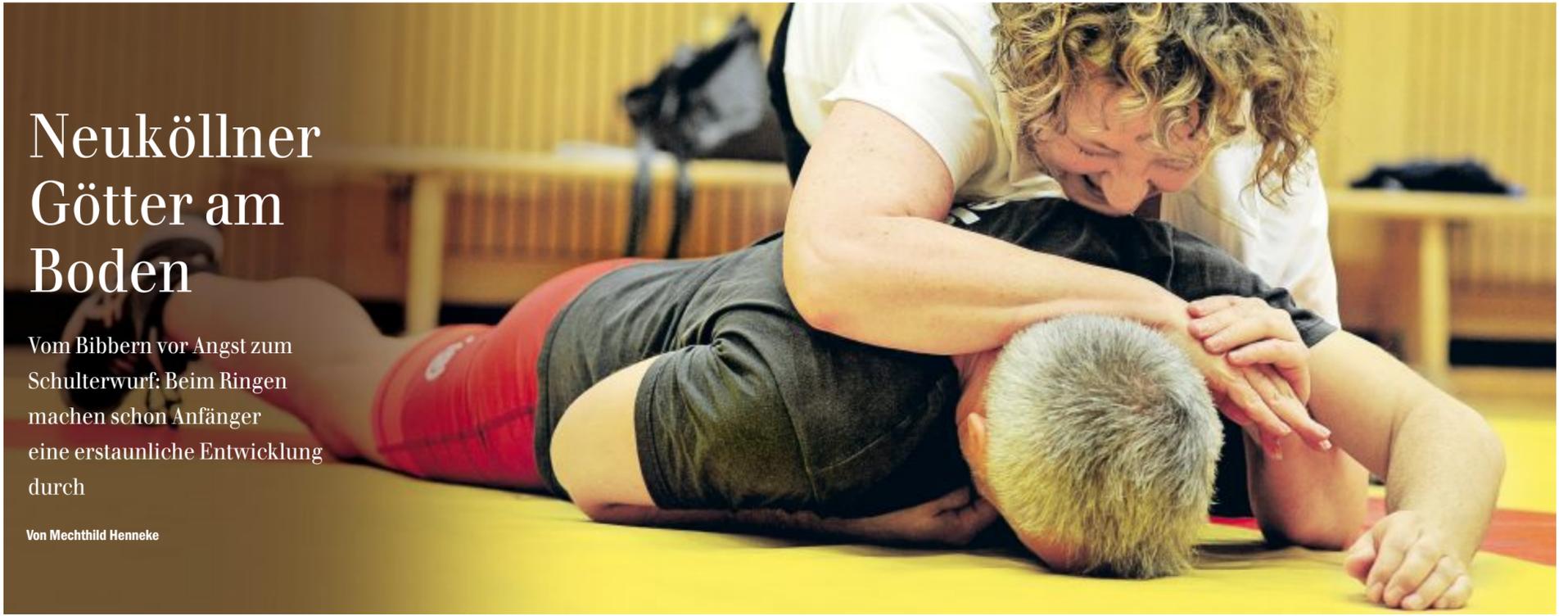


Berlin bewegt sich

Neuköllner Götter am Boden

Vom Bibbern vor Angst zum Schulterwurf: Beim Ringen machen schon Anfänger eine erstaunliche Entwicklung durch

Von Mechthild Henneke



Den anderen zu Fall zu bringen, das ist das erste Ziel beim Ringen. Unsere Reporterin ist überrascht, wie effektiv bestimmte Griffe sind.

BIZ/THOMAS UHLEMANN

Ich bin bestimmt nicht feige, aber vor diesen Neuköllner Göttern habe ich Angst. Diese Männer haben eine Statur wie aus dem Skizzenbuch von Leonardo da Vinci und Oberarme wie in der Skulpturenklasse modelliert. Vielleicht habe ich mich übernommen? Ringen – eine der ältesten Sportarten der Menschheit. Schon 1977 in Knossos auf Kreta habe ich Vasen und Kacheln zuhause gesehen, in denen antike Griechen mit vorge-streckten Armen und gekrümmtem Rücken voreinanderstanden, um im Kampf ihre Kräfte zu messen. Und jetzt ich.

