
Schwarzwald-Baar-Kreis

"Üben, üben, dann klappt es im Wettkampf"

Schwarzwälder-Bote, 01.11.2012 16:00 Uhr



Bei den praktischen Übungen legte Bundestrainer Jannis Zamanduridis (rechts) in Tennenbronn selbst Hand an. Foto: Herzog Foto: Schwarzwälder-Bote

Von Lothar Herzog "Was machen meine Beine, was die des Gegners? Stück für Stück vorgehen, so wird die Technik immer besser. Und üben, üben, üben, dann klappt's irgendwann auch im Wettkampf". Diese fordernden Worte des Griechisch-Römisch-Spezialisten Jannis Zamanduridis, Vizeweltmeister 1990, nahmen sich rund 40 Nachwuchsringer zwischen acht und 16 Jahren in der Tennenbronner Sporthalle zu Herzen.

Sie waren in den Genuss eines Exklusiv-Trainingstages mit dem Aktiven-Bundestrainer des Deutschen Ringerbundes (DRB) gekommen, das der "Förderkreis Ringen Schwarzwald-Alb-Bodensee" organisierte und finanzierte. Mit Ausnahme des AB Schramberg, AV Hornberg und KSK Furtwangen hatten sämtliche Vereine aus der Region das einmalige Angebot genutzt und bis zur vier Jugendringer geschickt.

Zum Aufwärmen gab es nach der Gymnastik kleine Reaktionsspiele. Wer nicht richtig aufpasste, musste zur Strafe zehn Liegestützen machen. "Eigentlich sind sie eine Belohnung, weil sie gut für die Oberarme sind", feuerte Zamanduridis die jungen Athleten an.

Am praktischen Beispiel des Armzugs erklärte der kernige 46-Jährige, wie wichtig

die Kraftübertragung bei Griffen und Würfen ist. Über Schiebe- und Ziehtechnik wurde der ideale Zeitpunkt für das Eindrehen und die Griffausführung herausgefunden. Wie das genau funktioniert, demonstrierte er einige Male mit einem Sparringspartner aus der Gruppe, dann waren die Jugendlichen an der Reihe.

Zamanduridis beobachtete eine Weile das Geschehen auf den drei Matten. Ihm fielen einige Fehler auf, die gemeinsam besprochen wurden. So darf der Kopf nicht gesenkt und der Rücken muss gerade sein. Der Bundestrainer zeigte, was dabei herauskommt, wenn der richtige Zeitpunkt des Griffziehens verpasst wird. Mit neuen Erkenntnissen ging´s wieder ans Üben.

Die Fehler wurden weniger, die Griffe kamen wirkungsvoller und spornten die Trainierenden an. Spätestens bei der Umsetzung der vermittelten Technik im wettkampfähnlichen Duell floß der Schweiß in Strömen. Aber auch der Bundestrainer wischte sich einige Schweißperlen von der Stirn. Er nahm seine Arbeit, die ihm an diesem Tag mit den Jugendlichen trotz deren unterschiedlichem Leistungsniveau sehr viel Spaß bereitete, sehr ernst.

Zur Person: Jannis Zamanduridis wurde am 18. März 1966 in Chemnitz (früher Karl-Marx-Stadt) geboren. Seine griechischen Wurzeln hat er von seinem Vater. Neben dem Vizeweltmeistertitel 1990 wurde er Dritter bei den Weltmeisterschaften 1995. Als 38-Jähriger schaffte er 2004 die Qualifikation für die olympischen Spiele in Athen, wo er in der Gewichtsklasse bis 66kg Siebter wurde. Im gleichen Jahr wurde er zum Ringer des Jahres gewählt. Seit 2007 ist er als Bundestrainer beim DRB angestellt, zunächst für den Nachwuchs und seit 2011 für den Bereich Männer.