

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Hier erklären wir Ihnen Ringergriffe -begriffe von A bis Z

Suchen Sie einfach per Klick nach den Begriffen, indem Sie die betreffenden Buchstaben anwählen!

[A](#) --- [B](#) --- [C](#) --- [D](#) --- [E](#) --- [F](#) --- [G](#) --- [H](#) --- [I](#) --- [J](#) --- [K](#) --- [L](#)

[M](#) --- [N](#) --- [O](#) --- [P](#) --- [Q](#) --- [R](#) --- [S](#) --- [T](#) --- [U](#) --- [V](#) --- [W](#)

[X](#) --- [Y](#) --- [Z](#)

A

Abklemmen Festhalten beider Arme des Obermanns vom Untermann im Bodenkampf, was den Obermann beider Stützen beraubt - er kann auf den Rücken gedreht werden. Wird im halbhohen Standkampf oft auch als "Setzer" bezeichnet

Ablenkungsmanöver [siehe Finte](#)

Abreiber siehe: [Anreiber](#) , [Runterreiber](#), [Runterstoßer](#) , [Umsetzen](#)

Abstreifen Verteidigung durch Auflösung der gegnerischen Fassung von mindestens einem Arm

Abtauchen Technik, um die Verteidigung des Gegners zu umgehen, siehe auch: [Durchschlüpfen](#)

Abzwicken siehe: [Abklemmen](#)

Achselwurf Abtauchen unter die Achsel des Gegners, wobei man diesen am Oberarm und am Bein einer Seite festhält und seitlich überwirft

Achselwurf außen Eine seltene Variante des Achselwurfes. Allerdings steht man nicht innerhalb sondern außerhalb der gegnerischen Standfläche. Der Gegner wird seitenverkehrt wie ein "Mehlsack" aufgeladen und seitwärts oder nach hinten geworfen

Amerikanischer Beingriff Aus der einarmigen Kopfklammer links durch Standbeinbelastung mit der freien rechten Hand diagonal den Gegner an der Ferse fassen und in die gefährliche Lage bringen

Amerikanische Wende siehe: [Wende](#)

Ankippen Auf Überraschung beruhender Bodengriff, bei dem der Gegner aus Bank- oder Bodenlage in die gefährliche Lage gedreht oder gezogen wird, meist gleich zurückkippt, manchmal aber auch gehalten wird.

Angriffshaltung variiert nach Stilart, beim Freistil tiefer und gebückter, beim griechisch-römischen Stil fast aufrecht; der Schwerpunkt befindet sich immer in der Mitte und nicht z.B. auf einem einzelnen Bein

Anreißen Zugbewegung an Armen oder Kopf des Gegners; wird vor allem als Angriffsvorbereitung benutzt, da sie den Gegner aus dem Gleichgewicht bringt. Fallrichtung zur Bauchlage. Bei Abreißer, Umsetzen Fallrichtung in die Rückenlage.

Arm-Beindurchzug Variante im Jugendbereich. Mischung aus Bauerngriff und Beindurchzug. Mit jeweils einer Hand am entfernte Bein und entfernten. Arm im Bodenkampf anziehen und mit Hilfe des eigenen Oberkörpers den Gegner auf den Rücken drehen

Armdurchzug siehe: [Bauerngriff](#)

Armdrehschwung Abgewandelter Armzug, bei dem neben dem Gegner anstatt im Schwerpunkt eingedreht wird

Armeinsteiger Ähnlich dem Beineinsteiger, allerdings tatsächlich am Arm. Bodengriff vom Obermann, bei dem der zugewandte gegnerische Arm mit dem eigenen Bein umklammert wird und man durch sprungartigen Seitenwechsel den Gegner mit einem Armhebel unter Zuhilfenahme der eigenen Beinkraft und des kompletten Körpergewichts in die gefährliche Lage

Armfallschwung Abwandlung des Kopfhüt- und Hüftschwunges. Eindrehbewegung ebenfalls 270 Grad. Anstelle des Nackens faßt man über den Kopf zum entfernte Arm und wirf den Gegner über die Hüfte

Armklammer Vor allem im griechisch-römischen Ringkampf beliebte Halteposition, bei der der Arm des Gegners von innen oder außen geklammert wird. Die Armklammer dient zur Einleitung weiterer Aktionen.