Als einzige Frau unter Männern

Der Vorsitzende vom Verein Einsteiger hätte mir ruhig sagen können, dass das nichts für Frauen ist. Er behauptete das Gegenteil. Hat er mich getäuscht, oder ist es wirklich Zufall, dass ich heute, an einem Sonnabend um 16 Uhr, die einzige Frau bin, die in die Turnhalle an der Thomasstraße in Neukölln gekommen ist? Wo sind die anderen mutigen Ringerrinnen, mit denen ich mich auf die Matte begeben könnte? Sie sind nicht da. Stattdessen diese Götter.

Wir wärmen uns auf. Unser Vorturner ist Hussein, ein iranischer Jugendmeister im Ringen. Er scheucht uns laufend, schimpfend, seitwärts, rückwärts, im Trab und im Sprint durch die Halle. Dann sollen wir uns mittels Rolle vorwärts und Rad schlagend von einem Ende zum an-

deren bewegen. Hier stelle ich mich schon mal dezent an den Rand. Nach der ersten Rolle vorwärts war mir schwindelig. Jetzt nichts unnötig riskieren.

Insgesamt macht das Aufwärmen aber Spaß. Die zwei Dutzend Männer und ich nehmen es gelassen. Die Atmosphäre ist locker, aber nicht ohne Ehrgeiz. So, wie es sich für eine anständige Sportstunde gehört. Zwei große Mattenflächen haben die beiden Trainer Michael Elert und Klaus Steinert gemeinsam mit den anderen in der Halle aufgebaut. So können Fortgeschrittene und Anfänger auf ihre Kosten kommen. Jeden ersten Sonnabend im Monat bietet der Einsteiger e.V. Neulingen die Möglichkeit, das Ringen kennenzulernen.

Als wir uns auf der Anfänger-Matte im Kreis aufstellen, sehe ich Zurückhaltung in den Gesichtern meiner Leidensgenossen. Ringen an sich ist ja schon eine Aufgabe, aber dann noch mit einer Frau? Michael Elert handhabt das ganz selbstverständlich. Als Erstes üben wir das Fallen nach vorne und nach hinten.

Dann geht es an eine Partnerübung: Sich einander gegenüber stellen und den anderen mit einer Hand im Nacken und mit der anderen am Oberarm greifen. Erst mal die Stellung ausprobieren. Im zweiten Schritt versuchen, den anderen vom Platz zu bewegen. Hier kommen die Schieb- und Drückkräfte ins Spiel, die ab sofort bei jeder Übung dabei



Wer bringt gleich wen zu Fall?

THOMAS UHLEMANN

sind. Ringen hat auch was mit Raufen zu tun.

Anders ausgedrückt: Es werden Erinnerungen wach, die lange begraben waren: auf dem Schulhof einem anderen den Platz streitig machen; auf dem Spielplatz zeigen, wer mehr Kraft hat. Ich laufe zu Hochform auf.

Nach dieser Übung wechselt mein Sparringspartner. Okay, es ist kein Boxen, wir sind nicht in einem Ring, aber es ist erfreulich unmittel-

IM TRIKOT

Verein: Ringen wird meistens im Sportverein trainiert. Fast jeder Verein stellt Mannschaften für Kinder und Jugendliche auf. Sie trainieren mit dem Ziel, an den Landesmeisterschaften teilzunehmen.

Verwandte: Ringen gibt es für Mädchen und für Jungen. Judo ist eine Kampfsportart, die aus Japan stammt und dem Ringen ähnlich ist. Hier wird allerdings nicht im Trikot trainiert, sondern in Hose und Jacke.

