



Infos zum Training

Ort Mehrzweckgebäude Grundmatte
Schattdorf

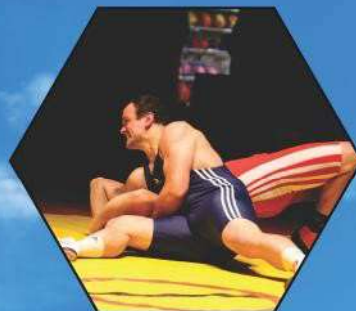
Zeit

Kids	Di 17.30 - 18.30 Uhr
Schüler	Di 18.30 - 19.45 Uhr
	Fr 18.00 - 19.30 Uhr
Erwachsene	Di 19.45 - 21.45 Uhr
	Fr 19.30 - 21.45 Uhr

Trainer

Kids	Epp Bruno
	077 414 33 23
Schüler	Jauch Mario
	079 462 80 58
Erwachsene	Jauch Michael
	078 639 74 04

www.rrschattdorf.ch



Gegründet 1963

RR Schattdorf

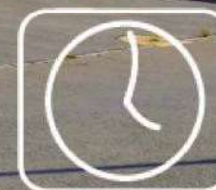
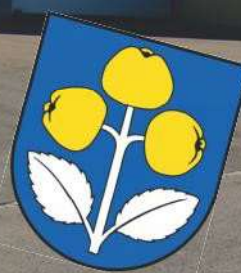
Respekt

Fairplay

Sozialverhalten

Koordination

Kraft & Ausdauer





Was ist Ringen?

Ringen ist eine Kampfsportart mit **Ganzkörpereinsatz** ohne weitere Hilfsmittel, bei der die Athleten in Gewichtsklassen gegeneinander antreten.

Ziel ist es, seinen Gegner auf die Schultern zu befördern oder durch technische Punkte den Sieg zu **erkämpfen**. Erlaubt sind dabei Techniken wie Würfe, Schleuder- oder Hebelgriffe. Schläge, Tritte oder Würgeansätze sind verboten.

Es wird zwischen den Stilarten Freistil und Griechisch-römisch (Greco) unterschieden. Beim Freistil gilt der ganze Körper (von Kopf bis Fuss) als Angriffsfläche. Beim Griechisch-römischen Stil gilt nur der Körper oberhalb der Gürtellinie als Angriffsfläche.

RR Schattdorf

Die Ringerriege Schattdorf wurde im Jahr 1963 gegründet. Der Verein ist bestrebt, hochstehenden Ringersport zu bieten und einen aktiven Beitrag zur nachhaltigen Förderung dieser dynamischen Sportart zu leisten.

Heute zählt der Verein weit über 200 Mitglieder.

Gekämpft wird sowohl im Einzelwettkampf als auch in Mannschaftsmeisterschaften. Daneben sind verschiedene Akteure immer wieder in nationalen Kadern anzutreffen. Was zur Folge hat, dass Schattdorfer Ringer auch laufend zu internationalen Einsätzen (EM / WM) kommen.

Die 1. Mannschaft kämpft in der höchsten Liga der Schweiz unter den besten 6 Teams.

Wettkämpfe

Einzelwettkämpfe gibt es von den jüngsten bis zu den ältesten Athleten.

Für die jungen Akteure stehen diverse Turniere pro Jahr an. Hinzu kommen die Einsätze für die Jugendmannschaftsmeisterschaft im Frühling.

Für die erwachsenen Akteure finden zwei Schweizermeisterschaften und die Mannschaftsmeisterschaft im Herbst statt. Zusätzlich gibt es kleine Mannschaftsturniere.

Damit möglichst faire Wettkämpfe geboten werden können, gibt es Gewichts- und Alterskategorien.

Piccolo

6-8

Kadetten

15-17

Jugend B

9-11

Junioren

18-20

Jugend A

12-14

Aktive

20+