Armzug Schwunggriff am Arm, der vor allem den Druck und die Masse des Gegners ausnutzt. Ein ruckartiges Abtauchen und Eindrehen in den Schwerpunkt des Gegners bewirkt, dass er aus dem Gleichgewicht gerät und fällt (siehe auch: [Schulterschwung](#))

Aufreisser siehe: [Ankippen](#)

Ausheber Umfassen und Abheben des Gegners von vorne, meist folgt daraus eine Punktwertung

B

Bank, Bankposition Bei Passivität angeordnete oder während des Kampfes eintretende Position, bei der der Ringer mit den Handflächen und beiden Knien die Matte berührt. Bietet dem Gegner eine gute Angriffsmöglichkeit

Bauchlage Abwehrposition, bei der der Ringer möglichst flach und stabil am Boden bleibt, um dem Gegner wenig Ansatzpunkte für Griffe zu bieten.

Bauerngriff Bodenattacke, bei der beide Oberarme des Gegners unter dem Bauch hindurch gefasst werden und man ihn per Hebelwirkung auf den Rücken rollt.

Beinabwehr Block eines Beinangriffs durch Wegdrücken von Armen und Kopf des Gegners oder durch Lösen der Beinumklammerung und durch Kontergriffe. Häufigste Form der Beinabwehr ist das gleichzeitige Zurückreißen beider Beine.

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Beinangriff Freistilangriff, der ein oder beide Beine als Ziel hat. Der Gegner wird dabei durch eine Blockade der Beine oder durch einen Ausheber zu Fall gebracht. Beinangriffe gibt es - ob von außen oder von innen - in zahlreichen Varianten

Beinschraube Griffhaltung, bei der die Beine des Gegners überkreuzt werden und der Ringer versucht, ihn mittels dieses Hebels über die gefährliche Lage zu drehen. Muss nach der Wertung sofort gelöst werden

Blumenkohl-Ohr siehe: [Ringerohr](#)

Bodenabwehr Möglichst flach auf dem Boden liegend mit ausgestreckten Stützarmen versucht der Ringer, eine Griffhandlung des Gegners zu verhindern. Die Bodenabwehr kann aber je nach Griffversuch des Gegners auch variieren

Bauerngriff Einfachster Bodengriff, bei dem der Ringer beide Arme des Gegners packt und ihn mit Hilfe des eigenen Oberkörpers auf den Rücken rollt

Blockieren Oft blockt man jeglichen Griff des gegnerischen Ringers durch "Einstellen" der Ellenbogen, dies ist jedoch nicht erlaubt

C

Catcher Bodengriff, bei dem die Brust des Gegners durch Hebelwirkung stark belastet wird, was ein Drehen in die gefährliche Lage erleichtert.

D

Durchdreher Umklammern eines am Boden oder in der Bank befindlichen Ringers zwischen Hüfte und Brust und Durchführen einer Rolle über die gefährliche Lage (auch der Ausführende rollt sich über die Brücke). Darf nicht zweimal hintereinander ausgeführt werden.

Durchschlüpfen Ausnutzen des gegnerischen Drucks und evtl. der Schlüpfrigkeit, um unter seinen Armen durchzutauchen und hinter den Gegner zu gelangen bzw. seinen Oberkörper zu fassen.

E

Eindrehen Vorbereitung für einen Schwunggriff. Meist wird in den Schwerpunkt des Gegners eingedreht, wobei ein Arm des Gegners gehalten wird.

Einsteiger Bodengriff, bei dem das gegnerische Bein umklammert wird, man eine Spannung aufbaut und den Gegner dann langsam in die gefährliche Lage dreht

F

Finger frei Häufiger Ausruf des Schiedsrichters, da der Ringer weder einzelne Finger noch die ganze Hand umklammern darf

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Finte Angedeuteter Griff, der eine Reaktion des Gegners und damit eine Angriffsmöglichkeit provozieren soll.

Freistil Eine der beiden Stilarten im Ringen. Es darf überall angegriffen werden, die Beine dürfen eingesetzt werden.

