moritz von Sachsen traten unter den gekrönten Häuptern als Männer hervor, von denen Wunderdinge erzählt werden.

Die Entwicklung des Gewichthebens fällt mit dem modernen Ringkampf zusammen. Durch die starken Männer wie Abs, Steyrer und andere, die anfangs durch Heben von ungeheuren Lasten die Öffentlichkeit in Staunen setzten, entwickelte sich später das Gewichtheben.

Zuerst hob man mit der Kugelstange, einer Eisenstange mit zwei hohlen Kugeln, die durch eine Öffnung mit Bleischrot auf das gewünschte Gewicht gefüllt wurde. Heute ist die Scheibenstange das Gerät der Gewichtheber, das durch Aufschieben von Eisenscheiben die schnellste Gewichtseinstellung ermöglicht. Nach dem Dauerstemmen, das aus gesundheitlichen Gründen aus dem Pro-

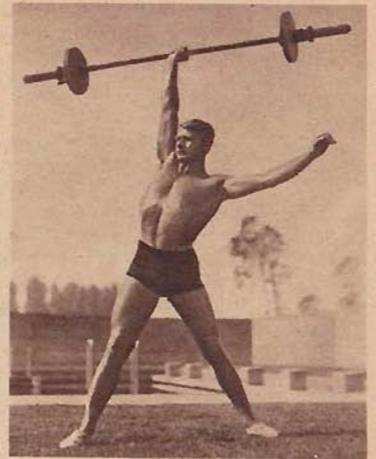


Der Weltrekordmann Zamayr (Mittelgewicht) beim Ansatz zum Reißen

gramm der Gewichtheber gestrichen wurde, sind drei beidarmige Übungsarten als allgemein gültig eingeführt worden: Drücken, Reißen, Stoßen. Die letzten zwei Übungen gelangen auch einarmig (links, rechts) zur Ausführung.

Beim Drücken wird das Gewicht vom Boden aus in einem Tempo bis zur Brust umgekehrt und nach einer Zwei-Sekunden-Pause auf das Signal des Schiedsrichters in aufrechter Körperhaltung langsam hochgedrückt und zwei Sekunden fixiert.

Beim Reißen muß das Gewicht vom Boden direkt zur Hochstrecke gebracht



Einarmig-Reißen

Mannschaftsarbeit mit Jonglierengewichten



werden, entweder durch technisch beherrschtes „Unter das Gewicht springen“ oder nur mit reiner Kraft. Vorschritt ist, das Gewicht in einem Zuge ohne Halt oder Absetzen zur Hochstrecke zu bringen und zu fixieren.

Beim **Stoßen** wird das Gewicht in Brusthöhe umgekehrt und dann hochgestoßen.

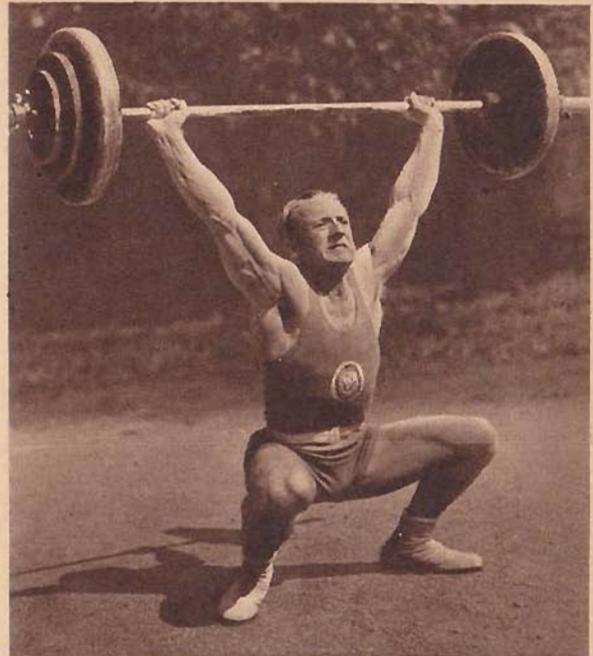
Bei Olympiaden und internationalen Meisterschaften sind die drei beidarmigen Übungen vorgeschrieben, während in Deutschland noch meist der Fünf-Kampf vorherrscht, d. h. zu den drei beidarmigen Übungen werden zwei einarmige Übungen hinzugenommen. So rechtarmig Reißen, linksarmig Stoßen, oder umgekehrt. Der Fünfkampf ist die ideale Prüfung für den vollkommenen Athleten.

Das Gewichtsheben ist in der ganzen Welt verbreitet, am stärksten aber in Europa. Eine gute Gewichtshebertradition haben die Wiener, die mit den Franzosen und in den letzten Jahren stark nach vorn gerückten Ägyptern Deutschlands stärkste Konkurrenten sind.