Versuch: Erwachsene können im Einsteiger e.V. mit dem Ringen beginnen. Der Verein trainiert dreimal pro Woche in einer Turnhalle in der Thomasstraße in Neukölln. Mehr Infos unter www.berliner-ringer.de

bar, und da mein neuer Partner sicher 15 Jahre jünger und zehn Mal so stark ist wie ich, brauche ich keine Angst zu haben, hier unfair ringen zu rangeln. Dimitry, der sonst in der IT arbeitet, ist erst zum sechsten Mal dabei, beherrscht aber unsere Übungen schon wie ein Großer. Er hat endlose Geduld, als ich ewig brauche, um zu verstehen, wie ich den Gegner umkippen lasse wie einen Klops – unsere nächste Übung.

Den anderen zu Fall zu bringen, ist das erste Ziel beim Ringen. Das zu schaffen, ist eine Sache von Sekunden. Sogar ich bringe es zustande, wenn der andere sich nicht wehrt. Mit einem geschickten Anheben des Ellenbogens und einem Druck auf die Genickpartie wird das Gegenüber aus dem Gleichgewicht gebracht. Das eigene Körpergewicht hilft nach. Zum ersten Mal ärgere ich mich beim Sport nicht darüber, wie viel ich wiege. Hier nützt es mir enorm. Und Dimitry gibt auch keinen Mucks von sich, obwohl ich recht massig auf ihn plumpse.

Das Ganze kostet Kraft und Energie. Ich schnaufe und ringe nach Luft, doch es macht unglaublich Spaß. Wir üben ja nur. Der andere macht alles mit, damit wir die Abläufe erst mal kennenlernen. Der nächste Schritt ist es, den anderen, wenn er schon am Boden ist, umzudrehen, damit seine Schultern den Boden berühren. Der sogenannte Schultersieg ist das große Ziel beim Ringen, und Michael zeigt uns einen Weg, dahin zu kommen.

Der andere liegt, wir nehmen ihn in die Zange und rollen ihn mit unserem eigenen Gewicht vom Bauch auf den Rücken. Dabei treten wir liegend fest in den Boden und stemmen die Füße fest in die Matte, um Kraft zu haben, denn der andere leistet ja – zumindest im wahren Leben – Widerstand. Diese Übung wiederholen wir bestimmt siebenmal, bis ich verstanden habe, wie ich Körperge-

wicht, Druck und Kraft paare. Hätte ich das doch in der Grundschule gewusst!

Die letzte Übung ist der krönende Abschluss des Trainings: der Schulterwurf. Dass ich in einer Trainingseinheit so weit komme, hätte ich nie gedacht. Im Grunde habe ich auch das früher mit meiner Freundin Ute gemacht. Man hebt den anderen auf den eigenen Rücken und beugt sich dann ganz weit vor, damit er rüber rollt. Beim Training sind wir in die Knie gegangen, damit das Gegenüber nicht zu hoch fällt. Na ja. Früher war man ja auch kleiner.

Erfolgslebnisse wie selten

Dimitry ist ein Engel, wie er sich wieder und wieder über meine Schultern abrollt. Ich habe so viele Erfolgslebnisse wie selten, und keine Schweißperle ist mir zu viel. Was für ein dankbarer Sport!

Zum Abschluss gucke ich noch den Fortgeschrittenen zu, wie sie auf dem Boden liegend nach Wegen suchen, den anderen abzuschütteln oder im Gegenteil: den anderen in die gewünschte – unterlegene – Position zu zwingen. Dabei wird der Kopf durch die Beine des anderen gesteckt oder die zwei Ringer verharren sekundenlang in Schweiß gebadet aufeinander. „Kommst du wieder, Mechthild?“, fragt mich Hussein. Ich hätte ja wirklich Lust, aber, ach, es gibt da ein paar Dinge beim Ringen mit Männern, die muss ich gründlich überdenken.