Fuß nach außen Wird das Fußgelenk vom Gegner nach außen gedreht und es besteht die Gefahr einer Verletzung, ist die Aktion vom Kampfrichter abzubrechen

G

Gefährliche Lage Punktwertungszone. In der gefährlichen Lage befindet sich ein Ringer, dessen Schultern in einem Winkel unter 90° der Matte zugeneigt sind

Griechisch-römisch Eine der beiden Stilarten im Ringen, bei der nur der Oberkörper eingesetzt wird. Beinarbeit ist im griechisch-römischen Stil verboten

H

Halbnelson siehe: [Nelson](#)

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Hammerlock Hebelgriff am Boden, bei der die schwächste Stelle des Gegners, der Ellbogen, ausgenutzt wird, um den Hebel anzusetzen

Handgelenk Es ist verboten, über einen längeren Zeitraum das Handgelenk des Gegners zu fassen

Heber Ausheben eines Ringers (meist aus der Bodenlage) und Ausführen eines Griffes

Hüftschwung Umklammern von Kopf/Hüfte und Arm des Gegners, Eindrehen und Wurf über den Rücken

I

Innenarmklammer Haltegriff, bei dem der Arm des Gegners mit einem oder zwei Armen von innen umklammert wird, was die Bewegungsmöglichkeiten des Gegners stark einschränkt.

J

K

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Kampfrichter auch Mattenleiter oder Schiedsrichter genannt, leitet der Mann in Weiß den Kampf, unterbricht ihn falls nötig und vergibt die Punkte

Kluppen siehe: [Abklemmen](#)

Knöchelgriff siehe: [Amerikanischer Beingriff](#)

Kopfdurchdreher Bodengriff, bei dem der Kopf und ein Arm des Gegners von vorne gefasst werden. Dann führt der Ringer eine Drehung um 180° aus, welcher der Gegner automatisch folgen muß, wobei er 2 Punkte abgibt

Kopfhüftschwung siehe: [Hüftschwung](#)

L

la lutte französisch für: Kampf, Ringen

M

Mannschaftspunkt Im Gegensatz zum Wertungspunkt, bei Mannschaftskämpfen zur

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Bestimmung des Endsiegers. Mögliche Punkte von 0-4 je nach Art des Sieges

Mattenflucht Ständiges Rückwärtsgehen und Entziehen aus einer Griffhandlung durch Ausweichen nach hinten wird als Mattenflucht bezeichnet und kann mit Verwarnungen und Disqualifikation geahndet werden

Meldefrist Zeit, bis zum Ablauf welcher ein Ringer beim Veranstalter gemeldet sein muss

Mundschutz vom Boxen abgeschauter Gummiüberzug, der Zähne und Mundraum vor Verletzungen schützen soll

N

Nelson: Hebelgriff an Armen und Nacken. Bis 14 Jahre ist der Nelson nur einseitig erlaubt (Halbnelson), dann kann von beiden Seiten eingegriffen werden (Doppelnelson)

Nackenhebel Griff ähnlich dem Nelson, mit der einen Hand wird der Nacken des Gegners gefasst, die andere greift unter dem Arm des Gegners durch und umschließt die erste Hand, was einen Hebel erzeugt

O

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Oberlage Position im Bodenkampf, bei der sich der Ringer über dem Gegner befindet und so die Möglichkeit zu Aktionen hat

P

Passivität Verhalten eines Ringers, bei dem er stets rückwärts läuft, Griffe nur verhindert oder sich dem Kampfgeschehen sichtbar nicht stellt. Auch das Befinden in der roten Zone über einen längeren Zeitraum wird als Passivität bewertet.

Q

R

Ringer-Bundesliga Ligenverband der 10 besten deutschen Ringervereine, in dem die deutsche Meisterschaft im Mannschaftskampf ausgerungen wird

Ringer-Bund Zusammenschluß von Vereinen und ggf. Verbänden nach geographischen Begebenheiten zu einer Organisation

Ringerohr Ringerspezifische Langzeitverletzung. Das Ohr kann durch den ständigen

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

Körperkontakt und die Reibung verletzt werden, mit Blut vollaufen und dick werden. Wird ein Ringerohr nicht sofort behandelt, trocknet das Blut und das Ohr bleibt dick und sieht aus wie ein Blumenkohl

Runterreißer Zugbewegung an Armen oder Kopf des Gegners; wird vor allem als Angriffsvorbereitung benutzt, da sie den Gegner aus dem Gleichgewicht bringt. Fallrichtung zur Bauchlage. Bei [Abreisser, Umsetzen](#) Fallrichtung in die Rückenlage.