Die erste Aufgabe beim Gewichtsheben ist die Erlernung einer guten Technik, das heißt, den Schwerpunkt des Gewichtes beim Heben und in der Hochstrecke so zu unterstützen, daß das Festhalten der ganzen Last mit dem geringsten Aufwande an Kraft unter Beachtung der größten Sicherheit geschieht. Niemals dürfen die Übungen des Gewichtshebens mit der Armkraft allein ausgeführt werden, sondern es soll stets der ganze Körper mitarbeiten. Dabei beachte man, daß das Körpergewicht des Hebernden und die Größe der Last, die er zu heben im Stande ist, in einem naturgegebenen zwangsverbundenen Abhängigkeitsverhältnis stehen. Daher ist auch hier in den Wettkämpfen eine Einteilung nach Gewichtsklassen gegeben. Vom normalen Menschen ist zu verlangen, daß er mindestens sein Körpergewicht selber zu heben im Stande ist.

Das Gewichtsheben regt das Muskelwachstum an und ist geeignet in kürzester Zeit reine Muskelkraft zu geben, doch wird zum Üben anfangs nur das bloße Reißen und Stoßen empfohlen.

Das **Jonglieren** mit Rundgewichten gehört zu den wirkungsvollsten Masseneübungen der Schwerathletik. Ein imposanter Anblick bietet sich dem Auge durch die kunstvolle Zusammenarbeit der einzelnen



Beidarmiges Reißen: Der Ausführende springt richtig unter das Gewicht

innerhalb der Massenvorführung. Es wird geplant, diese Übung durch 1000 Kraftsportler bei den Olympischen Spielen vorzuführen.

Das Jongliergewicht ist eine hohle Kugel von 18 cm Durchmesser, von einem Gewicht von 20 Pfund mit einem schmiedeeisernen Griff.

Länder Siege im Gewichtsheben auf den beiden letzten Olympiaden

Amsterdam 1928:

	erste Siege	zweite Siege	dritte Siege	Punkte
Deutschland.....	2	1	—	8
Frankreich.....	1	2	—	7
Oesterreich.....	2	—	—	6

Los Angeles 1932:

Frankreich.....	3	—	—	9
Deutschland.....	1	1	1	6
Tschechoslowakei....	1	1	—	5

Die Welt-Rekordliste in den drei Olympischen Übungen im Gewichtsheben (beidarmig) bis Ende 1934

Feder gewicht		Mittel gewicht	
Drüden	Wälpert-München 92,5 kg	Drüden	Araja-Ägypten 108,5 kg
Reißen	Jamisch-Oesterreich 97,5 kg	Reißen	Jomayr-München 112,5 kg
Stoßen	Schäfer-Stuttgart 123 kg	Stoßen	Jomayr-München 144 kg
Leicht gewicht		Halb schwer gewicht	
Drüden	Wälpert-München 102,5 kg	Drüden	Deutsch-Angoburg 113,5 kg
Reißen	Sangel-Oesterreich 105,5 kg	Reißen	Susseir-Ägypten 120 kg
Stoßen	Anwar-Ägypten 140 kg	Stoßen	Susseir-Ägypten 156 kg
Schwer gewicht			
Drüden	Schilberg-Oesterreich 133 kg		
Reißen	Rosseir-Ägypten 127,5 kg		
Stoßen	Rosseir-Ägypten 167 kg		

Schrifttum

- Altrod, S.: Ringen und Schwerathletik, Weimannsche Buchhandlung, Berlin 1924.
 v. Auerwald, F.: Ringkunst, 85 S. Bittner bei Hans Lust 1539.
 Dürr, A.: Die Ringkunst des deutschen Mittelalters, dargestellt in 119 Ringpaaren und Abbildungen. Herausgegeben von Waghmannsdorf, Leipzig 1870.
 v. Guretzki: Der moderne Ringkampf, Leipzig 1907, Goedner.
 v. Guretzki: Regeln der Schwerathletik, Berlin 1922, Beder.
 Leonard, H. F.: A handbook of wrestling, ed by F. A. Fernald, S. 279 p.
 Stolz, E. D. C.: Die moderne Ringkampfkunst, München 1907, Verlag Illustrierte Athletik-Sportzeitung.
 Bellum, F.: Wie trainiere ich Gewichtsheben? Leipzig, Grethlein, Deutsche Sportbücherei Bd. 5, 1923.
 Jädig, G.: Der Ringkampf, Bibliothek für Sport und Spiel, Band 31, Leipzig 1906, Grethlein.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefreihe

Preis des Einzelheftes 10 Pfennig

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilaut
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtsheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freiübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radsahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Verdeutschungsheft für Sportausdrücke