

WISSENSWERTES  
WISSENSWERTES  
WISSENSWERTES  
WISSENSWERTES



## DIE RINGER-BUNDESLIGA EINFACH ERKLÄRT UND DOCH ETWAS KOMPLIZIERT

**D**ass Runde muss ins Eckige – So einfach lässt sich der Fußballsport erklären. Auch beim Ringen kann man es sich einfach machen und sagen: Ein Ringer muss den anderen auf die Schulter bringen oder nach Punkten besiegen. Aber in der Ringer-Bundesliga kommt viel mehr dazu: Punkte, Taktik und geheime Aufstellungen spielen eine große Rolle. Es geht nicht nur darum wer den Kampf gewinnt, sondern auch, wie die Mannschaft clever mit den Punkten und Regelungen umgeht.

Die Ringer-Bundesliga ist der höchste Mannschaftswettbewerb im deutschen Ringen. Für Alle, die verstehen möchten, wie das Ganze funktioniert, erklären wir Schritt für Schritt, was man wissen muss.

### Zwei Staffeln: Nord und Süd

Die Ringer-Bundesliga ist in zwei Gruppen aufgeteilt: die Nordstaffel mit 5 Vereinen und die Südstaffel mit 6 Vereinen. Die Vereine kämpfen in ihren Gruppen darum, sich für die Playoffs zu qualifizieren. Die besten vier Teams jeder Gruppe kommen in die Viertelfinalkämpfe, die in K.-o.-Runden ausgetragen werden. Am Ende steht der deutsche Mannschafts-Meister fest.

Das bedeutet: Jedes Team muss in der Gruppenphase möglichst viele Kämpfe gewinnen, um in die Playoffs zu kommen, wo dann der wahre Kampf um den Titel beginnt.

### Die Mannschaftsaufstellung: 10 Ringer, zwei Stilarten

Jede Mannschaft stellt pro Kampfabend 10 Ringer, die in verschiedenen Gewichtsklassen antreten. Diese Ringer kämpfen entweder im griechisch-römischen Stil (nur Angriffe oberhalb der Hüfte erlaubt) oder im Freistil (hier sind auch Beinangriffe erlaubt).

Das Besondere ist, dass jedes Team vor dem Kampf entscheidet, welche Ringer antreten, aber die genaue Aufstellung bleibt bis 45 Minuten vor dem Kampf geheim. Erst bei der Waage erfahren die Teams, welche Gegner sie tatsächlich erwarten. Bis dahin ist es für die Trainer ein taktisches Spiel, bei dem sie versuchen, die bestmögliche Aufstellung zu finden, ohne zu viel preiszugeben.

### Punkteverteilung und Ringerbewertung

In der Ringer-Bundesliga funktioniert alles über ein Punktekonto. Jede Mannschaft hat standardmäßig 25 Punkte, mit denen sie ihre Ringer „bezahlen“ muss. Klingt ungewöhnlich? Hier ist, was das bedeutet: Jeder Ringer hat eine Punktebewertung, die auf seinen bisherigen Erfolgen basiert. Die Bewertungen reichen von 1 bis 8 Punkten.

Beispiel: Ein sehr erfolgreicher Ringer, der international Titel geholt hat, kostet mehr Punkte als ein junger, unerfahrener Ringer. Jede Mannschaft muss also abwägen, welche Ringer sie aufstellt, ohne das Punktekonto zu überziehen.

Zusätzlich gibt es noch Bonuspunkte. Teams, die Ringer aus ihrer eigenen Jugend ausgebildet haben die dann bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich waren, können bis zu 5 zusätzliche Punkte erhalten.

Ein Sonderfall sind Ringer, die vor ihrem 18. Lebensjahr mindestens drei Jahre im eigenen Verein ausgebildet wurden. Diese werden mit 0 Punkten bewertet, was sie besonders wertvoll für die Aufstellung macht, da sie „gratis“ kämpfen können.

## Einsatz deutscher und ausländischer Ringer

Jede Mannschaft muss mindestens sechs deutsche Ringer in die Kämpfe schicken. Das ist eine feste Regel, um sicherzustellen, dass der nationale Nachwuchs gefördert wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ausländische Ringer immer 4 zusätzliche Punkte auf ihre Bewertung bekommen, egal, wie erfolgreich sie waren. Das heißt, wenn ein ausländischer Ringer beispielsweise 4 Punkte kostet, wird er mit diesen 4 Extra-Punkten als 8-Punkte-Ringer in die Aufstellung eingebracht. Diese Regel sorgt dafür, dass die Mannschaften gut abwägen müssen, wie viele ausländische Ringer sie einsetzen.

## Der Kampfablauf

Ein Ringkampf dauert 2x3 Minuten, unterbrochen von einer 30-sekündigen Pause. In dieser Zeit versuchen die Ringer, entweder einen Schulterriegel zu erringen (der Gegner wird mit beiden Schultern auf die Matte gedrückt) oder durch Wertungspunkte zu gewinnen. Ein vorzeitiger Sieg kann auch erzielt werden, wenn ein Ringer eine Punktedifferenz von 15 Punkten erreicht. Falls keiner der beiden Ringer vorzeitig gewinnt, entscheidet nach den sechs Minuten derjenige den Kampf, der die meisten Wertungspunkte gesammelt hat.

## Mannschaftspunkte: So wird der Sieg gewertet

Der Ausgang jedes Einzelkampfes beeinflusst die Mannschaftspunkte. Das heißt, wie deutlich der Ringer gewonnen hat, bestimmt, wie viele Punkte das Team dafür erhält:

- 1 Mannschaftspunkt**, wenn der Sieg mit 1-2 Punkten Differenz erreicht wird.
- 2 Mannschaftspunkte**, wenn der Sieg mit 3-7 Punkten Vorsprung erkämpft wird.
- 3 Mannschaftspunkte**, wenn der Sieg mit 8-14 Punkten Unterschied errungen wird.
- 4 Mannschaftspunkte**, wenn der Sieg durch Schulterriegel oder durch eine Punktedifferenz von 15 Punkten erzielt wird.

Am Ende des Abends gewinnt die Mannschaft, die insgesamt mehr Mannschaftspunkte gesammelt hat.

## Taktik und Strategie

Die Ringer-Bundesliga ist nicht nur ein Sportereignis, sondern auch ein strategisches Spiel. Die Trainer müssen sich überlegen, wie sie ihre 25 (oder mehr) Punkte bestmöglich einsetzen, um eine schlagkräftige Mannschaft aufzustellen. Sie müssen dabei sowohl die Stärke der eigenen Ringer als auch die der Gegner im Auge behalten.

Zusätzlich beeinflussen die Regelungen zu deutschen und ausländischen Ringern die Strategie. Man kann nicht einfach die besten Ringer einsetzen, ohne die Punkte- und Nationalitätsregeln zu beachten. All das sorgt dafür, dass die Entscheidungen hinter den Kulissen fast genauso wichtig sind wie das, was auf der Matte passiert.

## Fazit:

Die Ringer-Bundesliga kombiniert körperliche Stärke mit taktischem Geschick. Es geht nicht nur darum, wer die stärksten Ringer hat, sondern auch, wie klug die Trainer ihr Team aufstellen. Jeder Kampf ist ein Stück Strategie, und der Erfolg hängt sowohl von den Leistungen der Ringer als auch von der klugen Nutzung der Mannschaftspunkte ab.

© **ASV MAINZ 88**  
**KARANI KUTLU**