S

Schleuder Überraschungsgriff, bei dem der Ringer den Gegner auf sich selbst zieht und im letzten Moment überwirft

Schlüpfen [siehe: Durchschlüpfen](#)

Schulterschwung Schwunggriff aus dem Stand, bei dem der Gegner durch Eindrehen am Arm das Gleichgewicht verliert und bei seinem Fall über den Ausführenden Wertungspunkte abgibt (siehe auch: [Armzug](#))

Schwingen Schweizer Abwandlung des ursprünglichen Ringens

Setzen / Setzer [siehe: Abklemmen](#)

Spaltgriff Bodengriff, bei dem der ausführende Ringer den Gegner zwischen den Beinen packt, Spannung aufbaut und ihn dann ruckartig überwirft (3 Punkte)

Sperren Verhindern jeglicher gegnerischer Aktionen durch Zusammenkauern oder Zusammenpressen. Nur bedingt erlaubt

Sumo-Ringen Nur am Rande mit dem Ringen verwandte japanische Sportart

Suplex Der wohl berühmteste Überwurf im Ringen: Der Gegner wird von hinten umklammert und direkt über den Kopf geworfen, wobei er bei sauberer Ausführung sofort auf beiden Schultern landet und der Kampf beendet ist

T

Tapis frz. für Matte

Tapen Abkleben oder Fixieren einer Verletzung (auch prophylaktisch) durch ein Sport-Tape. Im Ringen sehr häufige Behandlungsmethode.

Technische Überlegenheit Bei einem Punktunterschied von mindestens 10 technischen Punkten (im Einzelkampf, bei Mannschaft 15) wird der Kampf abgebrochen und als Sieg durch technische Überlegenheit gewertet.

Trikots Einfarbige, enganliegende rote oder blaue Trikots sind im Ringkampf erforderlich. Sie dürfen im Freistil bis zu den Oberschenkeln, beim griechisch-römischen Stil bis zu den Knien reichen

U

Übertragen Konter nach einem Schwunggriff, bei dem der Ringer den Restschwung ausnutzt und sich (über die eigenen Schultern) weiterdreht, bis sich der Gegner in der gefährlichen Lage befindet

Überwurf Jeder Überwurf über Brust oder Rücken hat eine hohe Amplitude (Reichweite) und kann mit bis zu 5 technischen Punkten gewertet werden

Unterachselwurf Standgriff, bei dem der Ausführende plötzlich unter der Achsel des Gegners durchtaucht, falls möglich das Bein ergreift und durch diese ruckartige Bewegung und durch das Ausnutzen des Schwunges den Gegner über den Rücken wirft (siehe auch:

[Achselwurf](#)

)

Unterarmschwung Abwandlung des Schulterschwungs, bei der der Gegner nicht so eng gefaßt wird und für den dadurch mehr Schwung notwendig ist

Unentschieden Nur beim Mannschaftskampf als Endergebnis zugelassen. Im Einzelkampf folgt nach einem Unentschieden eine Verlängerung und ggf. ein Kampfrichterentscheid

V

Verkehrter Ausheber Beliebte Technik im griechisch-römischen Stil, bei der man den Gegner

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr

verkehrt herum an der Hüfte aushebt und überwirft

Verletzungszeit Jeder Ringer hat bei Verletzung maximal 2 Minuten Zeit pro Kampf, um sich behandeln zu lassen, bevor er verletzt ausscheidet

Verwarnung vom Kampfgericht ausgesprochene Warnungen, die mit Punkten (1-2) für den Gegner und je nach Wunsch angeordneter Bodenlage geahndet werden

W

Wende, amerikanische Befreiungsaktion aus der Bankposition, bei der sich der Ringer blitzschnell seitlich dreht, dabei mit Hilfe des Ellenbogens die Umklammerung des Gegners löst und so selbst in die Oberlage (und zum Punkt) gelangt

Wertungspunkt Vom Kampfgericht vergebene Punkte für ausgeführte Aktionen bzw. bei Verwarnungen o.ä., die am Ende zur Bestimmung des Siegers dienen. Die höchstmögliche Wertung für eine Aktion ist 5+1 Punkte für einen Ringer

Worsteln flämisch für: Ringen

Wrestling englisch für: Ringen

Wurf über die Brust [siehe: Überwurf](#)

Wurf über den Rücken [siehe: Überwurf](#)

X

Y

Z

Zange Umschließen des gegnerischen Kopfes und eines Beines (Kniekehle) mit beiden Armen. Gute Möglichkeit für einen Schultersieg

Zone Die Ringermatte besteht aus Kampfzone (gelb), Passivitätszone (rot) und Sicherheitsmatte (blau)

Ringerlexikon

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 28. Juli 2009 um 23:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 28. August 2009 um 21:19 Uhr
