



SPVGG Ringer-ABC

A – Anfangen ist leicht! Einfach ein paar Wochen im Training schnuppern, saubere Turnschuhe und normale Freizeitkleidung (T-Shirt, kurze Hose oder Leggings) reichen aus. Im Training können sich die Kinder ausprobieren und werden spielerisch an den friedlichen Kampfsport herangeführt. Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik, aber auch faire Verhaltensregeln stehen beim Training im Mittelpunkt.

B – Beitritt: Beitrag für Kinder 40 €/Jahr, Vordruck in der jährlichen Ringerzeitung „Mattenecho“ oder Aufnahmeschein vom Trainer.

C – Coole Aktionen: Schülersausflug jeden Sommer; Mitmachen beim „Ramadama“ der Stadt Freising.

D – Disziplin ist wichtig. Regelmäßig und pünktlich zum Training kommen und aufmerksam beim Training mitmachen (Empfehlung: Bambini 1-2 Mal und alle ab 8 Jahre 2-3 Mal pro Woche).

F – Familie: Die Familie ist immer herzlich willkommen: Beim Training, Wettkämpfen, Turnieren und Festen!

G – Gesunde Ernährung unterstützt die Fitness und hilft, das Gewicht zu kontrollieren: viel Obst, Gemüse, Wasser, Joghurt (wenig Zucker, Limo, Saft und Fett).

H – Helfer werden immer gebraucht! Matten aufbauen beim Training, Auf- und Abbau bei Wettkämpfen, Trikots waschen und Kuchen backen sowie Hilfe beim Kuchenverkauf u.v.m. Einfach die Trainer oder andere Eltern (Kontakte siehe unten) ansprechen.

J – Jugendtrainer: Ernst Bedon, Oliver Straub, Charly Pescolderung, Yannic Schmid, Damian Dudzinski, Marcel Berger, Ion Gaimer.

K – Kameradschaft: Ringen ist zwar ein Einzelsport, dennoch ist das Miteinander, Respekt und Fairness die Basis für die Freude am Training.

Kleidung – Ringerschuhe und Ringertrikots (rot bei Heimkampf/blau für Auswärtskampf) kann jeder selbst bestellen (www.wrestler-sport.de oder die Ringer GmbH) oder bei Turnieren kaufen. Mannschaftskleidung (Trainingsanzüge und Trikots) stellt der Verein direkt zum Mannschaftskampf oder Turnier.

M – Mattenecho Saisonheft unseres Vereins, erscheint jährlich zum Herbst

M – Mädchen sind genauso gerne im Training/Verein gesehen und willkommen!

R – Ringerpass – wird vom Bayr. Ringerverband (BRV) ausgestellt! Mit Lichtbild, braucht man für die Turniere und Wettkämpfe, Aufbewahrung durch die Trainer.

S – Schülermannschaft: 10 Ringer in 10 Gewichtsklassen (bis 29, 31, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 76 kg), Teilnahme ab 6 Jahre bis 15 Jahre.

T – Trainingszeiten: Immer *außer* im August und Feiertags, Training sonst auch in den Ferien
Montag 18-19:30 Uhr (Schulturnhalle Lerchenfeld Moosstraße)
Mittwoch 18-19:30 Uhr (Schulturnhalle Lerchenfeld Moosstraße)
Freitag 18-19:30 Uhr (Turnhalle Luitpoldanlage)



T – Termine, Turniere: Die Mannschafts-Saison beginnt nach den Sommerferien und endet vor Weihnachten. Nur wenn die Mannschaft „komplett“ ist, haben wir gute Erfolgschancen! Bitte kommt zu den Wettkämpfen, wenn Ihr für die Mannschaft aufgestellt seid. Turniere (Januar-Juni) werden in Abstimmung mit den Trainern besucht. Hier ringt jedes Kind für sich selbst und es gibt eine Mannschaftswertung. Bitte die Termine vormerken und mit den Trainern absprechen, da immer eine Woche vorher Anmeldefrist ist. Termine und Ergebnisse findet ihr auch auf den Seiten des Bayerischen Ringerverbands <http://www.brvg-ringgen.de/>

V - Vereinsfeste: Seid mit dabei! Grillfest im Sommer, Weihnachtsfeier, Schafkopfturnier (Einladung per Mail und über die Trainer).

W - Wichtige Kontakte:

Jugendtrainer: unter „J“, alle erreichbar im Training oder unter Jugendleiter@spvgg-freising.de

Jugendleiter: Marcel Beckmann erreichbar unter Jugendleiter@spvgg-freising.de

Ansprechpartner Eltern:Fam. Mitzscherling katja.mitzscherling@gmail.com 08161-9867784

Adem Öksüm ademoksum@gmail.com

Sibel Özgenç sibelozgenc81@gmail.com

Weitere Ansprechpartner: Vorstand: Michaela Hain, vorstand@spvgg-freising.de,

Kassierer: Christiane Pauli, kassier@spvgg-freising.de