Bis zur Gürtellinie – und darunter

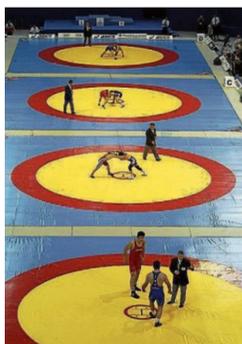
Geschichte



RTL

Ringens und Laufen sind wahrscheinlich die ältesten Sportarten mit Wettkampfcharakter, heißt es im Olympia-Lexikon. Im Jahr 708 v. Chr. wurde der Ringkampf in die Olympischen Spiele der Antike aufgenommen, deren Premiere auf das Jahr 776 gelegt wird. Bekannt sind aber Griffarten und Ringerschulen bereits um 3000 v. Chr. in China. Die antiken Olympioniken rangen im freien Stil und durften keine gefährlichen Griffe ansetzen. Gleichwohl war das Ringen auch eine Vorbereitung auf den Mann-gegen-Mann-Kampf im Krieg.

Das heutige griechisch-römische Ringen ist keine Fortsetzung des antiken Sports, denn damals rang man ausschließlich im Stand, wer dreimal zu Boden geworfen wurde, hatte verloren. Das klassische Ringen entwickelte sich Mitte des vorigen Jahrhunderts in Italien und Frankreich, das Freistilringen hingegen in Anlehnung an die Antike in England. Frauen dürfen seit 2004 im Ringen an Olympischen Spielen teilnehmen.



IMAGO IMAGES

Regeln

Der moderne Ringkampf wird in zwei Stilarten, dem griechisch-römischen und dem freien Stil betrieben. Die Sportler werden in sieben Gewichtsklassen zwischen 55 und 120 Kilogramm eingeteilt. Im griechisch-römischen, dem klassischen Ringen, sind nur Griffe bis zur Gürtellinie erlaubt, der Einsatz der Beine ist verboten. Der Freistil gestattet Griffe am ganzen Körper, gerade die Angriffe mit und an den Beinen machen ihn so spektakulär. Gerungen wird auf einer Matte mit sieben Quadratmetern Kampffläche. Die Wettkampfregeln wurden in den vergangenen Jahren häufig geändert, um die Attraktivität für die Zuschauer zu erhöhen. Die Kampfzeit pro Runde beträgt zwei Minuten mit 30 Sekunden Pause. Um einen Punktsieg zu erringen, benötigt ein Ringer bei Einzelwettkämpfen zwei Rundengewinne oder drei in Mannschaftskämpfen. Ein vorzeitiger Sieg kann durch das Fixieren des Gegners für eine Sekunde auf beide Schultern – Schultersieg – erkämpft werden.

Helden



IMAGO IMAGES

Im Lauf der Zeit kam es im Ringen immer wieder zu spektakulären Wettkämpfen. Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen gewann der Deutsche Carl Schuhmann 1896 die Goldmedaille, obwohl er nur 1,63 Meter groß war. Der Schwede Ivar Johansson gewann in Los Angeles 1932 im Weltgewicht (bis 66 Kilogramm) die Goldmedaille im griechisch-römischen und im Freistil, was noch nie gelungen war.

Wilfried Dietrich ist Deutschlands erfolgreichster Olympia-Ringer, schreibt Sportschau.de. Der „Kran von Schifferstadt“ gewann in Rom 1960 Gold im Freistil, insgesamt holte er fünf Medaillen bei Olympia, und das sowohl in der freien Technik als auch im griechisch-römischen Stil. Legendar ist Dietrichs letzter Auftritt in München 1972. Dietrich schulterte den fast 200 Kilogramm schweren US-Amerikaner Chris Taylor durch einen sensationellen Überwurf. Die Aktion gilt als einer der spektakulärsten Würfe in der Geschichte des Ringens.